

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

М. Й. Варій

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

3-є видання, виправлене та доповнене

ПІДРУЧНИК

*Затверджено
Міністерством освіти і науки України
як підручник для студентів
вищих навчальних закладів*

Київ
“Центр учбової літератури”
2009

УДК 159.9(075.8)
ББК 88я73
В 18

*Гриф надано
Міністерством освіти і науки України
(Лист № 1.4/18-Г-1001 від 02.11.2006)*

Рецензенти:

Москалець В. П. – доктор психологічних наук, професор;

Рибалка В. В. – доктор психологічних наук, професор.

Варій М. Й. Загальна психологія.: *підр. [для студ. вищ. навч. закл.]* /
В 18 М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с. –
ISBN 978-966-364-817-0

У підручнику висвітлено всі головні аспекти загальної психології в обсязі, необхідному для підготовки професіональних психологів і педагогів.

Викладення навчального матеріалу має проблемно-дослідницький характер, що дає студентові змогу не лише розширити свої уявлення про психологічну науку, а й активізувати свою пізнавальну діяльність. Водночас у написанні підручника автор дотримувався власної психоенергетичної концепції психіки та психічного і побудованої на її основі психологічної структури особистості.

УДК 159.9 (075.8)
ББК 88я73

ISBN 978-966-364-817-0

© Варій М. Й. 2009.

© Центр учбової літератури, 2009.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	9
Глава 1	12
РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЇ	12
1.1. Основні підходи до визначення історичних етапів розвитку психологічної науки.....	12
1.2. Психологія як наука про душу.....	13
1.3. Психологія як наука про свідомість.....	19
1.4. Психологія як наука про поведінку.....	29
1.5. Психологія – наука про психіку як єдність свідомого і несвідомого, зовнішнього і внутрішнього психічного у взаємодії людини зі світом	34
Глава 2	41
ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ, ШКОЛИ І КОНЦЕПЦІЇ	41
2.1. Структуралізм, функціоналізм і гештальтпсихологія	41
Структуралізм	41
Функціоналізм	42
Гештальтпсихологія	43
2.2. Фройдизм, психоаналіз.....	45
Неофройдизм	48
2.3. Трансперсональна психологія	49
2.4. Біхевіоризм	60
Необіхевіоризм	66
Оперантний біхевіоризм.....	67
2.5. Когнітивізм і гуманістична психологія	68
2.6. Гуманістична психологія	70
2.7. Психологічні концепції.....	73
Концепція Піаже: стадії розвитку інтелекту	73
Концепція Л.С. Виготського: теорія вищих психічних функцій.....	75
Глава 3	80
ПРЕДМЕТ І ЗАВДАННЯ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ, ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ	80
3.1. Предмет і завдання сучасної психології	80
3.2. Місце психології в системі наук	87
3.3. Галузі психології.....	91
Глава 4	98
ЦЕНТРАЛЬНА НЕРВОВА СИСТЕМА ЛЮДИНИ, ЇЇ ПСИХІКА І ВСЕСВІТ У СВОЇЙ ЄДНОСТІ ТА САМОСТІЙНОСТІ	98
4.1. Структура і функціонування центральної нервової системи людини	98
4.2. Мозок, людська психіка і психічне в єдності світу	106
4.3. Розвиток психіки в онтогенезі	108
Глава 5	119
ПСИХІЧНА НОРМА ТА ВІДХИЛЕННЯ	119
5.1. Психічна норма, нормативні відхилення та аномалії.....	119
5.2. Причини та наслідки ненормативного психічного розвитку	122
5.3. Рівні ненормативного психічного розвитку	124
Глава 6	134
МЕТОДОЛОГІЯ, ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ	134
6.1. Методологічний простір психології.....	134
6.2. Принципи психології	138

6.3. Методи психології.....	140
Глава 7	150
ОСОБИСТІСТЬ У ВИМІРАХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ	150
7.1. Особистість у психоаналізі, трансперсональній психології, біхевіоризмі.....	150
7.2. Особистість у когнітивній та гуманістичній психології.....	170
7.3. Жіночі теорії особистості.....	177
7.4. Факторні теорії особистості.....	179
7.5. Теорії особистості В. Райха, Дж. Келлі, Г. Стек Саллівана, К. Левіна, Р. Мей, А.Бандури, Дж. Роттера, Е. Дюркгейма, В. Франкла, В. Джемса.....	181
7.6. Особистість у психології Сходу.....	197
7.7. Типологія особистостей О.Ф. Лазурського	204
7.8. Особистість у радянській та українській психології	206
7.9. Людина як багатосистемне явище.....	215
7.10. Концепція психоенергетичної цілісності особистості.....	217
Глава 8	221
ЛЮДСЬКА ПСИХІКА І ПСИХІЧНЕ.....	221
8.1. Сутність людської психіки і психічного	221
8.2. Багаторівневість психіки.....	225
8.3. Багатосистемність психіки	231
Глава 9	235
БІОПСИХІЧНА ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ.....	235
9.1. Загальна характеристика біопсихічної підструктури особистості.....	235
9.2. Генетичні, вікові й статеві особливості особистості	235
9.3. Темперамент	242
Глава 10	252
МЕНТАЛЬНО-ПСИХІЧНА ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ.....	252
Глава 11	259
ІНТРАІНДИВІДУАЛЬНА ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ: ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА	259
11.1. Поняття інтраіндивідуальної підструктури особистості.....	259
11.2. Особливості функціонування інтраіндивідуальної підструктури особистості	260
Глава 12	265
ВІДЧУТТЯ	265
12.1. Відчуття як явище.....	265
12.2. Фізіологічне підґрунтя відчуттів.....	267
12.3. Класифікація та різновиди відчуттів.....	272
12.4. Загальні властивості відчуттів	275
Глава 13	287
СПРИЙНЯТТЯ	287
13.1. Поняття сприйняття.....	287
13.2. Функції, характеристика образу сприйняття та його процесуальність	288
13.3. Теорії і методи дослідження сприйняття	292
13.4. Властивості та види сприйняття.....	300
Глава 14	309
ПАМ'ЯТЬ.....	309
14.1. Поняття пам'яті та її теорії.....	309
14.2. Фізіологічне підґрунтя пам'яті.....	312
14.3. Процеси пам'яті.....	313
14.4. Різновиди пам'яті	320

14.5. Пам'ять та організація знань	328
14.6. Індивідуальні особливості пам'яті.....	342
14.7. Шляхи розвитку пам'яті.....	344
Глава 15	352
МИСЛЕННЯ	352
15.1. Поняття мислення	352
15.2. Теорії мислення	355
15.3. Розумові дії та операції мислення	361
15.4. Форми мислення та його різновиди	362
15.5. Процес мислення і розуміння	367
15.6. Індивідуальні особливості мислення	373
Глава 16	377
МИСЛЕННЯ ТА ІНТЕЛЕКТ	377
16.1. Види мислення і репрезентації	381
16.2. Індивідуальні особливості інтелекту	387
16.3. Теорії інтелекту.....	394
Глава 17	405
УЯВА	405
17.1. Поняття уяви	405
17.2. Види уяви	407
17.3. Процеси уяви	410
Глава 18	415
ПСИХОСЕМАНТИКА.....	415
18.1. Поняття психосемантики	415
18.2. Сутність психосемантики.....	416
18.3. Основні психосемантичні методи	420
18.4. Психологічні закономірності й моделі семантичної обробки	424
18.5. Суб'єктивна психосемантика	431
Глава 19	437
ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ	437
19.1. Розуміння емоцій та почуттів	437
19.2. Класифікація емоцій та почуттів	445
19.3. Експресивний компонент емоційного реагування	453
19.4. Характеристика різних видів емоційного реагування	458
19.5. Теорії емоцій.....	465
19.6. Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю	480
19.7. Прикладна роль емоцій.....	485
Глава 20	491
ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНИХ ЕМОЦІЙ.....	491
20.1. Емоції очікування й прогнозу	491
20.2. Фрустраційні емоції.....	500
20.3. Комунікативні емоції	506
20.4. Інтелектуальні емоції, або афективно-когнітивні комплекси	509
20.5. Характеристика емоційних станів, які виникають у процесі діяльності.....	511
20.6. Емоційні властивості людини.....	515
Глава 21	523
РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ ІНШОЇ ЛЮДИНИ ТА УПРАВЛІННЯ СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ.....	523
21.1. Розуміння емоцій інших людей та емоційна здатність	523
21.2. Ідентифікація емоцій за мімікою та пантомімікою	527

21.3. Керування емоціями.....	532
Глава 22.....	543
ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНИХ ПОЧУТТІВ	543
Глава 23.....	560
ЕМОЦІЙНО ЗУМОВЛЕНА ПОВЕДІНКА ТА ЕМОЦІЙНІ ТИПИ	560
23.1. Емоційна поведінка.....	560
23.2. Емоційні типи.....	566
Глава 24.....	576
ПРОФЕСІЙНІ, ВІКОВІ, СТАТЕВІ ТА ПАТОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНО-ПОЧУТТЄВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ЛЮДИНИ	576
24.1. Особливості емоційної сфери у представників деяких професій.....	576
24.2. Вікові й статеві особливості емоційної сфери особистості.....	578
24.3. Емоції при патології.....	589
Глава 25.....	602
ВОЛЯ.....	602
25.1. Поняття волі та її функцій.....	602
25.2. Типи критеріїв волі та локус контролю. Вольові дії.....	605
25.3. Фази та ознаки вольових дій, їх стимулювання.....	607
25.4. Вольові якості.....	612
Глава 26.....	616
ЗДІБНОСТІ.....	616
26.1. Поняття здібностей та їхнього розвитку.....	616
26.2. Види здібностей.....	616
26.3 Розвиток здібностей.....	619
Глава 27.....	621
СОЦІОПСИХІЧНА ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ.....	621
27.1. Досвід.....	621
27.2. Характер.....	622
27.3. Акцентуації характеру.....	627
27.4. Спрямованість.....	629
27.4.1. Поняття спрямованості особистості.....	629
27.4.2. Теорії мотивації.....	634
27.4.3. Мотивація і мотивування та їх компоненти. Полімотивованість мети.....	646
28.4.4. Види мотивів.....	649
27.4.5. Ієрархія і зміна мотивів.....	658
27.4.6. Зовнішня і внутрішня мотивація.....	659
Глава 28.....	666
ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ «СВІДОМІСТЬ-САМОСВІДОМІСТЬ»	666
28.1. Свідомість особистості.....	666
28.2. Самосвідомість особистості.....	668
28.3. «Я-концепція».....	669
28.4. Самоповага і комплекс меншовартості особистості.....	674
28.5. Самореалізація особистості.....	676
Глава 29.....	681
ПСИХІЧНІ СТАНИ	681
29.1. Сутність психічних станів.....	681
29.2. Класифікація психічних станів.....	682
29.3. Особливості психічних станів.....	684
29.4. Фізіологічні основи і зовнішні вияви психічних станів.....	685

29.5. Психічні стани особистості в різних ситуаціях життєдіяльності.....	686
29.6. Стан страху та шляхи його подолання.....	692
Глава 30.....	699
УВАГА ЯК ОСОБЛИВА ФОРМА ПСИХІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	699
30.1. Поняття уваги	699
30.2. Фізіологічне підґрунтя уваги	702
30.3. Теорії уваги.....	703
30.4. Методи дослідження уваги.....	705
30.5. Моделі уваги.....	708
30.6. Основні властивості та види уваги	712
Глава 31.....	718
ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ	718
31.1. Поняття діяльності	718
31.2. Психологічна структура діяльності	718
31.3. Рухи і дії	720
31.4. Знання, навички і вміння.....	721
31.5. Перенесення та інтерференція	724
31.6. Основні види діяльності.....	727
Глава 32.....	735
ПСИХОМОТОРИКА.....	735
32.1. Підходи до розуміння психомоторики.....	735
32.2. Сутність психомоторики	740
32.3. Функціональна будова психомоторики.....	745
32.4. Рухи, дії та їх регулювання в психомоториці.....	749
32.5. Функції психомоторики	756
Глава 33.....	765
ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ НАУЧАННЯ.....	765
33.1. Поняття навчання, навчання та учіння	765
33.2. Навчання і розвиток	770
33.3. Класичні концепції навчання	773
33.4. Моделі навчання.....	776
33.5. Типологія навчання.....	779
Глава 34.....	784
МОВА І МОВЛЕННЯ. ПСИХОЛІНГВІСТИКА	784
34.1. Предметна сфера	784
34.2. Мова та її функції.....	791
34.3. Фізіологічні механізми мовної діяльності	794
34.4. Різновиди мовлення.....	796
Глава 35.....	801
СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ	801
35.1. Поняття соціалізації.....	801
35.2. Особливості, умови й механізми соціалізації.....	802
35.3. Процес соціалізації.....	804
Глава 36.....	814
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ОСОБИСТОСТІ	814
36.1. Загальне уявлення про «психологічний захист» і його функції	814
36.2. Різновиди психологічного захисту та їхня характеристика.....	817
36.3. Особливості психологічного захисту в дітей	828
36.4. Використання захисту в життєдіяльності	833

Глава 37	846
ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА І ДЕПРИВАЦІЯ	846
37.1. Психологічне розуміння відхильної поведінки	846
37.2. Особливості особистості з девіантною поведінкою	851
37.3. Депривація	855
Глава 38	861
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	861
38.1. Розуміння психічного здоров'я	861
38.2. Вплив суспільної дійсності на психічне здоров'я особистості	865
Глава 39	872
ГАРМОНІЯ ОСОБИСТОСТІ	872
39.1. Поняття гармонії особистості	872
39.2. Гармонія взаємин особистості, її сенс життя, духовність і свобода	876
39.3. Шлях особистості як сукупність життєвих процесів	879
39.4. Психічна стійкість	883
39.5. Залежна поведінка як наслідок зниження психічної стійкості	891
39.6. Самоуправління і саморегулювання	901
Глава 40	909
САНОГЕННИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ	909
40.1. Розуміння саногенного потенціалу особистості	909
40.2. Благополуччя як позитивний саногенний потенціал особистості	910
40.3. Активізація саногенного потенціалу у важких життєвих умовах	913
Глава 41	919
КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	919
41.1. Розуміння криз особистості у психології	919
41.2. Типи криз особистості	920
41.3. Ставлення до кризи та її подолання	933
Глава 42	939
КОНТРОЛЬ І ПЛАНУВАННЯ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ	939
42.1. Поняття психологічних механізмів цілеспрямованої поведінки	939
42.2. Теоретичні підходи до аналізу структури регуляції дії	940
42.3. Вплив мети на поведінковий акт	944
42.4. Зворотний зв'язок та ефективність наступної дії	950
Глава 43	956
РОЗВИТОК І ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ	956
43.1. Підходи і теорії розвитку особистості	956
43.2. Гармонійний і дисгармонійний розвиток особистості	967
43.3. Формування змісту особистості	969
Глава 44	974
РОЗВИТОК КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	974
44.1. Розуміння поняття «конкурентоспроможна особистість»	974
44.2. Етапи розвитку конкурентоспроможної особистості	976
44.3. Психологічні основи розвитку інтегральних характеристик конкурентоспроможної особистості	978
Словник психологічних понять	988

ПЕРЕДМОВА

Психологія – одна з наук про людину, людські спільноти, їхнє життя й діяльність. Вона вивчає закономірності, механізми, умови, чинники та особливості розвитку й функціонування психіки, її взаємодію з внутрішнім і зовнішнім психічним, а також сутність і зміст останніх.

У наш час психологія одержала змогу для подальшого наукового продуктивного розвитку в різних напрямках. Які особливості психології як науки?

По-перше, психологія – наука про найскладніше явище – психіку, яке людство ще до кінця не вивчило й не усвідомило, про внутрішнє і зовнішнє психічне та їхню взаємодію.

По-друге, психологія є однією з наймолодших наук. Умовно її наукове становлення пов'язують з 1879 роком, коли німецький психолог В. Вундт у Лейпцизі створив першу у світі Лабораторію експериментальної психології. Однак у практичній площині психологія є однією із найдавніших, оскільки її застосовували ще в сиву давнину, коли наші предки готувалися до полювання, війн тощо. У кожному племені, фактично, були свої практичні психологи – це заклинателі, шамани, пророки, чаклуни, ясновидці та ін.

По-третє, наукова психологія відрізняється від побутової, народної і релігійної, тому що використовує більш фундаментальний і різноманітний інструментарій для здобування знання, прагне до узагальнень, дає змогу побачити загальні закономірності розвитку особистості й групи. Наукові знання не мають інтуїтивного характеру, а є більш раціональними й усвідомленими. Отже, наукова психологія володіє унікальним фактичним матеріалом, недоступним жодному іншому носію.

По-четверте, психологія є наукою розгалуженою, оскільки має десятки галузей.

По-п'яте, психологія має унікальне практичне значення для будь-якої людини та діяльності, у тому числі й психолога-практика.

На жаль, нині досягнення психологічної науки дуже повільно, з певним страхом запроваджують у життя українського суспільства, а часом і зовсім ігнорують. Важливі рішення, і навіть закони, по-перше, приймають без попередньої проведеної психологічної експертизи, унаслідок чого вони «не спрацьовують», оскільки або суперечать психологічним закономірностям, або не враховують психологічних особливостей індивідуальної психіки окремих громадян і соціальної психіки різних людських спільнот, або ігнорують їх, або, навпаки, зумовлюють психологічне неприйняття. По-друге, фактично нема психологічного супроводу їхнього впровадження в життя й діяльність суспільства.

Щоб докорінно змінити наше суспільство, мобілізувати його потенціал на розбудову правової, заможної держави, необхідно змінити світовідчуття, світосприймання і світорозуміння всіх її громадян, наповнити їхню свідомість і самосвідомість відповідним змістом. А це під силу лише тим, хто добре озброєний психологічними знаннями, навичками і вміннями.

Тепер створюють різні психологічні, психотерапевтичні, соціально-психологічні служби, центри, лабораторії тощо, але ефективність їхньої діяльності ще не досягла необхідного рівня, оскільки не змінено підходи до підготовки психологів-професіоналів.

Здійснюючи свої функціональні обов'язки, психологи мають активно брати участь у навчанні та вихованні молоді, в управлінні різнобічними соціальними, соціально-правовими, соціально-економічними і політичними процесами, в оптимізації всієї системи різноманітних соціальних зв'язків – у родині, колективі, школі, організаціях, партіях, підприємствах, установах, закладах, суспільстві тощо. Психолог має забезпечувати психічне здоров'я людей, їхній соціальний оптимізм, розвиток, віру в майбутнє, допомагати в життєвих, службових, сімейних і професійних труднощах, сприяти тому, щоб вони отримували задоволення від життя і діяльності.

Серед усіх галузей психології особливе місце належить загальній психології, оскільки вона пов'язана з усіма іншими. Це галузь психологічної науки, предметом дослідження якої є загальні закономірності, тенденції, особливості розвитку психіки у філо- та онтогенезі, а також теоретичні методи й принципи психології, її основні поняття та категоріальний апарат. Загальну психологію іноді називають теоретичною та експериментальною психологією. В її завдання входить розроблення проблем методології та історії психології, теорії і методів дослідження найбільш загальних законів виникнення, розвитку і буття психічних явищ. Вона вивчає пізнавальну і практичну діяльність; загальні закономірності відчуттів, сприйняття, пам'яті, уяви, мислення, психологічну саморегуляцію; диференціально-психологічні особливості особистості; характер і темперамент, провідні мотиви поведінки тощо. Отож результати досліджень у галузі загальної психології – фундаментальна основа розвитку всіх галузей і розділів психологічної науки.

Методологічну основу психології становить учення про психіку і світ психічних явищ людини, про принципи психології, про найбільш загальні підходи до пізнання людини з метою її навчання, виховання, розвитку, підготовки до життєдіяльності, здійснення психологічного впливу на неї тощо.

На цьому етапі розвитку українського суспільства, коли відбуваються глобальні зрушення у свідомості громадян, зростає значення вищої школи. Тому цей навчальний посібник щодо змісту і структури побудовано таким чином, щоб спонукати студентів до оволодіння науковими психологічними знаннями, навичками і вміннями.

У главах навчального посібника розкрито загальні теоретичні аспекти, принципи і найважливіші методи психології, охарактеризовано основні наукові поняття психології, під час аналізу яких виявлено її найважливіші закономірності.

Викладення матеріалу підручника має проблемний і дослідницький характер. У ньому розкрито різні підходи, погляди й позиції вчених на те чи інше питання, явище, проблему. Отже, студенти одержують змогу не тільки осмислити їх, а й сформувати широкий психологічний кругозір. Водночас у написанні навчального посібника автор дотримується власної *психоенергетичної концепції психіки і психічного* та побудованої на її основі психологічної структури особистості.

Така постановка питання зумовлена тим, що психологічні проблеми в сучасних умовах здобувають нового звучання. Фактично, нині немає таких сфер і галузей, які не потребували б втручання психологів. У нинішніх умовах психологія стає продуктивною силою діяльності та невід'ємною частиною соціального, економічного, політичного, громадського, сімейного та особистого життя. Це все вимагає серйозної підготовки професіональних психологів.

Здійсненню саме такого підходу сприяють структура і логіка вивчення навчальної дисципліни. Вони передбачають систематичність і послідовність освоєння навчального матеріалу, оптимальність переходу від простих проблем до складніших.

Для досягнення кінцевих цілей навчання можна використовувати різноманітні види занять. Їхній перелік, співвідношення і логіку розкриття навчальних питань визначають наукові рекомендації, вимоги Держстандарту і практична доцільність. Як засвідчує досвід, потрібно поєднувати лекції й семінари, індивідуальні контрольні співбесіди і теоретичні конференції, практичні заняття і самостійну роботу студентів під керівництвом викладачів, тренінги, практикуми, заліки, іспити та інші види і форми активної навчальної роботи.

Важливу роль у своєму професійному становленні мають відіграти самі студенти. Цьому сприятимуть курсові й дипломні роботи, реферати, практичні завдання, практику й активна участь у громадському житті факультету, вищого навчального закладу і країни загалом.

У цьому підручнику при написанні багатьох глав, особливо „Психомоторика”, „Мова і мовлення, психолінгвістика”, „Основи психології навчання”, „Основи психологічної діяльності” та інших використано наукові досягнення **відомого вченого далеко за межами України академіка Сергія Дмитровича Максименка.**

Глава 1

РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Основні підходи до визначення історичних етапів розвитку психологічної науки

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Третій підхід – культурологічний – розвиток психологічної науки розглядає в контексті розвитку людської культури загалом. До цього підходу належить вчинкова концепція в історії психології, яку розробив український учений В. А. Роменець. Згідно з цим підходом, етапи розвитку психології виокремлюють за історичними епохами: психологія *Міфологічного періоду*, психологія *Античності*, психологія *Середньовіччя*, психологія *Відродження*, психологія *епохи Бароко*, психологія *Просвітництва*, психологія *Сцієнтизму* (епохи, що бере початок у XIX ст., у якій, до речі, живемо й ми, її назва походить від лат. «scientia» – *наука*, і відображає ту рушійну силу, яку має наука в сучасній культурі).

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

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

1.2. Психологія як наука про душу

Розуміння психології як науки про душу охоплює найбільший її період.

Найперші з відомих нам уявлень про душу належать до архаїчного суспільства (Міфологічний період) і їх можна позначити терміном *анімізм*. Анімістичні уявлення про душу наближали її до повітря, тобто пов'язували з матерією. Душею, подібною до повітря, згідно з анімістичними уявленнями, були наділені не тільки люди й тварини, а й рослини, і навіть камені. Стародавні уявлення про навколишній світ були пов'язані з анімізмом (від лат. «*anima*» – душа, дух) – вірою в прихований за видимими речами сонм духів (душ) як

особливих «агентів» або «примар», які покидають людське тіло з останнім подихом, а за деякими вченнями (наприклад, знаменитого філософа і математика Піфагора), вони безсмертні і вічно мандрують у тілах тварин і рослин. Стародавні греки називали душу словом «психе», що й дало назву науці «психологія».

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

Міфологічна картина світу, згідно з якою тіла заселяють душі (їхні «двійники» або «примари»), а життя залежить від свавілля богів, століттями панувала в суспільній свідомості.

Згодом відбувся перехід від анімізму до гілозоїзму (від грец. *«hyle»*, що означає речовину, матерію і *«zoe»* – життя), який розглядав увесь світ як універсум, де космос вважали живим. Межі між живим, неживим і психічним не робили. Усе це розглядали як породження єдиної первинної матерії (праматерії). Однак нове філософське вчення стало значним кроком на шляху пізнання природи психічного, стало альтернативою анімізму (хоча він і після цього впродовж сторіч, аж до наших днів, знаходив безліч прихильників, які вважають душу зовнішньою для тіла сутністю). Гілозоїзм уперше розглянув душу (*психіку*) з погляду загальних законів ества, усталив непорушний і для сучасної науки постулат про початкову залученість психічних явищ у кругообіг природи.

Гілозоїст **Геракліт** душу («психею») вбачав в образі іскри космосу – «вічно живого вогню», тому він говорив: «Пізнай самого себе». Але в устах філософа це зовсім не означало, що пізнати себе – значить зануритися вглиб власних думок і переживань, які відволікають від усього зовнішнього. «Якими б дорогами не йшов, не знайдеш меж душі, такий глибокий її Логос», – учив Геракліт.

Термін «логос», який увів Геракліт і який вживають донині, має тепер чимало значень. Але для древнього філософа він означав закон, за яким «усе тече», явища переходять одне в одне. *Малий світ (мікрокосм) окремої душі подібний до макрокосму всього світоустрою.* Тому осягати себе (свою психею) – значить заглиблюватися в закон (Логос), який додає вселенському перебігу речей виткану із суперечностей і катаклізмів динамічної гармонії.

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

Єдиним і для душі, і для космосу він визнав закон, згідно з яким немає безпричинних явищ, усі вони – невідворотний результат зіткнення атомів, що безперервно рухаються. Випадковими здаються події, причин яких ми не знаємо. Так з'явився принцип причинності, який потім назвали детермінізмом. Саме завдяки йому розвивалося наукове знання про психіку.

Для медика **Гіппократа** важливо було знати будову живого організму, причини, від яких залежать здоров'я і хвороба. Такою причиною Гіппократ вважав пропорцію, у якій змішані в організмі різні «соки» (кров, жовч, слиз). Різну пропорцію цих соків в організмі було названо темпераментом. Тому з ім'ям Гіппократа пов'язують назви чотирьох темпераментів, що дійшли до наших днів: *сангвінічний* (переважає кров), *холеричний* (переважає жовта жовч), *меланхолійний* (переважає чорна жовч), *флегматичний* (слиз). Для подальшої психології цей пояснювальний принцип, попри всю його наївність, мав важливе значення. Недаремно назви темпераментів збереглися дотепер. По-перше, було висунуто гіпотезу, відповідно до якої численні відмінності між людьми можна вмістити в дещо загальну картину поведінки. Тим самим Гіппократ поклав початок науковій типології, без якої не виникли б сучасні вчення про індивідуальні відмінності між людьми. По-друге, джерело і причину відмінностей Гіппократ шукав *усередині* організму. *Душевні якості було поставлено в залежність від тілесних*. Про роль нервової системи в ту епоху ще не знали, тому типологію Гіппократа називають гуморальною (від лат. «*humor*» – рідина).

Афінський філософ **Анаксагор** вважав, що природа складається з безлічі найдрібніших частинок. Однак виникало запитання: якими є ці частинки? Що вони собою становлять? І загалом, що є початком, завдяки якому з безладного скупчення і руху цих частинок виникають цілісні речі, а загалом з хаосу – організований космос. Він визнав таким початком «якнайтоншу річ», якій дав назву «нус» (розум). Від того, яка частка його є в різних тілах, залежить їхня досконалість. Однак «людина, – говорив Анаксагор, – є найрозумнішою з тварин унаслідок того, що має руки». Виходило, що не розум, а тілесна організація людини визначає її переваги.

Отже, Геракліт, Демокріт та Анаксагор створили інструмент майбутнього наукового способу осмислення світу. В основі наукового пізнання психічних явищ було три ідеї: *закономірного розвитку, причинності, організації (системності)*. Відкриті дві з половиною тисячі років тому пояснювальні принципи стали на всі часи основою пояснення душевних явищ.

Свій внесок у розуміння психіки зробили філософи, яких називали *софістами* («учителями мудрості», хоча згодом софістами стали називати лжемудреців, які за допомогою різних прийомів видають уявні докази за істинні). Їх цікавила не природа з її незалежними від людини законами, а сама *людина*, яку софіст **Протагор** назвав «*мірою всіх речей*». Софісти на перше місце

ставили не пошуки природної «матерії» (вогненної, атомної тощо), а мову і мислення, як засіб маніпулювання людьми. У зв'язку з цим було докладно обговорено прийоми логічних міркувань, будову мови, характер відношень між словом, думкою і предметами. Відповідно до цих поглядів, з уявлень про душу зникали ознаки її підпорядкованості суворим законам і невідворотним причинам, які є у фізичній природі. Мова і думка були позбавлені такої невідворотності. Вони сповнені умовностей і залежності від людських інтересів і пристрастей, тобто дії душі набували хиткості й невизначеності. Але в історії психологічного пізнання діяльність софістів відкрила новий об'єкт: взаємини між людьми, які пояснювали за допомогою засобів, що мали довести і навіть будь-яке твердження, незалежно від його достовірності.

Давньогрецький філософ **Сократ** радив звернутися до внутрішнього світу людини, її переконань і цінностей, до вміння діяти згідно з розумінням кращого. Сократ довів нероздільність мислення і спілкування (діалогу). Він був майстром усного спілкування. З кожною людиною, яку зустрічав, розпочинав бесіду, щоб змусити її замислитися над тим, як безтурботно вона вживає слова. Згодом почали говорити, що тим самим він став *піонером психотерапії*, мета якої – за допомогою слова оголити те, що приховано за покривом свідомості.

У його методиці таїлися ідеї, які відіграли через багато сторіч ключову роль у психологічних дослідженнях мислення. По-перше, роботу думки було поставлено в залежність від завдання, яке створює перешкоду в її звичайному перебігу. По-друге, робота розуму спочатку мала характер діалогу. Обидві ознаки: *а) детермінуюча тенденція, створювана завданням, і б) діалогізм, який припускає, що пізнання спочатку соціальне, оскільки міститься в спілкуванні суб'єктів, – стали у ХХ столітті головними орієнтирами експериментальної психології мислення.*

У центр Сократ ставив розумову діяльність індивідуального суб'єкта (його продукти і цінності), уявлення про душу наповнилося новим наочним змістом. Його становили абсолютно особливі реалії, яких фізична природа не знає. Світ цих реалій став серцевиною філософії головного учня Сократа **Платона**, який з нового погляду оцінив процес мислення, відійшовши від сократівського зовнішнього діалогу. На думку Платона, процес мислення замінює діалог внутрішній. «Душа, роздумуючи, нічого іншого не робить, як розмовляє, питаючи сама себе, відповідаючи, стверджуючи і заперечуючи».

Феномен, який описав Платон, відомий сучасній психології як внутрішня мова, а процес її породження з мови зовнішньої (соціальної) одержав назву «інтеріоризації» (від лат. «*interior*» – внутрішній). У самого Платона цих термінів немає.

Однак у всіх об'єктах Платон бачив сферу вічних ідеальних форм, прихованих за небосхилом в образі царства ідей. Усе, що чуттєво сприймається, від нерухомих зірок до предметів, що

безпосередньо відчуються, – це лише затемнені ідеї, їхні недосконалі слабкі копії. Стверджуючи принцип первинності надмісних загальних ідей щодо всього того, що відбувається в тлінному тілесному світі, Платон став родоначальником філософії ідеалізму.

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

Подальший розвиток поняття душі відбувався через виокремлення в ній різних «частин» і функцій. До сфери вивчення душі вводили такі найважливіші аспекти, як *конфлікт мотивів*, що мають різну етичну цінність, і роль розуму в його подоланні. У Платона їхнє розмежування набуло етичного значення. Його пояснював платонівський міф про візника, який править колісницею, у яку запряжено двох коней: дикий, що рветься йти власним шляхом за всяку ціну, і породистий, благородний, яким можна керувати. Візник символізував розумну частину душі, коні – два типи мотивів: низькі та вищі. Розум, який має погоджувати ці два мотиви, переборює, на думку Платона, значні труднощі через несумісність низьких і благородних потягів.

Через багато сторіч *версія про взаємодію трьох компонентів, які утворюють особистість як динамічну, яку роздирають конфлікти, сповнену суперечностей структуру, відновиться в психоаналізі З. Фрейда.*

Отже, філософи до Сократа, роздумуючи над психічними явищами, орієнтувалися на природу. Вони шукали як еквівалент цих явищ одну з її стихій, створюючи єдиний світ, яким правлять природні закони. Велика вибухова сила цього напряму думки в тому, що він завдав нищівного удару по древній вірі в душу як особливого двійника тіла.

Після софістів і Сократа в поясненнях душі позначився поворот до розуміння її діяльності як феномену культури. Бо абстрактні поняття й етичні ідеали, які входять до складу душі, не походять із сутності природи. Вони – породження духовної культури.

В обох орієнтаціях – і на природу, і на культуру – душу сприймали як зовнішню щодо організму реалію, або тілесну (вогнь, повітря тощо), або безтілесну (осередок понять, загальнозначущих норм тощо). Йшлося про атоми (Демокріт) чи про ідеальні форми (Платон) – передбачали, що і одне, й інше потрапляє в організм ззовні.

Іншого погляду дотримувався **Арістотель**, який пояснював, що тілесне й духовне творять нероздільну цілісність. *Душа, за Арістотелем, – це не самотійне ество, а форма, спосіб організації живого тіла.* Підсумок роздумів Арістотеля («Душу від тіла відділити не можна») відразу заперечував ідеї, що перебували в

центрі вчення Платона про минуле й майбутнє душі. Переживає, мислить, вчиться не душа, а цілісний організм. «Сказати, що душа гнівається, – писав філософ, – рівнозначне тому, начебто хтось сказав, що душа шие або споруджує будинок».

За Арістотелем, ідейне багатство світу приховане в чуттєвих земних речах, які сприймаємо й розкриваємо в безпосередньому спілкуванні з ними, спілкуванні, яке спирається на досвід. Душа організму – це його функція, робота. Розуміючи організм як систему, Арістотель виокремив у ній *різні рівні здатності до діяльності*.

Поняття здатності, яке ввів Арістотель, було важливою новацією, що назавжди увійшла до основної бази психологічних знань. Це поняття розділяло можливості організму (закладений у ньому психологічний ресурс) і його реалізацію. При цьому було окреслено схему ієрархії здібностей як функцій душі: а) *вегетативна* (вона є і в рослин); б) *чуттєво-рухова* (у тварин і людини); в) *розумна* (властива тільки людині). Функції душі ставали рівнями її розвитку.

У психологію введено **ідею розвитку** як найважливіший пояснювальний принцип. Функції душі розташовано у вигляді «драбини форм», де з низької і на її основі виникає функція вищого рівня (після вегетативної (рослинної) формується здатність відчувати, з якої розвивається здатність мислити). При цьому кожна людина під час перетворення з немовляти на зрілу істоту проходить ті ступені, які подолав за свою історію весь органічний світ (згодом це було названо біогенетичним законом).

Відмінність між чуттєвим сприйняттям і мисленням була однією з перших психологічних істин, які відкрили древні. Арістотель, наслідуючи принцип розвитку, прагнув знайти ланки, що ведуть від одного ступеня до іншого. У цих пошуках він відкрив особливу галузь психічних образів, які виникають без прямої дії речей на органи чуття. Нині їх заведено називати образами *пам'яті та уяви* (Арістотель говорив про фантазію). Ці образи підпорядковані, знову-таки, **механізму асоціації** (зв'язкам уявлень), що його відкрив Арістотель. Пояснюючи розвиток характеру, він стверджував, що людина стає такою, якою вона є, здійснюючи ті чи інші вчинки. Вчення про формування **характеру** в реальних учинках, які в людей, як істот «політичних», завжди припускають етичне ставлення до інших, ставило психічний розвиток людини в причинну, закономірну залежність від її діяльності.

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

Отже, Арістотель висунув абсолютно нову, порівняно з попередниками, картину будови, функцій і розвитку душі як форми тіла.

1.3. Психологія як наука про свідомість

Тріумф механіки, її поняття й пояснювальні принципи створили спершу геометро-механічну (Г.Галілей), а потім – динамічну (І.Ньютон) картину природи. У неї вкладалося і таке фізичне тіло, як організм із його психічними властивостями. Перший нарис психологічної теорії, орієнтованої на геометрію й нову механіку, належить французькому математику, природодосліднику і філософу **Рене Декарту** (1596–1650). Він винайшов теоретичну модель організму як автомата – системи, що працює механічно. Живе тіло, яке в попередній історії знань розглядали як одушевлене, тобто обдароване і кероване душею, тепер звільнили від її впливу і втручання. Відмінність між неорганічними й органічними тілами пояснювали згідно з критерієм належності останніх до об'єктів, що діють як прості технічні пристрої.

У межах цієї теорії першим великим досягненням стало відкриття **Гарвеєм кровообігу**. Серце уявляли як помпу, яка перекачує рідину (для чого не є необхідною участь душі). Другим – відкриття **Декартом** рефлексу, що стало фундаментальним для фізіології і психології.

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

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

Декарт сподівався, що з часом не тільки прості рухи (такі, як захисна реакція руки на вогонь або зіниці на світло), а й найскладніші вдасться пояснити з допомогою фізіологічної механіки, яку він відкрив. Визнавши, що «машина» тіла і свідомість, зайнята власними думками (ідеями) та хотіннями, – це два незалежні один від одного ества (субстанції), Декарт вимушений був пояснити, як же вони співіснують у цілісній людині. Рішення, яке він запропонував, назвали психофізичною взаємодією.

Тіло впливає на душу, зумовлюючи в ній «пасивні стани» (пристрасті) у вигляді чуттєвих сприймань, емоцій тощо. Душа, володіючи мисленням і волею, впливає на тіло, примушуючи цю «машину» працювати і змінювати свій хід. Декарт шукав в організмі орган, де б ці дві несумісні субстанції все-таки могли спілкуватися. Він запропонував вважати таким органом одну із залоз внутрішньої секреції – «шишкоподібну» (*epiphiz*). Це емпіричне «відкриття» ніхто серйозно не прийняв.

Перебудову поведінки Декарт передбачив у своїй схемі пристрою тілесного механізму, який, на відміну від звичайних автоматів, є системою, що навчається. Вона діє за своїми законами і «механічними причинами», знання яких дасть людям змогу панувати над собою. «Оскільки в разі певного старання можна змінити рухи мозку у тварин, позбавлених розуму, то очевидно, що це ще краще можна зробити в людей, і що люди навіть із слабкою душею могли б здобути необмежену владу над своїми пристрастями». На його думку, не зусилля духу, а перебудова тіла на основі суто причинних законів його механіки забезпечить людині владу над власною природою, подібно до того як ці закони можуть зробити її господарем зовнішньої природи.

Один із важливих для психології творів Декарта мав назву «Пристрасті душі». Цей зворот потрібно пояснити, оскільки і слово «пристрасть», і слово «душа» мають у Декарта особливе значення. Під «пристрастями» він розумів не сильні й тривалі відчуття, а «пасивні стани душі» – усе, що вона відчуває, коли мозок стрясають «тваринні духи» (прообраз нервових імпульсів), які проносяться туди по нервових «трубках».

Інакше кажучи, не тільки такі м'язові реакції, як рефлекси, а й різні психічні стани виникають автоматично, їх здійснює тіло, а не душа. Декарт сформулював проект «машини тіла», до функцій якої належать: «сприйняття, відображення ідей, утримання ідей у пам'яті, внутрішні прагнення... Я бажаю, щоб ви міркували так, що ці функції відбуваються в цій машині через розташування її органів: вони здійснюються не більше і не менше, як рухи годинника або іншого автомата».

Декарт доводив, що тілесний пристрій і без душі спроможний успішно давати раду з опрацюванням психічного «матеріалу». Що ж тоді залишилося робити душі? Однак Декарт не тільки не позбавляє її колишньої царственої ролі у Всесвіті, а й підносить до ступеня субстанції (єства, яке не залежить ні від чого іншого), отже, рівноправної великої субстанції природи. Душа має володіти достовірним знанням суб'єкта про власні акти і стани, незримі ні для кого іншого. Душу визначали за єдиною ознакою – безпосереднє усвідомлення своїх явищ, які, на відміну від явищ природи, були позбавлені протяжності.

Отже, відбувся поворот у понятті про «душу», що став опорним для наступного розділу в історії формування предмета психології. Відтепер цим предметом стає **свідомість**.

За Декартом, «началом усіх начал» у філософії та науці є СУМНІВ. Потрібно сумніватися в усьому – природному і надприродному.

Однак жодний скепсис не встоїть перед думкою: «Я мислю». А з цього невблаганно випливає, що існує і носій цієї думки – мислячий суб'єкт. Звідси знаменитий афоризм Декарта «Cogito ergo sum» («Мислю – отже, існую»). Оскільки мислення – єдиний атрибут душі, вона завжди мислить, завжди знає про свій психічний зміст, зримий зсередини (несвідомої психіки не існує). Надалі цей «внутрішній зір» стали називати інтроспективною (баченням внутрішньо-психічних «об'єктів» – образів, розумових дій, вольових актів та інших переживань), а Декартову концепцію свідомості – інтроспективною. Отже, два члени стосунків – і тіло, і душа – набули нового змісту, невідомого в попередні епохи.

Спробу «побороти» дуалізм Декарта зробила когорта видатних мислителів XVII ст., які хотіли, заперечивши розрив тілесного й духовного, природи і свідомості, звести їх до єдності світу. До них належав **Бенедикт Спіноза** (1632–1677), який наголошував, що є єдина, вічна субстанція – Бог або Природа, з нескінченною кількістю атрибутів (невід'ємних властивостей). З них нашому обмеженому розумінню відкрито тільки два атрибути – протяжність і мислення. З цього філософ робив висновок, що безглуздо зображати людину по-декартівськи як місце зустрічі двох субстанцій. Насправді *людина – цілісна тілесно-духовна істота*. Переконавання про те, що тіло за помахом душі рухається або перебуває в стані спокою, склалося через незнання того, до чого воно здатне як таке «через самі тільки закони природи, яку розглядають суто як тілесну». Ніхто з мислителів не усвідомив з такою гостротою, як Спіноза, що декартівський дуалізм міститься не так у зосередженості на пріоритеті чужої всьому матеріальному душі (це століттями слугувало підставою численних релігійно-філософських доктрин), як у погляді на організм як машиноподібний пристрій. Так, механічний детермінізм, який визначив невдовзі великі успіхи психології, обертався принципом, який обмежує можливості тіла в причинному поясненні психічних явищ.

У своїй праці «Етика» Спіноза зробив спробу викласти психологічне вчення про людину як цілісну істоту.

У ній він поставив завдання пояснити все різноманіття відчуттів (афектів) як спонукальних сил людської поведінки з такою самою точністю, як лінії й поверхні в геометрії. Три головні спонукальні сили – це: а) потяг, який стосується душі і тіла і є «ніщо інше, як саме єство людини»; б) радість; в) сум. Філософ доводив, що на основі цих фундаментальних афектів можна сформулювати все різноманіття

емоційних станів. Причому радість збільшує здатність тіла до дії, тоді як сум її зменшує.

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

Матеріальні речі, впливаючи на організм, зумовлюють відчуття. За законом інерції, з відчуттів у вигляді їхнього ослабленого сліду з'являються уявлення. Вони утворюють ланки думок, які йдуть одна за одною в тому самому порядку, у якому змінювалися відчуття. Такий зв'язок згодом назвали асоціацією.

Про асоціацію як чинник, що пояснює, чому певний психічний образ зумовлює в людини саме таке уявлення, а не інше, було відомо з часів Платона й Арістотеля. Дивлячись на ліру, згадують коханого, що грає на ній, говорив Платон. Це – асоціація за суміжністю. Обидва об'єкти людина сприймала колись одночасно, а потім поява одного зумовила за собою образ іншого. Арістотель доповнив цей опис вказівкою на два інші види асоціацій (схожість і контраст). Але для Гоббса – детермініста галілеєвського гарту – в устрої людини діє тільки один закон – механічного зчеплення психічних елементів за суміжністю.

Важливою для подальшої психології стала нещадна критика з боку Гоббса версії Декарта про «природжені ідеї», якими людську душу наділено до всякого досвіду й незалежно від нього.

До Гоббса в психологічних ученнях панував раціоналізм (від лат. «*rationalis*» – розумний). Основою пізнання і властивого людям способу поведінки вважали розум як вищу форму активності душі. Гоббс проголосив розум продуктом асоціації, що має своїм джерелом пряме чуттєве спілкування організму з матеріальним світом.

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

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

Саме це поняття стало наріжним каменем психології, яку назвали інтроспективною. Вважали, що об'єктом свідомості слугують

не зовнішні об'єкти, а ідеї (образи, уявлення, відчуття тощо), якими вони є з «внутрішнього погляду» суб'єкта, який спостерігає.

З цього постулату, що його виразно й популярно роз'яснив Локк, виникло розуміння предмета психології: відтепер на місце предмета претендували **явища свідомості**. Їх породжують два досвіди – зовнішній, що йде від органів чуття, і внутрішній, який накопичує власний розум індивіда. Елементами цього досвіду («нитками», з яких було виткано свідомість) вважали ідеї, якими правлять закони асоціації.

Під знаком цієї картини свідомості формувалися психологічні концепції наступних десятиріч. Вони були пронизані духом дуалізму новітнього часу. За цим дуалізмом у теорії були реалії соціального життя, суспільної практики. З одного боку – науково-технічний прогрес, пов'язаний з великими теоретичними відкриттями в науках про фізичну природу і впровадженням механічних пристроїв. З другого – самостійність людини як особистості, яка здатна мати опору у власному розумі, свідомості, розумінні. Ці *непсихологічні чинники зумовили і механікодетермінізм*, і звернення до *внутрішнього досвіду свідомості*. Саме ці дві вирішальні ознаки в їхній нероздільності визначили відмінність психологічної думки Нового часу від усіх її попередніх витків.

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

Рефлекторна схема нервової системи, яку запропонував Декарт, виявилася правдоподібною завдяки відкриттю відмінностей між чутливими (сенсорними) і руховими (моторними) нервовими шляхами, що ведуть у спинний мозок. Це відкриття належало лікарям і натуралістам – чеху **І. Прохазці**, французу **Ф. Мажанді** та англійцю **Ч. Белу**. Воно дало змогу пояснити механізм зв'язку нервів як *«рефлекторної дуги»*, збудження одного плеча якої закономірно і невідворотно приводить у дію інше плече, породжуючи м'язову реакцію. Це відкриття мало важливе методологічне значення. Завдяки точним дослідом воно доводило залежність функцій організму, які стосуються його поведінки в зовнішньому середовищі, від тілесного субстрату, а не від свідомості (або душі) як особливого безтілесного ества.

Другий напрям, який підривав версію про безтілесне ество свідомості, сформувався під час вивчення органів чуття, їхніх нервових закінчень. Якими б стимулами на ці нерви не діяти, вони дають один і той самий специфічний для кожного з них ефект (наприклад, будь-яке подразнення зорового нерва зумовлює в суб'єкта відчуття спалахів світла). Щодо цього німецький фізіолог **І. Мюллер** (1801–1858) сформулював «закон специфічної енергії органів чуття»: жодною іншою енергією, окрім відомої фізиці, нервова тканина не володіє. Висновки Мюллера зміцнили наукове бачення психіки, показуючи

причинну залежність її чуттєвих елементів (відчуттів) від об'єктивних матеріальних чинників: зовнішнього подразника і властивості нервового субстрату.

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

Відкриття зробив інший дослідник органів чуття – фізіолог **Ернст Вебер** (1795–1878), який поставив собі запитання: наскільки потрібно змінювати силу подразнення, щоб суб'єкт вловив ледве помітну відмінність у відчутті? Виявилось, що існує цілком конкретне (для різних органів чуття – різне) відношення між первинним подразником і подальшими, коли суб'єкт починає помічати, що відчуття стало вже іншим. Для слухової чутливості, наприклад, це відношення становить 1/160, для відчуття ваги – 1/30 тощо.

Досліди і математичні виклади стали витоком течії, що влилася в сучасну науку під назвою «психофізика». Її основоположник – інший німецький учений – **Густав Фехнер** (1801–1887), який від психофізіології перейшов до психофізики. Прорив від психофізіології до психофізики був знаменний і з того погляду, що розділив принцип причинності і принцип закономірності. Адже сила психофізіології була в з'ясуванні причинної залежності суб'єктивного факту (відчуття) від будови органа (нервових волокон), як цього вимагав «анатомічний початок».

Голландський фізіолог **Ф. Дондерс** (1818–1889) зайнявся експериментами з вивчення швидкості перебігу психічних процесів. Він вимірював швидкість реакції суб'єкта на об'єкти, які він сприймає. Піддослідний виконував завдання, яких від нього вимагали, наприклад, швидших реакцій на один із декількох подразників, вибору різних відповідей на різні подразники тощо. Ці досліді руйнували віру в душу, яка діє миттєво, доводили, що психічний процес, подібно до фізичного, можна виміряти.

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

Лідером нової психофізіології став **Герман Гельмгольц** (1821–1894). Його різнобічний геній змінив чимало наук про природу, зокрема про природу психічного. Він відкрив **закон збереження енергії**. Ми всі діти Сонця, зазначав учений, бо живий організм, з позиції фізика, – це система, у якій немає нічого, крім перетворень різних видів енергії. Так з науки витісняли уявлення про особливі

вітальні сили, завдяки яким відрізняється поведінка органічних тіл від неорганічних.

Але вивчаючи такий тілесний механізм, як органи чуттів, Гельмгольц узяв за пояснювальний принцип не енергетичний (молекулярний), а анатомічний початок. Саме на останнє він спирався у своїй концепції кольорового зору. Гельмгольц брав за основу гіпотезу про те, що існує три нервові волокна, збудження яких хвилями різної довжини створює основні відчуття кольорів: червоного, зеленого і фіолетового. Однак такий спосіб пояснення виявився непридатним, коли після відчуттів учений почав аналізувати сприйняття цілісних об'єктів у навколишньому просторі. Цей аналіз спонукав увести два нові чинники: а) рухи очних м'язів; б) підпорядкованість цих рухів особливим правилам, подібним до тих, з яких формуються логічні висновки. Оскільки ці правила діють незалежно від свідомості, Гельмгольц назвав їх «несвідомими висновками». Отже, експериментальна робота зіштовхнула Гельмгольца з необхідністю ввести нові причинні чинники.

У сфері наукового аналізу з'явилися феномени, які засвідчували не фізичну і фізіолого-анатомічну, а психічну причинність. Окреслювалося розділення психіки і свідомості. Досліди засвідчували, що образ, який виникає у свідомості, породжується незалежно від свідомості.

Е. Пфлюгер на основі результатів експериментів критикував схему рефлексу як дуги, у якій доцентрові нерви, завдяки зв'язку з відцентровими, здійснюють одну і ту саму стандартну м'язову реакцію. Його досліди відкривали *особливу причинність – психічну*. У такий спосіб було підірвано усталену в ті часи думку про тотожність психіки і свідомості.

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

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

Дарвін також розглянув інстинкти не з погляду їх усвідомлення з боку суб'єкта, а спираючись на об'єктивні спостереження за виразними рухами.

Колись ці рухи мали практичний сенс, про що нагадують стискання кулаків або оскал зубів у сучасної людини. Були часи, коли такі агресивні реакції означали готовність до бійки. Традиційна психологія вважала відчуття елементами свідомості. Тепер емоції, які захоплюють індивіда, почали розглядати як феномени, які хоч і є психічними, однак первинні щодо його свідомості.

Вільгельм Вундт (1832–1920), який прийшов у психологію з фізіології (свого часу був асистентом Гельмгольца), першим почав збирати й об'єднувати в нову дисципліну те, що створили різні

дослідники. Його працю «Основи фізіологічної психології» (1873–1874) сприйняли як зведення знань про нову науку – психологію. Організувавши в Лейпцигу перший спеціальний психологічний інститут (1875), він досліджував у ньому теми, запозичені у фізіологів, – відчуття, час реакцій, асоціації, психофізику. Вивчати широку галузь душевних явищ за допомогою приладів та експериментів було сміливо.

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

Під час звичайного самоспостереження, властивого кожній людині, здатній відзвітувати про те, що вона сприймає, відчуває або думає, украй важко відділити сприйняття як психічний процес від реального або того, що сприймається чи уявляється об'єкту. Вважали, що об'єкт дано в зовнішньому досвіді. А від піддослідних вимагали відволіктися від усього зовнішнього, щоб знайти початкові елементи внутрішнього досвіду, дістатися до первинної «тканини» свідомості, яку уявляли складеною зі сенсорних (чуттєвих) «ниток». Коли виникало питання про складніші психічні феномени, у яких задіяно мислення і волю, відразу ставала очевидною безпорадність Вундтової програми.

Якщо відчуття можна було пояснити в межах усталених причинним мисленням наукових стандартів (як ефект дії стимулу на тілесний орган), то інакше було з нульовими актами. Замість того, щоб причинно їх пояснити, Вундт трактував їх як кінцеву причину процесів свідомості і первинну духовну силу.

Природодослідник Вундт став прихильником філософії ВОЛЮНТАРИЗМУ (від латинського «волюнтас» – воля) – філософії, що вважає волю вищим принципом буття.

Як і раніше, предметом психології вважали зміст свідомості, а методом – **інтроспекцію**. Піддослідним наказували розв'язувати розумові завдання, спостерігаючи за тим, що відбувається при цьому в свідомості. Але найвитонченіша інтроспектива не могла знайти тих чуттєвих елементів, з яких, за прогнозом Вундта, мала б складатися «матерія» свідомості. Вундт намагався врятувати свою програму сердитим зауваженням, що розумові дії в принципі не можна дослідити методом експерименту і тому їх потрібно вивчати за пам'ятками культури – мовою, міфом, мистецтвом тощо. Так відроджувалася версія про **«дві психології»**: експериментальну, споріднену за своїм методом з природничими науками, та психологію, яка інтерпретує вияви людського духу.

Цю версію підтримав прихильник іншого варіанта «двох психологій» філософ **Вільгельм Дільтей** (1833–1911). Він відокремив вивчення зв'язків психічних явищ та тілесного життя організму від

їхніх зв'язків з історією культурних цінностей. Першу психологію учений назвав **пояснювальною**, другу – **розуміючою**.

Робота, яку здійснили представники школи Вундта, заклала основи експериментальної психології. А критика поглядів представників цієї школи допомогла отримати нове знання, відштовхуючись від здобутого.

Водночас з В. Вундтом філософ **Франц Brentano** (1838–1917) запропонував свою програму нової психології, яку він виклав у своїй праці «Психологія з емпіричного погляду» (1874). Предметом психології, як і Вундт, вважав свідомість. Однак її сутність вважав іншою. Згідно з Brentano, сфера психології – це не зміст свідомості (відчуття, сприймання, думки), а її акти, психічні дії, завдяки яким з'являється зміст. Одна річ – колір або образ якого-небудь предмета. Інша – акт бачення кольору або думки про предмет. Вивчення актів і є унікальною сферою, невідомою фізіології. Специфіка акту – в його інтенції, спрямованості на який-небудь об'єкт, до якого цей акт був прикутий.

Концепція Brentano стала джерелом кількох напрямів західної психології. Вона наштовхнула на дослідження поняття психічної функції як особливої діяльності свідомості, функції, яка не обмежувалася елементами чи процесами, а яку вважали від початку активною і наочною.

Те, що в європейській традиції називали процесами асоціації, стало невдовзі одним з головних напрямів американської психології. Основна книга **Едуарда Торндайка** (1874–1949) мала назву «Інтелект тварин. Дослідження асоціативних процесів у тварин» (1898). Асоціації учений трактував як інтелектуальні, а отже – смислові процеси. Уся попередня психологія вважала значення невід'ємним атрибутом свідомості, тепер їх трактували як притаманні тілесній поведінці.

До Торндайка своєрідність інтелектуальних процесів вважали наслідком ідей, думок, розумових операцій (як актів свідомості). Торндайк розглядав їх як незалежні від свідомості рухові реакції організму.

Цей напрям запровадив у психологію пояснювальні принципи вчення Дарвіна, унаслідок чого утвердилося нове розуміння детермінації поведінки цілісного організму і, отже, усіх його функцій, зокрема психічних. Серед нових пояснювальних принципів – такі: характер вірогідності реакцій, як принцип природного відбору, та адаптація організму до середовища з метою вижити в ньому.

Ці принципи утворили контури нової схеми детермінації (каузальної). Колишній **механічний детермінізм** поступився місцем **біологічному детермінізму**. На цьому переломі в історії наукового пізнання поняття асоціації набуло особливого статусу. Раніше вона означала зв'язок ідей у свідомості, а тепер – зв'язок між рухами організму і конфігурацією зовнішніх стимулів, від

пристосування до яких залежить розв'язання життєво важливих для організму завдань.

Кузен Дарвіна **Френсіс Гальтон** (1822–1911) став піонером розробки *генетики поведінки*. Завдяки йому стало популярним вивчення *індивідуальних відмінностей*. Ці відмінності постійно заявляли про себе в експериментах із визначення порогів чутливості, часу реакції, динаміки асоціацій та інших психічних феноменів. Але оскільки основною метою було відкриття загальних законів, відмінності в реакціях піддослідних нехтували. Гальтон зробив наголос на відмінностях, вважаючи, що вони генетично зумовлені.

У книзі «Спадковий геній» (1869), посилаючись на безліч фактів, він доводив, що надзвичайні здібності переходять у спадок. Використовуючи експериментально-психологічні методики, які розробив сам, він вивчав з їхньою допомогою індивідуальні відмінності. Це стосувалося і тілесних, і психічних ознак. Останні вважав не меншою мірою залежними від генетичних детермінант, ніж, скажімо, колір очей.

У його лабораторії в Лондоні кожен охочий міг за незначну плату виміряти свої фізичні й психічні здібності, між якими, на думку Гальтона, існують кореляції. Свої випробування він позначив словом «тест», яке назавжди увійшло до психологічного лексикону. Гальтон став піонером трансформації експериментальної психології в диференційну, яка вивчає відмінності між індивідами і групами людей. Заслугою Гальтона є поглиблене опрацювання варіаційної статистики, відтоді психологія широко використовує кількісні методи.

Однак практика вимагала інформації про вищі функції, щоб діагностувати індивідуальні відмінності між людьми щодо накопичення знань і виконання складних форм діяльності. Тому французький психолог **Альфред Біне** (1857–1911), згідно із завданням урядових органів, почав шукати психологічні засоби, за допомогою яких вдалося б відокремити дітей, здібних до навчання, але ледачих, від тих, хто має вроджені вади. Досліди з вивчення уваги, пам'яті, мислення проведено на багатьох піддослідних різного віку.

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

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

Цей напрям (тестологія) став найважливішим каналом зближення психології з практикою. Вимірювання інтелекту давало змогу на підставі даних психології, а не суто емпірично, розв'язувати

питання навчання, добору кадрів, оцінення досягнень, профпридатності та ін.

Успішні експерименти в психології розширювали коло явищ, які вона досліджувала, а також посилювали незадоволення версією про те, що унікальним предметом цієї науки є свідомість, а методом – інтроспекція.

Руйнувалося уявлення про свідомість як про замкнений у собі внутрішній світ. Вплив дарвінівської біології позначився і в тому, що психічні процеси почали досліджувати з погляду розвитку.

На зорі психології головним джерелом відомостей про ці процеси був дорослий індивід, здатний у лабораторії, дотримуючись інструкції експериментатора, зосередити свій «внутрішній погляд» на фактах «безпосереднього досвіду». Але завдяки ідеї розширення зони пізнання в психології з'явилися особливі об'єкти, до яких неможливо було застосувати метод інтроспективного аналізу. Йшлося про факти поведінки тварин, дітей, психічно хворих.

Нові об'єкти вимагали нових об'єктивних методів. Тільки вони могли оголити ті рівні розвитку психіки, які передували процесам, що їх вивчають у лабораторіях. Відтепер уже неможливо було зараховувати ці процеси до категорії первинних фактів свідомості. Практика реальної дослідницької роботи вщент розхитала погляд на психологію як науку про свідомість. Визрівало нове розуміння її предмета. Воно по-різному заломилося в теоретичних поглядах і системах.

1.4. Психологія як наука про поведінку

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

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

Імпульсом, який запускає в хід рефлекс, класичні схеми вважали фізичний стимул. За Сеченовим, початковою ланкою рефлексу є не зовнішній, механічний поштовх, а подразник-сигнал. На відмінність між подразником-стимулом і подразником-сигналом потрібно звернути особливу увагу. Дію стимулу обмежувало збудження нервових волокон. Сигнал відіграє подвійну роль: він звернений і до організму, який його сприймає, і до зовнішнього середовища, властивості якого він розрізняє. Завдяки цьому він інформує організм про ситуацію, до якої мають приєднатися робочі органи (м'язи), які, зі свого боку, володіють чутливістю. У них вбудовано сенсорні прилади,

які передають у мозок сигнали про досягнутий ефект, змушуючи, якщо необхідно, автоматично корегувати поведінку.

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

Серед головних досягнень Сеченова виокремлюється **центральне гальмування**, яке він відкрив. До того вважали, що в головному мозку відбувається тільки один нервовий процес – збудження. Сеченов виявив під час експерименту здатність головного мозку затримувати рефлекси. Це відкриття він трактував як нервовий механізм психічних функцій – воля і мислення. Вольову людину вирізняє вміння протистояти неприйнятним для неї впливам, якими б сильними вони не були, пригнічувати небажані потяги. Саме цього досягають завдяки механізму гальмування.

Завдяки цьому механізму виникають також незримі акти мислення. Сеченов писав, що «біля самого серця» він виносив думку, згідно з якою м'яз є органом не тільки руху, а й пізнання. З його допомогою організм сприймає об'єкти зовнішнього середовища (у побудові зорового образу, наприклад, важливу роль відіграють м'язи очей, які безперервно працюють; вони ніби бігають по предметах), порівнює їх, аналізує, тобто здійснює операції, які вже є розумовими. Механізм гальмування затримує зовнішнє вираження цих дій. Однак вони не зникають. Із зовнішніх вони стають внутрішніми. Згодом цей процес назвали інтеріоризацією (переходом ззовні всередину).

Глибинні видозміни в категорії рефлексу відкрили перспективу нового розуміння предмета психології. У праці «Кому і як розробляти психологію» (1873) Сеченов визначає психологію як «науку про походження психічних діяльностей». Термін «походження» потрібно пояснити. Завдання науки, вважали тоді, пояснити, яким чином відбуваються різні діяльності (сприйняття, пам'ять, мислення тощо). Вони будуються за типом рефлексу, тобто також є «тричленими» (мають початок, середину і кінець). Вони включаються слідом за сприйняттям середовища і його переробкою в головному мозку у відповідь на роботу рухового апарату. Уперше в історії психології предмет цієї науки охоплює *не тільки явища і процеси свідомості (або несвідомої психіки), а весь цикл взаємодії організму зі світом, зокрема його зовнішні тілесні дії.*

Саме таке значення сеченовського поняття «психічна діяльність». Вона, як і рефлекс, відбувається об'єктивно. Тому і для психології єдино надійним є об'єктивний, а не суб'єктивний (інтроспективний) метод, на якому базувалися програми Вундта і Brentano.

Сеченов став піонером науки, предметом якої є **психічно регульована поведінка**.

Нове розуміння предмета психології склалося під впливом праць **Івана Павлова** (1859–1963) і **Володимира Бехтерева** (1857–1927). Експериментальна психологія виникла на основі досліджень органів чуття, тому предметом її вивчення вважали продукти діяльності цих органів – відчуття. Павлов і Бехтерев почали досліджувати вищі нервові центри головного мозку, як органи управління поведінкою цілісного організму в навколишньому середовищі. Предмет психології вони вважали не ізольовану свідомість, а вивчення **цілісної поведінки**. Цей напрям набув популярності під назвою рефлексологія, оскільки замість відчуття як початкового поняття розглядали рефлекс.

І. Павлов оприлюднив свою програму 1903 року, назвавши її «Експериментальна психологія і психопатологія на тваринах». Далі від слова «психологія» учений відмовився, мотивуючи обтяженістю цього терміна спадком суб'єктивної психології свідомості. Основним для школи Павлова було об'єктивне вивчення поведінки.

Щоб зрозуміти революційне значення вчення Павлова про поведінку, потрібно враховувати, що він називав його вченням про вищу нервову діяльність. Йшлося не про заміну одних слів іншими, а про кардинальну видозміну всієї системи категорій, якими пояснювали цю діяльність.

Якщо раніше під рефлексом розуміли жорстко фіксовану, стереотипну реакцію, то Павлов увів у це поняття принцип умовності. Звідси головний термін Павлова – умовний рефлекс. Це означало, що організм набуває і змінює програму своїх дій залежно від умов – зовнішніх і внутрішніх.

Зовнішні подразники стають для організму сигналами, які орієнтують у середовищі, а реакція закріплюється тільки в тому разі, якщо її санкціонує внутрішній чинник – потреба організму.

Модельний досвід Павлова полягав у виробленні реакції слинної залози собаки на звук, світло, форму тощо.

Павлов відкрив закони **вищої нервової діяльності**. За кожним, на перший погляд нескладним, досвідом – система розроблених школою Павлова понять (сигнал, тимчасовий зв'язок, підкріплення, гальмування, диференціювання, управління та ін.), які дають змогу причинно пояснювати, передбачати й модифікувати поведінку.

Ідеї, аналогічні до ідей Павлова, виклав у книзі «Об'єктивна психологія» (1907) **Володимир Бехтерев**, який дав умовним рефлексам іншу назву – **сполучні**. У переконаннях двох учених були відмінності, але обидва стимулювали психологів на докорінну перебудову уявлень про предмет психології.

Під впливом ідей Павлова та Бехтерева виникає новий могутній напрям – біхевіоризм, який утвердив поведінку як предмет психології. Поведінку трактували як сукупність реакцій

організму, зумовлених його взаємодією зі стимулами середовища, до якого він адаптується.

Кредо цього напрямку було відображено в понятті «поведінка» (англ. «*біхевіор*»). «Батьком» біхевіоризму вважають американського психолога **Джона Уотсона** (1878–1958), у статті якого «Психологія, як її бачить біхевіорист» (1913) висловлено маніфест нової школи. У ньому вимагали «викинути за борт» як пережиток алхімії та астрології всі поняття суб'єктивної психології свідомості і перекласти їх на мову об'єктивно спостережуваних реакцій живих істот на подразники. Ні Павлов, ні Бехтерев, на концепції яких спирався Уотсон, не дотримувалися таких радикальних поглядів. Вони сподівалися, що об'єктивне вивчення поведінки, врешті-решт, як говорив Павлов, проллє світло на «муки свідомості».

Біхевіоризм називали «психологією без психіки». Цей напрям припускав, що психіка ідентична зі свідомістю. Тим часом, вимагаючи усунути свідомість, біхевіористи зовсім не трактували організм на позбавлену психічних властивостей структуру. Вони змінили уявлення про ці властивості. Реальний внесок нового напрямку полягав у різкому розширенні сфери психології. Відтепер вона вивчала також доступні зовнішньому об'єктивному спостереженню, незалежні від свідомості стимули – реактивні відносини.

Змінилися схеми психологічних експериментів. Їх ставили здебільшого на тваринах – білих щурах. Як експериментальні прилади, замість колишніх фізіологічних пристроїв, винайшли різні типи лабіринтів і «проблемних ящиків». Тварини, яких у них запускали, навчалися знаходити з них вихід.

Тема навчання, набуття навичок шляхом проб і помилок стала центральною для цієї школи, яка зібрала величезний експериментальний матеріал про чинники, які визначають модифікацію поведінки. Матеріал статистично опрацьовували, адже реакції тварин мали не жорстко визначений, а статистичний характер. Змінювалося уявлення про закони, які керують поведінкою живих істот, зокрема людини. Про людину на основі цих дослідів говорили як про «великого білого щура», що шукає свій шлях у «лабіринті життя», де імовірність успіху невизначена і де панує його величність випадок.

Усунувши зі сфери своїх досліджень свідомість, біхевіоризм неминуче виявився однобічним напрямом. Водночас він увів у науковий апарат психології категорію дії як не тільки внутрішньої, духовної (як було раніше), а й зовнішньої, тілесної реальності. Біхевіоризм змінив загальний лад психологічного пізнання. Його предмет охоплював відтепер формування і зміну реальних тілесних дій у відповідь на широкий спектр зовнішніх подразників.

Прихильники цього напрямку розраховували, що, спираючись на результати експериментів, вдасться пояснити будь-які природні форми поведінки людей, наприклад, будівництво хмарочоса чи гру в теніс. Основа ж усього – закони навчання.

Своєрідне розуміння відносин між індивідом і суспільним середовищем утвердилося у французькій психології. Особистість, її дії і функції пояснювали соціальним контекстом взаємодії людей. У такий спосіб виявляється внутрішній світ суб'єкта зі всіма його унікальними ознаками, які попередня психологія свідомості приймала спочатку як дане. Найпоследовніше цю лінію, популярну серед французьких дослідників, розвивав **П'єр Жане** (1859–1947). Перші його праці як психіатра стосувалися хвороб особистості, що виражаються в дисоціації ідей і тенденцій (розриві зв'язків між ними) унаслідок падіння «психічного напруження» (Жане запропонував називати цей феномен «психостенією»). Тканина психічного життя розщеплюється в одному організмі починають жити декілька осіб.

Жане ключовим пояснювальним принципом людської поведінки вважає спілкування як співпрацю, у глибинах якої народжуються різні психічні функції: воля, пам'ять, мислення тощо. У цілісному процесі співпраці відбувається розділення актів: один індивід виконує першу частину дії, другий – іншу частину. Один командує, інший – підкоряється. Потім суб'єкт скоює щодо самого себе дію, до якої раніше примушував іншого. Він навчається співпрацювати зі собою, підкорятися власним командам, бути автором дії, особистістю, що володіє власною волею.

Попередні концепції трактували ВОЛЮ як особливу силу, що міститься у свідомості суб'єкта. Жане та його послідовники доводили її вторинність, походження від об'єктивного процесу, у якому неодмінно було представлено іншу людину.

Це стосується й пам'яті, яку спочатку було призначено для передавання доручень тим, хто відсутній. Щодо розумових операцій, то і вони спершу є реальними тілесними діями (зокрема, мовними), якими люди обмінюються, спільно розв'язуючи свої життєві завдання.

А головним механізмом, який працює на виникнення внутрішньо-психічних процесів, є інтеріоризація. Соціальні дії із зовнішніх об'єктивно стають внутрішніми, незримими для інших.

Звідси виникає ілюзія їхньої безтілесності й того, що вони породжені «чистим» Я, а не системою міжособових зв'язків.

Ця гілка психологічних досліджень зробила свій внесок у зміну трактування предмета психології. І далі розглядаючи свідомість як ядро вивчення психології, Жане та його послідовники вважали її одиницями не сенсорні (відчуття, образи), інтелектуальні (ідеї, думки) або емоційно-вольові елементи, а **соціальні дії** (спершу зовнішні, потім – внутрішні).

Попередні концепції, для яких початковим пунктом був індивід як носій психічних актів і змісту, шукали шляху його соціалізації, тобто залучення до норм і правил життя серед інших. За Жане, вектор психологічного вивчення людини має бути протилежним. Пояснювати потрібно не соціалізацію, а індивідуалізацію, тобто з'ясовувати причину того, як зі соціальних актів і відносин, у гущавині яких

спочатку існує індивід, формується внутрішній, особистий план його поведінки.

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

1.5. Психологія – наука про психіку як єдність свідомого і несвідомого, зовнішнього і внутрішнього психічного у взаємодії людини зі світом

Уперше про несвідомі аспекти психіки почав говорити німецький філософ і математик **Готфрід Лейбніц** (1646–1716), який відкрив диференціальне та інтегральне обчислення. Саме він висловив думку про єдність тілесного і психічного. Підставою для такої єдності мислитель вважав духовний початок. Світ складається з безлічі **монад** (від грец. «*монос*» – єдине). Кожна з них «психічна» і наділена здатністю сприймати все, що відбувається у Всесвіті. Погляди вченого перекреслювали Декартову концепцію про рівність психіки і свідомості. Згідно з Лейбніцом, «переконання в тому, що в душі є лише такі сприйняття, які вона усвідомлює, є джерелом найбільших помилок».

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

Співвідношення духовних і тілесних явищ Лейбніц виразив формулою, відомою як психофізичний паралелізм. Ці явища не можуть, у супереч поглядам Декарта, впливати одні на одних. Залежність психіки від тілесних дій – це ілюзія. Душа і тіло здійснюють свої операції самостійно й автоматично. Проте божественна мудрість позначилася в тому, що між ними є гармонія.

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

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

Під час використання гіпнозу в практиці медиків спостерігали факти психічно регульованої поведінки з вимкненою свідомістю (тим самим підтримувалося уявлення про несвідому психіку). Щоб ввести в

гіпнотичний стан, потрібний **«раппорт»** – створення ситуації взаємодії між лікарем і пацієнтом: несвідома психіка, яку оголює гіпноз, є соціально несвідомою. Адже її ініціює й контролює інша людина.

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

Про те, що сфера психічного простягається за межами явищ, які досліджує суб'єкт і про які він здатний відзвітувати, говорили й до того, як психологія набула статусу досвідченої науки. Але змінив у такому руслі предмет цієї науки саме психоаналіз.

Саме психоаналізом назвав своє вчення австрійський лікар **Зигмунд Фройд** (1856–1939). Як і багато інших класиків сучасної психології, він тривалий час вивчав центральну нервову систему, набувши солідної репутації фахівця в цій галузі. Ставши лікарем, лікуючи хворих на психічні розлади, він спочатку намагався пояснити їхні симптоми динамікою нервових процесів (використовуючи, зокрема, сеченовське поняття гальмування). Однак що більше він заглиблювався в цю сферу, то гостріше помічав незадоволеність. Ні в нейрофізіології, ні в панівній тоді психології свідомості він не бачив засобів, що давали б змогу пояснити причини патологічних змін у психіці своїх пацієнтів. А не знаючи причини, доводилося діяти наосліп, оскільки лише усунувши їх, можна було сподіватися на терапевтичний ефект. Шукаючи вихід, замість аналізу свідомості він вдався до аналізу прихованих, глибинних шарів психічної активності особистості. До Фройда вони не були предметом психології. Після нього стали його невід'ємною частиною.

Першим імпульсом до їхнього вивчення стало застосування гіпнозу. Навіявши загіпнотизованій людині, щоб вона здійснила яку-небудь дію після пробудження, можна спостерігати, як людина, виконуючи її при повній свідомості, але не знаючи справжньої причини, починає придумувати для неї мотиви, щоб виправдати свій учинок. Справжні причини від свідомості приховані, але саме вони керують поведінкою. Саме ці сили почав аналізувати Фройд і його послідовники. Вони створили один з наймогутніших і найвпливовіших напрямів у сучасній науці про людину, названий психоаналізом. Використовуючи різні методики тлумачення психічних виявів (вільний асоціативний потік думок у пацієнтів, образи їхніх сновидінь, помилки пам'яті, обмовки, перенесення пацієнтом своїх відчуттів на лікаря та ін.), вони розробили складну й розгалужену систему понять, оперуючи якими, описували глибинні «вулканічні процеси», приховані за свідомістю.

Основним серед цих процесів було визнано **сексуальну енергію потягу**. З дитинства в умовах сімейного життя вона визначає мотиваційний ресурс особистості. Зазнаючи різних

трансформацій, вона пригнічується, витісняється і, однак, проривається крізь «цензуру» свідомості обхідними шляхами, розряджаючись у різних симптомах, зокрема патологічних (розлади рухів, сприйняття, пам'яті тощо).

Цей погляд зумовив перегляд колишнього трактування свідомості. Її активну роль у поведінці не відкидали, але уявляли істотно іншою, ніж у традиційній психології. Її ставлення до несвідомої психіки вважали невідворотно конфліктним. Водночас тільки завдяки усвідомленню причин пригнічених потягів і потаємних комплексів вдається (за допомогою техніки психоаналізу) позбутися душевної травми, яку вони завдали особистості.

Відкривши об'єктивну психодинаміку і психоенергетику мотивів поведінки особистості, приховану «за лаштунками» її свідомості, Фройд змінив розуміння предмета психології. Психотерапевтична діяльність Фройда і його послідовників оголила важливу роль мотиваційних чинників як об'єктивних, отже, незалежних від того, що нашіптує «голос самосвідомості», регуляторів поведінки.

Ученням Фройда опанувало чимало його учнів, серед них були ті, хто створив власний напрям, – **Альфред Адлер** (1870–1937) та **Карл Юнг** (1875–1961).

К. Юнг назвав свою психологію **аналітичною**, А. Адлер – **індивідуальною**. Біля витоків психоаналізу їхні імена були тісно пов'язані. Першим нововведенням Юнга було поняття «колективне несвідоме». У несвідому психіку індивіда можуть, за Фройдом, увійти явища, витіснені з свідомості. Юнг вважав, що вони ніколи не можуть бути індивідуально надбаними, а є дарами далеких предків. Аналіз дає змогу визначити структуру цього дару, що його творять кілька архетипів.

Приховані від свідомості організатори особистого досвіду, архетипи виявляються у сновидіннях, фантазіях, галюцинаціях, а також у творах культури. Юнг запропонував популярний згодом розподіл людських типів на **екстравертів** – спрямованих назовні, зосереджених на соціальній активності та **інтровертів** – спрямованих усередину, зосереджених на власних потягах (які Юнг, слідом за Фройдом, назвав «**лібідо**», однак вважав неправомірним ототожнювати їх із сексуальним інстинктом).

Адлер, модифікуючи початкову доктрину психоаналізу, виокремив як чинник розвитку особистості відчуття неповноцінності, породжене, зокрема, тілесними дефектами. Як реакція на це відчуття, виникає прагнення до його компенсації і надкомпенсації, щоб досягти переваги над іншими. У «комплексі неповноцінності» приховано джерело неврозів.

Психоаналітичний рух набув значного поширення в різних країнах. З'являлися нові пов'язані з динамікою неусвідомлюваних потягів варіанти пояснення і лікування неврозів, комплексів, психічних травм. Змінювалися також уявлення самого Фройда про структуру й динаміку особистості.

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

У цьому контексті важливим є досягнення *трансперсональної психології*. Трансперсональні переживання інтерпретують ті, хто переживав їх як повернення в історичні часи й дослідження свого біологічного та духовного минулого, коли людина проживає спогади з життя предків, зі своїх втілень.

Трансперсональні явища містять не тільки трансценденцію, подолання часових бар'єрів, а й трансценденцію просторових обмежень. Сюди належать досвід злиття з іншою людиною в стані двоєдності (тобто відчуття злиття з іншим організмом в один стан без втрати власної самоідентичності) або досвід повного ототожнення з іншим, підлаштування до свідомості цілої групи осіб або розширення свідомості до такого ступеня, що здається, ніби нею охоплено все людство. Аналогічно індивід може вийти за межі суто людського досвіду і «підключитися» до того, що виглядає як свідомість тварин, рослин або навіть неживих об'єктів і процесів. Важливою категорією трансперсонального досвіду з трансценденцією часу і простору будуть різноманітні явища екстрасенсорного сприйняття, наприклад, досвід існування ззовні тіла, телепатія, прогноз майбутнього, ясновидіння, переміщення в часі та просторі, досвід зустрічей з душами померлих або з надлюдськими духовними ествами (архетипні форми, божества, демони тощо).

Під час трансперсональних переживань люди часто одержують доступ до докладної езотеричної інформації про відповідні аспекти матеріального світу, яка значно перевершує їхню загальну освітню підготовку й специфічні знання з цієї галузі. У розповідях людей після трансперсональних переживань і переживань епізодів ембріонального існування, моменту запліднення і фрагментів свідомості клітини, тканини й органа були точні медичні відомості про анатомічні, фізіологічні аспекти процесів, що відбувалися.

Так само спадковий досвід, елементи колективного й расового несвідомого (в юнгівському значенні) і «спогади минулих втілень» часто містять прикметні деталі історичних подій, костюмів, архітектури, зброї, мистецтва або релігійної практики стародавніх культур (про що людина знати ніяк не могла).

Трансперсональний досвід іноді містить події з мікрокосму і макрокосму, зі сфер, недосяжних безпосередньо людським органам чуття, або з періодів, що історично передують появі Сонячної системи, Землі, живих організмів. Ці переживання чітко вказують, що якимсь нез'ясовним наразі чином кожен з нас має інформацію про весь Всесвіт, про все, що існує, кожен має потенційний емпіричний доступ

до всіх його частин і в певному розумінні є одночасно всією космічною системою й нескінченно малою її частиною, окремим і незначним біологічним єством.

Під час трансперсональних переживань люди часто відчують яскраві та складні епізоди з інших культур та інших історичних періодів, проживають епізоди зі своїх попередніх життів. У процесі розгортання цих переживань людина зазвичай розуміє, що певні особи з її реального життя нагадують важливих осіб-учасників зі ситуацій карм її попередніх життів. Міжособове напруження, проблеми й конфлікти з ними людина часто впізнає й інтерпретує як прямі наслідки деструктивних патернів карм.

Повторне проживання й досвід такий ситуацій-спогадів карм дає полегшення, звільнення від обтяжливих кармічних «зав'язків», причому відчуття й поведінка людей, у яких індивід під час трансперсональних переживань побачив дійових осіб його попередніх втілень, мають тенденцію змінюватися в специфічному напрямі, який збігається з курсом подій під час трансперсональних переживань під час ребефінгу або голотропного занурення. Важливо підкреслити, що ці зміни відбуваються абсолютно незалежно, навіть якщо причетні до них особи перебувають за тисячі кілометрів і не було контакту й спілкування з цими особами.

Ми також дотримуємося поглядів, згідно з якими психіка, по-перше, формується на основі взаємодії різних форм психічного, теперішнього й минулого; по-друге, поєднує чотири рівні – несвідомий, підсвідомий, свідомий і надсвідомий, які виконують певні функції.

Загалом **людська психіка** – це багаторівневе й багатосистемне, але цілісне й самостійне суще утворення, яке одночасно існує в індивіді й поза ним, поєднує різне психічне минулого й теперішнього та відображає зовнішній світ, попередній розвиток людства, етносу й нації; утримує й відтворює внутрішній світ суб'єкта психіки; гармонізує та упорядковує смисли його життєдіяльності; розоб'єктивує внутрішнє психічне у зовнішнє й об'єктивує зовнішнє психічне у внутрішнє.

Крім цього, ми визнаємо можливість окремого й незалежного від людського мозку існування психічного у психіці й поза нею.

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

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

Матеріальні, інформаційні, історичні, духовні, політичні, ідеологічні, військові, навчально-бойові, бойові, екстремальні, космічні, планетарні, дієві, мисленні, чуттєві та поведінкові форми існування психічного трансформуються (розоб'єктивуються) в певний психопотенціал, а останній, у разі відповідних умов, об'єктивується у вказані форми існування психічного.

Психоенергетичний потенціал може бути і позитивним, і негативним.

Зв'язок і взаємодія психіки з людським мозком, психіки і психічного відбувається на енергетичному рівні. Це засвідчує, по-перше, існування в просторі й часі (Всесвіт) різних видів і форм психоенергії; по-друге, її здатність об'єктивуватися і розоб'єктивуватися; по-третє, можливість взаємодії з іншими видами й формами психоенергії; по-четверте, миттєво передаватися й сприйматися в просторі й часі; по-п'яте, її здатність зберігати змістовно-інформаційний та енергетичний потенціал.

Контрольні питання:

- Які підходи до визначення історичних етапів розвитку психологічної науки Ви знаєте?
- У чому сутність культурологічного підходу до визначення історичних етапів розвитку психологічної науки?
- Які особливості етапу розвитку психології як науки про душу?
- Які погляди на душу характерні для Античності?
- Які особливості етапу розвитку психології як науки про свідомість?
- Які особливості етапу розвитку психології як науки про поведінку?
- У чому виявляються особливості розуміння людської психіки в психоаналізі?
- Які погляди на психіку наявні на сучасному етапі розвитку?
- У чому суть інтроспективного методу?

Література:

- Бессознательное. Природа, функции, методы исследования. В 3-х томах. – Т. 1. – Тбилиси, 1978.
- Ждан А.Н. История психологии от античности до наших дней. – Москва, 1990.
- Исторический путь психологии: прошлое, настоящее, будущее. – Москва, 1992.
- Левчук Л.Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика: Навч. посіб. – К.: Либідь, 2002.
- Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезе. У 2-х т. – К.: Форум, 2002.
- Нариси з історії вітчизняної психології (XVII – XVIII ст.) / За ред. Г.С. Костюка. – Київ, 1952.
- Нариси з історії вітчизняної психології кінця XIX і початку XX ст. / За ред. Г.С. Костюка. – Київ, 1955.

- Основи психології / Під заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.
- *Петровський А.В.* История советской психологии. Формирование основ психологической науки. – Москва, 1964.
- Психология XXI века: Учеб. для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- *Роменець В.А., Маноха І.П.* Історія психології: Навч. посіб. / Вст. ст. В.О. Татенка, Т.М. Татенко. – К.: Либідь, 1998.
- *Ярошевский М.Г.* История психологии / 3-е изд. – Москва, 1985.
- *Ярошевский М.Г.* Психологи в XX столетии. Теоретические проблемы развития психологической науки / 2-е изд. – Москва, 1974.

Глава 2

ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ, ШКОЛИ І КОНЦЕПЦІЇ

2.1. Структуралізм, функціоналізм і гештальтпсихологія

В. Вундт у 1879 р. заснував у Лейпцигу першу у світі експериментально-психологічну лабораторію, на базі якої було створено психологічний інститут, у якому відбулося становлення багатьох корифеїв психологічної думки. Для експериментів застосовували найпоширеніший тоді (у психології кінця XIX ст.) **суб'єктивний метод** (*інтроспекція*). Головним його апологетом був В. Вундт (1832–1920), який вважав психологію наукою про безпосередній досвід, який людина може досягнути в процесі наукового самоспостереження. Науковості самоспостереженню додають контроль і порядок, що їх забезпечують певні процедури фізіологічного експерименту. На основі цього методу виникла низка напрямів психологічної науки.

Структуралізм

Засновником структурної школи психології є **Е. Тітченер** (1867–1936). Тітченер був послідовником В. Вундта, і структуралізм як напрям психології є безпосереднім втіленням ідей Вундта. *Головним завданням психології структуралісти вважають експериментальне дослідження структури свідомості.* Дослідження свідомості як структури потребує пошуку початкових елементів свідомості та зв'язків між ними. Зусилля школи Тітченера було спрямовано передусім на пошуки елементів психіки (яку ототожнювали зі свідомістю).

Основні питання, які намагався дослідити Тітченер, такі:

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

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

За Тітченером, психологія є наукою про досвід, який залежить від суб'єкта, що цей досвід здобуває. Досвід людина здобуває через інтроспекцію (самоспоглядання), у якій вона для цього повинна тренуватися. Тренування необхідне, щоб психічний процес, який потрібно вивчати, не змішувався із зовнішніми об'єктами, на які

свідомість звично спрямована. Тітченер розрізняв три категорії елементів свідомості: *відчуття, образ і почуття*. Усе інше, згідно з його структурною школою, до свідомості не належить (наприклад, абстрактне мислення). Спроба поєднати метод інтроспекції з експериментом у структуралізмі не була досить вдалою.

Функціоналізм

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

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

В «Основах психології» (1890) Джеймс писав, що **внутрішній досвід людини** – це не «ланцюжок елементів», а «потік свідомості», для якого характерна особистісна (у значенні вираження інтересів особистості) вибірковість (здатність постійно робити вибір).

Функціоналізм набув світового визнання як американська течія у психології (хоча були європейські попередники). Разом з Джеймсом лідерами цієї течії стали **Джон Дьюї** (1859–1952) і **Роберт Вудвортс** (1869–1952). Програма функціонального напрямку полягає у 1) з'ясуванні, яким чином індивід пристосовується до зовнішнього середовища, застосовуючи психічні функції, 2) пошуку засобів найбільш ефективного пристосування.

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

Телеологічний принцип (принцип доцільності) у функціоналізмі стає головним у поясненні розвитку душевного життя.

Різні види відчуттів і способи мислення досягли сучасного стану саме завдяки своїй корисності в регулюванні впливів людини на зовнішній світ.

Джеймс визнає, що всі психічні процеси супроводжуються певними тілесними явищами і стверджує, що вони є функцією мозкової діяльності. Структуру психічного життя Джеймс пов'язує з функціонуванням нервової системи. Дьюї вимагає визнати предметом психології *цілісний організм в його адаптивній щодо середовища активності*. Адаптивний характер свідомості, що його підкреслює

функціоналізм, вимагає розглядати відношення психічних явищ і до умов середовища, і до потреб організму.

Обговорюючи проблему емоцій, Джемс (одночасно з данським лікарем **Карлом Ланге**) запропонував парадоксальну концепцію, згідно з якою первинними є зміни в м'язовій і судинній системах організму, вторинними – зумовлені ними емоційні стани. «Ми засмучені, тому що плачемо, лютуємо, тому що б'ємо іншого».

Хоча Джемс не створив ні цілісної системи, ні школи, його погляди на службову роль свідомості у взаємодії організму зі середовищем, що волає до практичних рішень і дій, міцно увійшли до ідейної тканини американської психології. І нині за блискуче написаною наприкінці минулого століття книгою Джемса вчать в американських коледжах.

На початку ХХ ст. той образ предмета психології, яким він сформувався в період її самоутвердження в сім'ї інших наук, дуже потьмянів. Хоча більшість психологів, як і раніше, вважала, що вони вивчають свідомість та її явища, однак ці явища дедалі тісніше співвідносили з життєдіяльністю організму, з його руховою активністю. Тільки небагато науковців і далі слідом за німецьким психологом Вундтом вважали, що вони мають займатися пошуками будівельного «матеріалу» безпосереднього досвіду і його структурами.

Гештальтпсихологія

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

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

Гештальтисти застосували в дослідженнях феноменологічний метод – варіант інтроспективного методу, який не вимагає від людини розщеплювати свій досвід на елементи, а навпаки, заохочує до проникнення в реальність душевного життя якомога повніше (тут має допомогти позиція «наївного» спостерігача, не обтяженого попередніми уявленнями про те, якою ця реальність має бути).

Гештальтпсихологія знайшла продовження в сучасному напрямі психотерапії (*гештальттерапія*), автор якого **Ф. Перлз** застосував феномени цілісності, які гештальтпсихологи дослідили на матеріалі сприйняття, до людської особистості (і розробив засоби поновлення цілісності особистості, яка перебуває у внутрішньому конфлікті).

Попри всі зміни в психології, уявлення про свідомість залишалося приблизно тим самим. Змінювалися тільки погляди на її відношення до поведінки, до неусвідомлюваних психічних явищ, до соціальних впливів. Нові уявлення про те, як сама ця свідомість організована, уперше сформувалися після появи на науковій сцені школи, кредо якої визначило поняття **гештальт** (динамічна форма, структура).

Гештальтпсихологія, на противагу трактуванню свідомості як «спороди з цегли (відчуттів) і цементу (асоціацій)», стверджувала пріоритет цілісної структури, загальної організації, від якої залежать її окремі компоненти.

Думка про те, що ціле не зводиться до його складових, дуже давня. На неї можна було натрапити також у працях деяких психологів-експериментаторів. Зокрема, йшлося, що одну мелодію, яку грають по-різному, людина сприймає як ту саму, у супереччю тому, що відчуття при цьому абсолютно інші. Отже, її звуковий образ є особливою цілісністю. Важливими є факти, що стосуються цілісності сприйняття, неможливості звести його до відчуттів.

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

Ідея про те, що тут діє загальна закономірність, яка вимагає нового стилю психологічного мислення, об'єднала групу молодих учених. До неї входили **М. Вертгеймер, В. Келер і К. Коффка**, що стали лідерами напрямку, названого гештальтпсихологією. Генштальтпсихологи критикували не тільки стару інтроспективну психологію, зайняту пошуком початкових елементів свідомості, а й молодий біхевіоризм. Критика останнього становить особливий інтерес.

Під час дослідів над тваринами гештальтисти довели, що, ігноруючи психічні образи-гештальти, не можна пояснити їхньої рухової поведінки. Це підтверджував, наприклад, феномен «транспозиції». У курей вироблялося диференціювання двох відтінків сірого кольору. Спершу вони навчалися клювати зерно, розкидане на сірому квадраті, відрізняючи його від чорного, що був поряд. Під час контрольного дослідів той квадрат, який спочатку слугував позитивним подразником, розташовували поряд із ще світлішим квадратом. Кури вибирали саме цей останній, а не той, на якому вони звикли клювати. Отже, вони реагували не на стимул, а на співвідношення стимулів (на «світліше»).

Критикували гештальтисти також біхевіористську формулу «проб і помилок». На противагу їй під час дослідів над людиноподібними мавпами науковці з'ясували, що мавпи здатні знайти вихід з проблемної ситуації не роблячи випадкові проби, а

миттєво вловивши відношення між речами. Таке сприйняття відношень назвали «інсайтом» (осаянням). Він виникає завдяки побудові нового гештальта, який не є результатом навчання і який не можна вивести з колишнього досвіду.

Значне зацікавлення мала праця В. Келлера «Дослідження інтелекту в антропоїдів». Один з його піддослідних шимпанзе (Келлер назвав його «Арістотелем серед мавп») упорався із завданням дістати приманку (банан), миттєво вловивши відношення між розкиданими предметами (ящиками, палицями), користуючись якими він досягнув мети. У нього спостерігали щось подібне до властивого людині «осаяння», яке один психолог назвав «ага-переживанням» (а в давнину – вигуком Архімеда «Еврика!» – «Знайшов!»).

Вивчаючи мислення людини, гештальтпсихологи доводили, що розумові операції у розв'язанні творчих завдань підпорядковані особливим принципам організації гештальта («групування», «центрування» тощо), а не правилам формальної логіки.

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

2.2. Фройдизм, психоаналіз

Датою виникнення класичного психоаналізу вважають 1895 р., коли **З. Фройд і Й. Бресер** почали застосовувати метод **катарсису** для лікування істерії. Це найвідоміший за межами психології напрям психологічної науки й практики, який здобув широкий світовий резонанс, мав вплив на різні шари культурного життя людства. Ідеї фройдизму вплинули на мистецтвознавство, літературознавство, медицину та інші галузі науки, пов'язані з людиною. Засновником психоаналізу є З. Фройд (1856–1939). Уперше загальні положення психоаналізу він виклав у 1900 р. – у «Тлумаченні сновидінь». На відміну від напрямів психології, представлених вище, психоаналіз – теоретичне вчення, зумовлене потребами клінічної практики.

Згідно з Фройдом, психіка аж ніяк не збігається зі свідомістю. Свідомість становить лише тонкий шар на поверхні несвідомого. Якщо не досліджувати несвідоме, ніяк не можна збагнути природу психіки.

Вчення психоаналізу має три рівні:

- метод дослідження, який спирається на виявлення неусвідомлюваного значення слів, учинків і продуктів уяви (снів, марень, фантазувань) через тлумачення вільних асоціацій;

- психотерапевтичний метод, який спирається на це дослідження;

- сукупність теорій психології і психопатології (теорія дитячої сексуальності тощо), у яких систематизовано відомості, отримані психоаналітичним методом дослідження й лікування.

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

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

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

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

Якщо енергія «лібідо» не знаходить виходу, то в людини виникають психічні хвороби, неврози, істерики, депресія.

Для порятунку від конфлікту між «**Я**» і «**ВОНО**» застосовують засоби психологічного захисту: **витіснення**, **придушення** – мимовільне усунення зі свідомості недозволених думок, відчуттів, бажань у несвідоме «**ВОНО**»; **проекція** – несвідома спроба позбутися нав'язливого бажання, ідеї, приписавши її іншій особі; **раціоналізація** – несвідома спроба раціоналізувати, обґрунтувати абсурдну ідею.

Становлення психіки в дитини відбувається через подолання **Едипового комплексу**. У грецькому міфі про царя Едипа, який убив свого батька й одружився з матір'ю, прихований, на думку Фрейда, ключ до сексуального комплексу, що нібито одвічно тяжіє над кожним чоловіком: хлопчик відчуває потяг до матері, сприймаючи батька як суперника, що зумовлює одночасно і ненависть, і страх, і захоплення. Хлопчик хоче бути схожий на батька, але хоче смерті йому, і тому

переживає почуття провини, боїться батька. Боячись кастрації, дитина долає сексуальний потяг до матері, долає Едипів комплекс (до 5 – 6 років), і в неї виникає «НАД-Я», совість. Особливості сексуального розвитку в дитячому віці визначають характер, особистість дорослої людини, її патології, неврози, життєві проблеми і труднощі.

Фройд сформулював теорію сексуального розвитку. На його думку, сексуальна діяльність починається в період годування грудьми, коли рот немовляти стає ерогенною зоною – зоною задоволення (**оральна фаза**). З привчанням до туалету основна увага переміщується спочатку на відчуття, пов'язані з дефекацією (**анальна фаза**), а пізніше – на відчуття, пов'язані з сечовипусканням (**уретральна фаза**). Нарешті, приблизно у віці 4-х років, ці окремі потяги об'єднуються, починає переважати інтерес до статевих органів, до пеніса (**фалічна фаза**). Тоді ж розвивається комплекс Едипа (або Електри – у дівчаток), суть якого – у здебільшого позитивному ставленні до батька та агресивній поведінці щодо матері. На думку Фройда, діти позбуваються пізніше едипових тенденцій через страх кастрації.

Надмірне захоплення еротичною активністю або, навпаки, конфлікти, заборони чи травми, які їй перешкоджають, можуть спричинити затримку розвитку лібідо на якійсь стадії. Така затримка за умов нездатності розв'язати едипову ситуацію стає причиною психоневрозів, сексуальних збочень та інших форм психопатології. Фройд і його послідовники розробили докладну динамічну систему, у якій різні емоційні та психосоматичні розлади було співвіднесено зі специфічними особливостями розвитку лібідо і дозрівання.

У пізніх працях Фройд висунув припущення про існування двох категорій інстинктів: тих, які служать меті зберегти життя (інстинкт любові – **Ерос**) і тих, що протидіють життю і прагнуть повернути його в неорганічний стан (інстинкт смерті – **Танатос**). У разі загрози організмові виникає **тривога**. Якщо тривога справжня, загроза йде від конкретного зовнішнього джерела, якщо тривога невротична – джерело її невідоме. У дитячому віці тривога виникає внаслідок надмірного збудження інстинктів – пізніше вона з'являється в очікуванні небезпеки, а не як реакція на небезпеку. Тривожний сигнал мобілізує захисні заходи, механізми, спрямовані на уникнення реальної або вигаданої зовнішньої загрози, або психологічний захист, який нейтралізує підвищене збудження інстинктів. Інстинктивні потяги, які колись, у якихось ситуаціях були неприйнятні, а тому витіснені зі свідомості, пригнічені, сховані в несвідому частину психіки, зберігаються як приховані вогнища збудження й поступово розхитують систему захисту. Отже, неврози розвиваються внаслідок часткової відмови системи захисту. Більш важкий розлад механізмів захисту призводить до психіатричних захворювань (наприклад, шизофренії), яким притаманна значна деформація «ЕГО» і сприйняття реальності.

Завдання психоаналізу (за Фройдом): 1) відтворити з конкретних виявів групу сил, які спричиняють хворобливі патологічні симптоми, небажану неадекватну поведінку людини; 2) реконструювати минулу травматичну подію, звільнити пригнічену енергію і використати її з конструктивною метою (сублімація), дати цій енергії новий напрям (наприклад, за допомогою аналізу перенесення звільнити спочатку пригнічені дитячі сексуальні потяги – перетворити їх на сексуальність дорослої людини і тим самим дати їм змогу брати участь у розвитку особистості).

Мета психоаналітичної терапії, за скромними словами Фрейда, «перетворити надмірні страждання невроту в нормальні, звичайні моменти повсякденності».

Недоліком фрейдизму є перебільшення ролі сексуальної сфери в житті та психіці людини, яка постає в основному як біологічна сексуальна істота, що перебуває в стані безперервної таємної війни з суспільством. Це змушує пригнічувати сексуальні потяги. Тому навіть послідовники Фрейда, неофрейдисти, відштовхуючись від основних постулатів ученого про несвідомість, скерували свої погляди в напрямі обмеження ролі сексуальних потягів у поясненні психіки людини.

Несвідоме наповнювали новим змістом. Місце нереалізованих сексуальних потягів посіли колективне несвідоме («архетипи»), виражене в міфології, релігійній символіці, мистецтві та передане у спадок (К.Г. Юнг), прагнення до влади внаслідок відчуття неповноцінності (А.Адлер), неможливість досягти гармонії зі соціальною структурою суспільства і відчуття самотності, яке при цьому виникає (Е.Фромм) та інші психоаналітичні механізми відторгнення особистості від суспільства. Отже, людина з погляду фрейдизму – суперечлива, початково гріховна, така, що мучиться, невротична і конфліктна істота. Заслуга Фрейда в тому, що він привернув увагу вчених до серйозного вивчення несвідомого в психіці, уперше виокремив і почав вивчати внутрішні конфлікти особистості.

Неофрейдизм

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

Уже **Альфред Адлер** прагнув обґрунтувати несвідомі комплекси особистості соціальними чинниками. Підхід, який накреслив Адлер, розвинула група дослідників, яких традиційно називають неофрейдистами. Те, що Фройд пояснював особливостями біології організму, закладеними в ньому потягами, неофрейдисти пов'язували з вращенням індивіда в культуру, яка історично склалася. Ці висновки було зроблено на значному антропологічному матеріалі,

почерпнутому під час вивчення обрядів і звичаїв племен, далеких від західної цивілізації.

Лідером неофройдизму традиційно вважають **Карен Хорні** (1885–1953). Вона, спираючись на психоаналітичну практику, доводила, що всі конфлікти, які виникають у дитинстві, породжені стосунками дитини з батьками. Саме через характер цих взаємин в дитини виникає банальне відчуття тривоги, яке відображає її безпорадність у потенційно ворожому світі. Невроз – це ніщо інше, як реакція на тривожність. Збочення та агресивні тенденції, які описав Фройд, є не причиною неврозу, а його результатом. Невротична мотивація набуває трьох напрямів: рух до людей як потреба в любові, рух від людей як потреба в незалежності та рух проти людей як потреба у владі (ненависть, яка породжує протест та агресію).

Пояснюючи неврози, їхній генезис і механізми розвитку конкретним соціальним контекстом, неофройдисти критикували капіталістичне суспільство як джерело відчуження особистості (у значенні, якого цьому терміну надав Маркс), втрати нею своєї ідентичності, забування свого Я тощо.

Орієнтація на соціокультурні чинники замість біологічних визначила особливості неофройдизму. При цьому істотну роль у зародженні цього напрямку відіграло те, що його лідери апелювали до філософії марксизму. Під знаком цієї філософії формувалися теоретичні основи російської психології в радянський період.

2.3. Трансперсональна психологія

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

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

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

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

АРХЕТИПИ – це несвідомі первинні, історично початкові образи та ідеї з життя, культури, поведінки і діяльності первісного життя наших предків; архетипи постійно перебувають у колективному несвідомому і, знову-таки, однаково виявляються в житті сучасних людей.

Архетип – це загальна ідея чи образ глибокого минулого розвитку людства.

Архетип – це успадкована схильність відповідати світу в певний спосіб. З кожним архетипом може бути пов'язане широке коло різних символів. Згідно з Юнгом, архетипи є структурно-формуєчими елементами всередині безсвідомого. З цих елементів виростають архетипні образи, які домінують і в існуванні особистих фантазій, і в міфології всієї культури. Архетипи завжди виявляють готовність продукувати знову і знову однакові або схожі міфічні ідеї. Вони мають тенденцію з'являтися як основні патерни – це ситуації та персонажі, які повторюються. Архетипні ситуації: пошук, що його здійснює герой; мандрівник у нічному морі; битва за звільнення від матері.

Архетипні фігури – це божественна дитина, двійник, старший мудрець і предвічна мати. Оскільки кожен архетип пов'язаний із символами, він має також узагальнений характер. Наприклад, архетип матері вміщує не лише реальну матір кожної людини, а також усі материнські постаті.

У ядрі кожного комплексу архетипні елементи тісно переплітаються з різними аспектами фізичного середовища. Спочатку Юнг вважав це ознакою того, що архетип, який виявляється, створює схильність до поведінки певного типу. Пізніше, досліджуючи випадки незвичайних збігів, синхронностей, які супроводжують цей процес, мислитель дійшов висновку, що архетипи мають якимсь чином впливати на наш фізичний світ. Оскільки уявляв їх як з'єднувальну ланку між матерією і психікою, то назвав їх психоїдами.

Юнг зробив висновок, що, крім індивідуального несвідомого, існує колективне, расове несвідоме, яке є виявом творчої космічної сили. Воно – загальне для всього людства. Юнг вважав, що в процесі індивідуалізації людина може подолати вузькі межі Его та особистого несвідомого і з'єднатися з вищим «Я», що відповідає всьому людству і всьому космосу. Отже, Юнга можна вважати першим представником трансперсональної орієнтації в психології. Серед того, що відкрив і ґрунтовно вивчив Юнг та його послідовники, – динаміка архетипів і колективного несвідомого, міфотворчі властивості психіки, певні типи медіумних явищ і синхронні зв'язки психологічних процесів з об'єктивною реальністю.

Юнг розглядав структуру особистості як таку, що складається з трьох компонентів: 1) **свідомість** – ЕГО – Я; 2) **індивідуальне**

несвідоме – «ВОНО»; 3) **«колективне несвідоме»**, яке складається з психічних прототипів, або «архетипів». **Колективне несвідоме**, на відміну від індивідуального (особистого несвідомого), ідентичне у всіх людей і тому утворює загальну підвалину душевного життя кожної людини, а за своєю суттю є надособистим. Колективне несвідоме – надглибинний рівень психіки. Юнг розглядає його і як результат попереднього філогенетичного досвіду, і як апіорні форми психіки, і як сукупність колективних ідей, образів, уявлень людства, як найпоширеніші в ту або іншу епоху міфологеми, що виражають «дух часу». На думку Юнга, таким новітнім прикладом є створений уже в нашу епоху міф про літаючі тарілки. У снах, фантазіях багатьох людей є певна схожість з міфологічними, фольклорними сюжетами і навіть з найдавнішими космологічними ідеями, хоча людина свідомо цих міфів, ідей могла і не знати. Але архетип як такий відрізняється від опрацьованих форм – казок, міфів тощо. Він є несвідомим змістом, який змінюється в міру його усвідомлення і сприйняття. Архетип трансформується під впливом тієї індивідуальної свідомості, на поверхні якої виникає. Образно архетип можна порівняти з «руслом річки». Він, як «русло», дає загальний напрям, а конкретний зміст набуває форми, що індивідуалізувалася.

Особистість засвоює архетип, тому він є в ній, але він є і зовні. Частина архетипу, засвоєна і спрямована зовні, утворює «персону» («маску»), частина архетипу, обернута всередину індивіда, – це «тінь» («тінь має вроджений характер: якщо «зірвати маску», то побачимо «тінь», яка виявляється в комплексах, симптомах»). Психологічна корекція ефективна, тільки якщо відбувається корекція «тіні» і «персони».

Індивідуальне несвідоме людини можна пізнати через **«комплекси»** – *сукупність психічного змісту, заряджена однією емоцією, одним афектом*. Комплекси виявляються через *симптоми*, а сукупність симптомів утворює *синдром* (наприклад, страх, агресивність). Корегувати треба комплекси загалом, а усувати окремі симптоми марно, прибравши один симптом, одержуємо нові симптоми, оскільки першопричина – комплекс – далі існує і здійснює свою руйнівну силу. Щоб корегувати «комплекс», необхідно витягнути з несвідомого емоційно заряджений «комплекс», переусвідомити його і змінити його емоційний знак, поміняти напрям афекту, тобто мета – усунути не симптом, а той афект, який є в основі «комплексу».

Юнг увів поняття аказуального зв'язуючого принципу синхронності – позначає осмислені збіги подій, розділених у часі і просторі. За його визначенням, синхронність набуває чинності, коли «певний психічний стан наявний одночасно з однією або декількома зовнішніми подіями, які виникають як значущі паралелі до поточного суб'єктивного стану». Синхронно пов'язані події явно співвідносяться тематично, хоча між ними немає лінійно причинного зв'язку.

Майже в усіх трансперсональних світоглядах виокремлюють такі основні рівні:

- фізичний рівень неживої матерії, енергії;
- біологічний рівень живої, чуттєвої матерії/енергії;
- психологічний рівень розуму, Его, логіки;
- тонкий рівень парапсихологічних і архетипних явищ;
- причинний рівень, досконалої трансценденції;
- абсолютну свідомість.

Кожен з нижчих рівнів має більш обмежене і контрольоване коло свідомості, ніж вищий. Елементи низьких світів не в змозі сприймати вищі світи і не знають про їхнє існування, хоча ті їх пронизують. Всесвіт є інтегральною та єдиною системою цих взаємозв'язаних, взаємопроникнених світів, тому не виключено, що в разі певних обставин людина може відновити свою тотожність з космічною системою і свідомо прожити будь-який аспект її існування (телепатія, бачення на відстані, передбачення майбутнього, проникнення в далеке минуле характерні для деяких людей, і питання вже не в тому, чи можливі такі явища, а в тому, як описати бар'єр, що не дає їм змоги відбуватися в будь-який час?).

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

1 – **нижче несвідоме** (пригнічені бажання, комплекси, інстинкти, давно забуті спогади);

2 – **середнє несвідоме** – це сфера, де перебувають усі наші психологічні навички і стани, які можна довільно перенести в поле свідомості;

3 – **вище несвідоме** – еволюційне майбутнє людини, усе те, чого вона може досягти в процесі розвитку (вищі парапсихологічні здібності, інтуїція, творче натхнення, екстаз, духовність);

4 – **поле свідомості** – безперервний потік відчуттів, образів, думок, почуттів, бажань, доступних свідомому аналізу;

5 – **свідоме особисте «Я»** – центр свідомості особистості, але він зникає, коли людина засинає, перебуває під наркозом;

6 – **вище надособове істинне «Я»** (або «СВОЄ»), яке перебуває над потоком думки і станами тіла й не схильне до їхнього впливу; а особисте, свідоме «Я» є лише віддзеркаленням «вищого Я», його проекцією на полі особистості;

7 – **колективне несвідоме** (за Юнгом, «колективне несвідоме – передумова кожної індивідуальної психіки, подібно до того, як море є передумовою кожної окремої хвилі»). Між людиною та іншими людьми весь час відбуваються процеси «психічного проникнення».

Нижче несвідоме керує базовими психологічними активностями, примітивними інстинктивними потребами та емоційними комплексами. **Середнє несвідоме**, яке асимілює досвід, перш ніж він досягне свідомості, відповідає в загальних рисах

підсвідомості Фрейда. Сфера **надсвідомості** – локалізація вищих відчуттів і здібностей, наприклад, інтуїції й натхнення. **Поле свідомості** охоплює проаналізовані відчуття, думки, спонуки. Про точку ясного усвідомлення ідеться як про **свідому самість**, а **вища самість** – це той аспект індивідуальності, який існує окремо від свідомості, розуму й тіла. Усі ці елементи входять до **колективного несвідомого**.

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

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

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

Субособистостей багато, і вони можуть заміняти одна іншу. Так, обвинувач легко перетворюється на жертву і навпаки. Як правило, це неусвідомлюваний процес. Але як тільки людина навчилася усвідомлювати свої субособистості, їхні голоси, вона починає по-справжньому вивчати себе, пізнавати єство свого «Я».

Терапевтичний процес психосинтезу складається з чотирьох стадій. Спочатку пацієнт дізнається про різні складові своєї особистості. Наступний крок – відмова від ототожнення себе з цими елементами, субособистостями – і набуття здатності їх контролювати. Після того, як пацієнт поступово відкриває свій об'єднувальний психологічний центр, можна досягти психосинтезу та інтеграції всіх самостей навколо нового центру. Деякі субособистості (які у вправах з фантазування можуть набувати вигляду більш-менш абстрактних інтрапсихічних структур) під час самодослідження з використанням ребефінгу, методики контролюваного дихання і музики відображають

справжні стародавні, філогенетичні, расові реінкарнації матриці або досвід входження у свідомість інших людей, тварин тощо. Отже, індивідуальна психіка не тільки жартома комбінує людські, тваринні або природні символічні форми, а й, мабуть, здатна одержувати голографічну записану інформацію про весь феноменальний світ – про його теперішнє, минуле і майбутнє.

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

У своєму дослідженні Маслоу показав, що спонтанні «пікові переживання» часто були корисними для людей, які згодом виявляли виразну тенденцію до «**самореалізації**» або «**самоактуалізації**». Він припустив, що такий досвід належить до категорії «вище за норму», а не нижче або ззовні неї, і тим самим заклав основи для психології, яка випливає з цієї передумови.

Іншим важливим аспектом праці Маслоу був *аналіз людських потреб* і перегляд теорії інстинктів. Науковець вважав, що вищі потреби становлять важливий аспект людської особистості, їх не можна розглядати як похідні від нижчих інстинктів.

На думку Маслоу, вищі потреби відіграють важливу роль у психічному здоров'ї і розвитку хвороб.

Вищі цінності (метацінності) і прагнення до них (метамотивація) властиві природі людини. Визнання цього факту абсолютно необхідне для будь-якої теорії людської особистості. Вищі потреби – в осмисленні свого призначення у світі, в самореалізації і самоактуалізації, в духовності тощо притаманні людській сутності, і тільки несприятливі чинники соціального та індивідуального життя на якийсь час відтермінують реалізацію цих потреб людської душі.

Отже, істотною відмінною рисою **трансперсональної психології** є модель людської душі, у якій визнано значущість духовного і космічного виміру і можливостей для **еволюції свідомості**.

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

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

Більшості людей доступні переживання на всіх чотирьох рівнях. Переживання ці можна спостерігати під час сеансів із психоделічними

препаратами або в сучасних підходах експериментальної психотерапії, де використовують дихання, музику (ребефінг, голотропне занурення), роботу з тілом. Їхньому переживанню сприяють найрізноманітніші релігійні обряди, східні духовні практики. Чимало таких ситуацій можна спостерігати під час спонтанних епізодів неординарних станів свідомості.

Стисло охарактеризуємо кожний з цих рівнів.

Сенсорний бар'єр. Будь-яка техніка, що дає змогу емпірично, тобто через досвід, увійти до сфери несвідомого, спочатку активізуватиме органи відчуття: різноманітні фізичні відчуття в тілі, (**фізичний бар'єр**), безадресні, мабуть, раніше часто стримувані емоції (людині хочеться плакати або сміятися без якого-небудь конкретного приводу – **емоційний бар'єр**), актуалізація зорових образів (кольорові плями, геометричні форми, які-небудь пейзажі можуть миготіти в полі зору за заплющеними повіками – **образний бар'єр**), зміни в слуховій зоні можуть виявлятися як дзвін у вухах, дзижчання, звуки високої частоти, це може супроводжуватися незвичайними дотиковими відчуттями в різних частинах тіла тощо. Усі ці сенсорні переживання становлять «сенсорний бар'єр», який необхідно подолати, перш ніж почнеться подорож у несвідому сферу психіки.

Наступна сфера переживань – сфера **індивідуального несвідомого**: усе що завгодно з життя людини – недозволений конфлікт, витіснене з пам'яті та не інтегроване в ній переживання-травма – може спливати з несвідомого, будь-які події або обставини життя людини від моменту народження до теперішнього моменту, що мають високу емоційну значущість, людина може реалістично пережити знову. Біографічні спогади виявляються не окремо, а утворюють динамічні поєднання – **«системи конденсуючого досвіду» (СКД)**. СКД – це динамічне поєднання спогадів (із супровідними фантазіями) з різних періодів життя людини, які мають сильний емоційний заряд тієї самої якості, інтенсивні тілесні відчуття того самого типу.

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

Якщо на біографічному рівні індивідуального несвідомого з небезпечними для життя ситуаціями під час самодослідження стикаються тільки ті, хто справді пережив сутичку зі смертю, то на наступному рівні несвідомого питання смерті універсальне для кожної людини, оскільки під час народження кожен перебував якусь мить на межі смерті. Хоча повний спектр переживань, що відбуваються на цьому рівні, не можна зводити до повторного біологічного народження, пологова травма становить саму суть процесу. Тому

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

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

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

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

Під час сеансів самодослідження, крім реалістичних відчуттів різних аспектів боротьби в родовому каналі, людина може відчувати й символічні емоційні переживання: елементи титанічної боротьби, образи стихійних бід, воєн, сутичок з дикими тваринами, зіткнення з вогнем, криваві жертвопринесення, сильне сексуальне збудження, агресію тощо. Той факт, що на перинатальному рівні сексуальне збудження відбувається в контексті смертельної загрози, страху, агресії й біологічного матеріалу, на думку Гроффа, стає ключем до розуміння сексуальних відхилень. Під час третьої перинатальної матриці ситуація вже не здається безнадійною, і людина бере активніше участь у тому, що відбувається. Вона відчуває, що страждання має певну спрямованість і мету. Цей досвід боротьби

смерті й народження є межею між агонією й екстазом, іноді злиття одного й іншого.

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

Як і в інших матрицях, деякі переживання на цій стадії є точним спогадом про реальні біологічні події, що відбуваються під час народження, а крім того, люди згадують ті спеціальні акушерські прийоми, які було застосовано саме під час їхнього народження.

Символічним в останній стадії пологів є досвід смерті – відродження: перехід від БПМ-III до БПМ-IV відтворює відчуття повного знищення – фізичної загибелі, емоційного краху, інтелектуальної поразки, миттєвого знищення всіх колишніх основ у житті людини. Після досвіду повного знищення відразу з'являється картина сліпучого білого або золотого кольору надприродної яскравості й краси. Людина переживає відчуття духовного звільнення, порятунку і відчуває себе вільною від тривоги, депресії, провини. Це супроводжується потоком позитивних емоцій щодо самої себе, інших або існування загалом. Світ здається прекрасним і безпечним місцем, а інтерес до життя значно зростає.

Отже, **перинатальний рівень несвідомого** є багатогранним вмістилищем емоційних станів, тілесних відчуттів і могутньої енергії. Мабуть, він функціонує як універсальна і відносно недиференційована потенційна матриця для розвитку більшості форм психопатології. Наскільки перинатальні матриці відображають реальну травму народження, настільки можна чекати істотного варіювання загального обсягу негативних елементів. Звичайно ж, є різниця між стрімкими пологами в ліфті або в таксі дорогою до пологового будинку і пологами тривалістю п'ятдесят годин із застосуванням щипців та інших екстрених заходів.

Народження травмує не тільки тому, що дитина від райських безпечних умов у лоні матері переходить до несприятливих умов зовнішнього світу, а й тому, що саме проходження через родовий канал було пов'язане з надзвичайно високим емоційним і фізичним стресом та неймовірним боєм. Зрозуміло, що серед індивідів, чие народження було схожим, одні можуть бути відносно нормальні, тоді як інші матимуть психопатологію різного виду і різного ступеня. Резерв важких емоцій і тілесних відчуттів, які є наслідком пологової травми, становить лише потенційне джерело ментальних порушень.

Власне, чи розвинеться психопатологія? Якої специфічної форми вона набуде і наскільки буде серйозною? Усе це вирішально залежить від індивідуальної постнатальної історії, і, отже, природи й динаміки систем конденсуючого досвіду (СКД). Чуйна поведінка з

новонародженим, відновлення симбіотичної взаємодії з матір'ю, достатній час, затрачений на встановлення зв'язку – мабуть, ключові чинники, здатні нейтралізувати шкоду пологової травми. Обставини і патерни народження людини мають глибокий зв'язок із загальною якістю всього її життя. Досвід народження визначає фундаментальне ставлення до існування, світогляд, ставлення до інших людей, співвідношення оптимізму й песимізму, стратегію життя, навіть такі специфічні риси, як довіру до себе і здатність давати раду з проблемами й проектами.

Якщо народження відбулося без ексцесів і виснаження, а постнатальний відхід був правильним і чуйним, людина залишається з «майже клітинним відчуттям» віри в себе у боротьбі з перешкодами і в їх подоланні. Ті, хто народжувався в умовах важкої загальної анестезії, нерідко зазначають, що вони здатні мобілізувати достатньо енергії на ранніх стадіях будь-якого великого починання, але потім втрачають зосередженість і відчують, що енергія розсіюється й зникає, як наслідок, їм ніколи не доводиться відчувати повну завершеність свого проекту.

Мануальне втручання або застосування щипців для пришвидшення пологів призводить до утворення в чомусь схожого патерна. Носії такого досвіду здатні працювати з адекватною енергією на початкових стадіях проекту, але втрачають віру в себе перед самим його завершенням і вимушені спиратися на зовнішню допомогу для «останнього ривка».

Фізіологічний досвід народження без анестезії готує індивіда до майбутніх серйозних змін і створює глибоку віру у свою здатність упоратися з ними. Але в разі патологічних обставин «важких пологів» без відповідної фармакології, яка могла б полегшити страждання матері та немовляти, таке важке народження здатне закласти патерн для насильного суїциду, тенденції до самогубства. Сильна анестезія може, з іншого боку, запрограмувати індивіда на пошуки полегшення стресів у наркотичних станах й алкогольному сп'янінні.

Важкий і тривалий перебіг початкової стадії пологів (БПМ-II) може слугувати основною причиною схильності людини до депресії, тривоги, відчаю, відсутності ініціативи, втрати інтересу до всього, до нездатності радіти існуванню, до пригніченого сексуального бажання, до малої здатності відчувати сексуальний оргазм, до загальної рухової заторможеності. Типові соматичні вияви депресії (вияви БПМ-II) – відчуття придушення й обмеженості, задухи, напруги і тиску, головні болі, мігрень, закрепи, серцеві розлади, втрата інтересу до їжі та сексу.

Біохіміки з'ясували, що в людей, які страждають на пригнічену депресію, високий за змістом катехоламінів і стероїдних гормонів склад крові. Це зумовлює високий рівень схильності до стресу, що цілком відповідає картині БПМ-II, яка відображає високостресову ситуацію без зовнішніх дій і виявів. Якщо глибинну сутність пригніченої депресії можна зрозуміти тільки за динамікою БПМ-II, то пов'язані з нею і які сприяють її розвитку СКД передбачають такі

біографічні елементи: віддалення від матері, її відсутність або холодність, холод, голод у дитинстві й ранньому дитинстві, сімейні ситуації придушення і покарання дитини, відчуття самотності, ситуації, які загрожують життю або тілесній цілісності індивіда, коли він грав роль безпорадної жертви.

Важкий, тривалий або патологічний перебіг пологів на фазі проходження дитини по родовому каналу (БПМ-III) здатний спричинити різноманітні психопатологічні відхилення: мазохізм, садизм, некрофілію, сексуальні відхилення, гомосексуалізм, самокаліцтво, криваве самогубство (кинутися під потяг, перерізати вени), згвалтування, агресивність. Агресивність крайніх ступенів була пов'язана з важким процесом народження як реакція на надмірний фізичний і емоційний біль, задиху і загрозу життю. Така жорстокість щодо тварини на волі привела б його до спалахів люті і рухового вибуху.

А в дитини, затисненої у вузькому просторі родового каналу, немає способу вивести потік емоційних і моторних імпульсів, оскільки вона не може рухатися, чинити опір, вийти зі ситуації і навіть кричати. Тому зрозуміло, що величезний запас агресивних імпульсів і загального напруження залишатиметься всередині організму в очікуванні того, що вивільняється. Цей величезний резервуар затриманої енергії може пізніше стати основою не тільки агресивності та насильних імпульсів, а й різних моторних явищ, якими звичайно супроводжуються чимало психіатричних порушень – таких як загальне м'язове напруження, тремор, судоми, тики і припадки. Перинатальні матриці було задіяно і в патогенезі серйозних психосоматичних захворювань – бронхіальна астма, мігрень, головні болі, псоріаз, виразка шлунка, гіпертонія.

Глибинна основа артеріальної гіпертонії – запас в організмі тривалого емоційного і фізичного стресу біологічного народження. Різні стреси впродовж життя долучаються до цього первинного запасу, полегшують доступ перинатальних елементів у свідомість. Як наслідок, гіпертонія є психосоматичною реакцією на незавершені гештальти стресових ситуацій в житті індивіда, зокрема його перинатальну історію, а не віддзеркаленням тільки найближчих за часом обставин.

Щоб звільнитися від зазначених хвороб і психопатологічних відхилень, на думку С. Гроффа, пацієнт має знову прожити початкову стресову ситуацію з усією її повнотою та цілковитим усвідомленням. Коли сутність та інтенсивність свідомого переживання точно збігатимуться з несвідомим гештальт-досвідом, проблему буде розв'язано і недугу виліковано. Однак переживання видозміненої копії початкової стресової ситуації без доступу до того рівня несвідомого, до якого вона належить, тільки обтяжує проблему, а не розв'язує. Наприклад, головний біль має посилитися до граничного, нестерпного ступеня, який можна порівняти з болем, фактично пережитим під час народження, – тоді це дасть раптове вибухоподібне звільнення від

мігрени, вилікує її повністю. Повторне проживання свого народження за допомогою методів ребефінгу, голотропного занурення або психоделічної терапії дає стабільне лікування психосоматичних захворювань і психопатологічних відхилень.

Патогенні наслідки народження визначаються не лише характером пологової травми, а й тим відходом, який одержує дитина відразу після народження. І це ще не все: емоції, важливі події подальшого життя також впливають на те, якою мірою динаміка перинатальних матриць перейде у виявлену патологію.

Добрий материнський догляд, задоволеність, безпека і загальне переважання позитивних переживань у дитинстві можуть створити динамічну буферну зону, яка оберігає індивіда від прямої збуреної дії перинатальних емоцій, відчуттів та енергії. І, навпаки, продовження травматизації в дитинстві не лише не дає цього захисного екрана, а ще й додасть матеріалу до негативних емоцій та відчуттів, накопичених на перинатальному рівні. Тому дитячі психологічні травми дуже впливають на все подальше життя людини, на її поведінку, хвороби, психологічні відхилення і проблеми.

Через дефект у захисній системі перинатальні елементи можуть згодом прорватися у свідомість у вигляді психопатологічних синдромів. Емоційні, психосоматичні й міжособові проблеми мають не тільки біографічний і перинатальний елементи, а й корені з трансперсональної сфери.

2.4. Біхевіоризм

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

Дж. Б. Уотсон мріяв зробити психологію наукою, здатною контролювати та передбачати поведінку, і це вдалося б, якби людська поведінка справді залежала тільки від зовнішніх чинників.

Загалом біхевіористи тяжіли до експериментального підтвердження своїх гіпотез щодо людської поведінки саме на тваринах, та й серед останніх обирали навіть не мавп, а голубів і пацюків – що й давало змогу оминати певні ускладнення, пов'язані із запереченням внутрішнього світу людини. Формула «стимул – реакція», яку біхевіористи пропагували як пояснювальний принцип поведінки, передбачала, що з людини можна виліпити що завгодно,

якщо давати їй відповідні стимули, позитивно підкріплювати певні реакції. Російським варіантом біхевіоризму можна вважати рефлексологію **В.М. Бехтерева** (1857–1927).

Джон Уотсон сформулював кредо біхевіоризму: *«Предметом психології є поведінка»*. Він вважав, що аналіз поведінки повинен мати суто об'єктивний характер і обмежуватися ззовні спостережуваними реакціями (усе, що не можна об'єктивно реєструвати, поза сумнівом, тобто думки, свідомість людини неможливо вивчити, їх не можна виміряти, зареєструвати). Усе, що відбувається всередині людини, дослідити неможливо, тобто людина постає як «чорний ящик». Об'єктивно вивчити, реєструвати можна тільки реакції, зовнішні дії людини і ті стимули, ситуації, які ці реакції зумовлюють. Завдання психології в тому, щоб за реакцією визначати імовірний стимул, а за стимулом передбачати певну реакцію.

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

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

Людину в концепції біхевіоризму розуміють насамперед як *істоту, запрограмовану на ті чи інші реакції, дії, поведінку*. Змінюючи стимули й підкріплення, можна програмувати людину на необхідну поведінку.

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

Пізніше один з послідовників Уотсона – Скіннер, розвиваючи концепцію біхевіоризму, довів, що будь-яка поведінка визначається наслідками, сформулював «принцип оперантного

зумовлення» – поведінка живих організмів визначається наслідками, які вона зумовлює.

Залежно від того, будуть ці наслідки приємними, байдужими чи неприємними, живий організм виявить тенденцію повторювати цей поведінковий акт, не надавати йому жодного значення або ж уникати його надалі. Отже, людина цілковито залежить від свого середовища, і будь-яка свобода дії, якою, як їй здається, вона може користуватися, – повна ілюзія.

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

Згідно з теорією соціального вчення **Дж. Роттера**, соціальну поведінку можна описати за допомогою таких понять:

- **поведінковий потенціал** – кожна людина володіє певним набором дій, поведінкових реакцій, що сформувалися впродовж життя;

- на поведінку впливає **суб'єктивна вірогідність її очікувань**, з якою, на думку людини, буде певне підкріплення після певної поведінки в певній ситуації (якщо людина вважає, що існує висока імовірність того чи іншого підкріплення в цій ситуації, вона швидше засвоює необхідну поведінку, яка відповідає ситуації й підкріпленню);

- на поведінку людини впливає **характер підкріплення**, його цінність для людини (різні люди цінують і віддають перевагу різним підкріпленням: хтось більше цінує похвалу, пошану з боку інших, хтось – гроші, або більш чутливий до покарання тощо);

- на поведінку людини впливає її **«локус контролю»**: – екстернал або інтернал, відчуває вона себе «пішаком» чи вважає, що досягнення її мети залежить від власних зусиль.

Поведінковий потенціал, на думку Роттера, містить 5 основних блоків поведінкових реакцій, «технік існування»:

- поведінкові реакції, спрямовані на **досягнення успіху**, результату, є підставою соціального визнання;

- поведінкові реакції **пристосування, адаптації** – це техніки узгодження з вимогами інших людей, суспільних норм тощо;

- **захисні поведінкові реакції** – їх використовують у ситуаціях, вимоги яких перевищують можливості людини саме тепер (це реакції заперечення, придушення бажань, знецінення, затушування тощо);

- **техніки уникнення** – поведінкові реакції, спрямовані на «вихід з поля напруження», відхід, втеча, відпочинок тощо;

• **агресивні поведінкові реакції** – це може бути і реальна фізична агресія, і символічні форми агресії: іронія, критика іншого, насмішка, інтриги, спрямовані проти інтересів іншої людини тощо.

Згідно з концепцією американського психолога Макгвайра, поведінку і вчинки людини потрібно класифікувати залежно від цілей, потреб, ситуацій. Потреба – цей стан коли людина має певну необхідність (у їжі, одягу, безпеці, любові тощо). Мета показує, до чого людина прагне, якого результату хоче досягти. Одну і ту саму мету можна поставити, маючи різні потреби (наприклад, три учні поставили мету вчитися відмінно, але один – маючи потребу нових знань, інший – з честолюбних міркувань зробити кар’єру, третій – через матеріальну потребу: батько пообіцяв йому в разі відмінного навчання купити мотоцикл).

Вчинок людини може бути: а) результатом у відповідь, реакцією на зовнішню дію (реактивна поведінка) або б) виявом якогось внутрішнього джерела активності, внутрішньої потреби, бажання (активна поведінка). Метою вчинку людини може бути: а) збереження звичного, адаптивного стану (стабільність) або б) набуття нової якості, нових результатів (розвиток). Закінчитися вчинок може, якщо досягнуто: а) бажаного внутрішнього ефекту (думка, оцінка, відчуття, настрій) або б) бажаного зовнішнього ефекту, зовнішнього результату (досягнення згоди, розуміння, бажаного результату тощо).

Враховуючи зазначені критерії, було виокремлено 16 типів поведінки (рис. 2.1)

Спонування до вчинку. Закінчення дії		Реактивний модус		Активний модус	
		Мета			
		Стабільність	Розвиток	Стабільність	Розвиток
Відношення внутрішнє	Сфера когнітивна	Перцептивна – 1	Утилітарна – 5	Врівноважувальна – 9	Автономна – 13
	Сфера емоційна	Захисна – 2	Рольова – 6	Звільняюча – 10	Стверджувальна – 14
Відношення зовнішнє	Сфера когнітивна	Індуктивна – 3	Сценарна – 7	Атрибутивна – 11	Дослідницька – 15
	Сфера емоційна	Звична – 4	Моделююча – 8	Експресивна – 12	Емфатична – 16

Рис.2.1. Типи поведінки.

1. Перцептивна поведінка – прагнення оволодіти інформаційним перевантаженням за рахунок перцептивної категоризації, у результаті якої різноманіття інформації, яка впливає, класифікується, спрощується, може зумовити і чіткіше розуміння того, що оцінюють, і втрату значущої інформації.

2. Захисна поведінка – будь-які реальні або уявні дії психологічного захисту (відштовхування, заміщення, проекція, регресія), які дають змогу сформувати, зберегти позитивний образ «Я», позитивну думку людини про себе.

Захисна поведінка дає змогу людині захиститися від проблем, які вона наразі не може розв’язати, зняти тривогу від загрозливих

подій (втрата близької людини, улюбленої іграшки, втрата любові з боку інших людей, любові до себе тощо), дає змогу «уникнути загрозливої реальності», іноді трансформувати цю загрозу. На якийсь час захисний механізм необхідний, оскільки людина в цю мить не може розв'язати проблему, але якщо час іде, а людина проблеми не розв'язує, згодом цей захисний механізм може стати перешкодою у зростанні особистості. Поведінка людини стає малопередбачуваною, вона може шкодити сама собі, втікати від реальності й від тих проблем, які їй потрібно розв'язати, тобто захисні механізми часто породжують нові проблеми, причому справжню свою проблему людина приховує, підмінюючи її новими «псевдопроблемами».

3. Фройд виокремлював 7 захисних механізмів:

Придушення бажань – усунення бажань зі свідомості, оскільки їх не можна задовольнити; придушення не буває остаточним, воно часто є джерелом тілесних захворювань психогенного походження (головні болі, артрити, виразка, астма, серцеві хвороби, гіпертонія тощо). Психічна енергія пригнічених бажань, наявна в організмі людини, незалежно від її свідомості, знаходить своє хворобливе тілесне вираження. Результатом придушення є демонстративна байдужість до цієї сфери, реальності;

Заперечення – відхід у фантазію, заперечення якої-небудь події як «неправди». «Цього не може бути» – людина демонструє ігнорування логіки, не помічає суперечностей у своїх думках;

Раціоналізація – побудова прийнятних моральних, логічних обґрунтувань, аргументів для пояснення і виправдання неприйнятних форм поведінки, думок, учинків, бажань;

Інверсія – підміна дії, думки, відчуттів, що відповідають справжньому бажанню, на діаметрально протилежні поведінку, думки, відчуття (наприклад, дитина спочатку хоче отримати любов до себе матері, але не одержуючи цієї любові, починає випробовувати протилежні бажання – сердити матір, провокувати сварку і ненависть матері до себе);

Проекція – приписування іншій людині власних рис, думок, відчуттів, тобто «віддалення загрози від себе». Коли щось засуджують в інших, саме цього не приймає людина в собі, але не може визнати, не хоче зрозуміти, що ті самі якості властиві їй самій. Наприклад, людина стверджує, що «деякі службовці – брехуни», хоча фактично це може означати: «Я деколи брешу»;

Ізоляція – відокремлення загрозливої частини ситуації від решти психічної сфери, що може призвести до роздвоєності особистості, неповного «Я»;

Регресія – повернення на більш ранній, примітивний спосіб реагування, стійкі регресії виявляються в тому, що людина виправдовує свої вчинки з позиції мислення дитини, не визнає логіки, обстоює свою думку, попри правоту аргументів співрозмовника. Людина не розвивається психічно, і деколи повертаються дитячі звички (гризти нігті тощо).

Вияв захисних механізмів час до часу властивий практично кожній людині, але значна кількість стійких захисних механізмів, постійна ізоляція від реальності найбільш типові для невротичних осіб. Здоровій особистості властива активна позиція щодо дійсності, вивчення й опанування реальності, а не втеча від неї, здатність бачити події свого життя такими, які вони є, не вдаючись до психологічного захисту, самопізнання себе з гумором, тобто самоаналіз внутрішнього життя, але не доходячи до аутизму («занурення у себе»), здатність до абстрактного мислення.

3. Індуктивна поведінка – сприйняття та оцінювання людьми самих себе на основі інтерпретації значення власних дій.

4. Звична поведінка – задоволення від позитивного підкріплення створює велику ймовірність відтворення знайомих варіантів поведінки у відповідних ситуаціях.

5. Утилітарна поведінка – прагнення людини розв'язати практичну проблему з максимальним досягненням (суб'єктивним переживанням максимально можливого успіху).

6. Рольова поведінка – це така поведінка, яка виникає відповідно до рольових вимог, обставин, які змушують людину до якихось дій (навіть якщо це не збігається з особистісними прагненнями).

7. Сценарна поведінка – людина є виконавцем безлічі правил допустимої «пристойної поведінки», відповідної її статусу в цій культурі, цьому суспільстві.

8. Моделююча поведінка – варіанти поведінки людей у малих і великих групах (захоплення, наслідування, навіювання), її важко контролювати і самій людині, і іншим.

9. Врівноважувальна поведінка – коли в людини одночасно є думки, оцінки, установки, які суперечать одні одним. Вона намагається їх «примирити», узгодити, змінивши свої оцінки, домагання, спогади.

10. Звільняюча поведінка виникає тоді, коли людина прагне «забезпечити себе» (фізично або свою репутацію) від реальних або уявних «негативних умов існування» (зберегти стабільність свого внутрішнього емоційного стану завдяки активним зовнішнім діям: уникання можливих невдач, відмова від цілей середньої привабливості, поступливість).

11. Атрибутивна поведінка – активне усунення суперечностей між реальною поведінкою і суб'єктивною системою думок, ослаблення, усунення когнітивного дисонансу між бажаннями, думками і реальними діями, їхнє взаємне узгодження.

12. Експресивна поведінка виникає тоді, коли людина сягає високого рівня майстерності й задоволення від «добре зробленої справи», якщо збережено стабільно високу самооцінку, постійне відтворення якої є основним регулятором повсякденної соціальної поведінки.

13. Автономна поведінка наявна тоді, коли відчуття свободи вибору (навіть ілюзії такого вибору й контролю за своїми вчинками) створює готовність людини долати будь-які бар'єри на шляху досягнення мети (високий рівень внутрішнього «локусу контролю» своїх учинків, уявлення про себе як про активного «діяча», а не виконавця чийхось наказів, чиєїсь волі).

14. Стверджувальна поведінка – переживання своїх дій як реалізації планів за умов максимального використання внутрішніх власних ресурсів.

15. Дослідницька поведінка – прагнення до новизни фізичного й соціального оточення, готовність «терпіти» інформаційну невизначеність, «редукування» різноманітної зовнішньої інформації до тієї форми, щодо якої людина застосовує засвоєні раніше прийоми її опрацювання.

16. Емпатична поведінка – значний обсяг чуттєвої інформації, що є основою міжособової взаємодії людей, здатність відчувати й розуміти емоційний і душевний стан іншої людини.

Психоаналітичні теорії, які спираються на фрейдизм, описують і прогнозують поведінку людини, що належить до типів 2, 6, 10. Біхевіористські теорії описують категорії поведінки 2, 4, 10, 12. Когнітивні теорії – категорії 1, 3, 9, 11. Гуманістичні теорії прогнозують поведінку 7, 13, 14. Усі теорії мають рацію в межах їхнього застосування.

Необіхевіоризм

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

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

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

Середня ланка (проміжні змінні) – ніщо інше, як недоступні прямому спостереженню психічні моменти: очікування, установки, знання.

Наслідуючи біхевіористську традицію, Толмен проводив дослідни над щурами, які шукають вихід з лабіринту. Головний висновок цих

дослідів такий: на основі поведінки тварин, яку чітко контролює й за якою об'єктивно спостерігає експериментатор, можна достовірно встановити певну залежність. Її суть у тому, що поведінкою керують не ті стимули, які діють на тварин у цей момент, а особливі **внутрішні регулятори**.

Поведінці передують очікування, гіпотези, пізнавальні (когнітивні) «карти». Ці карти тварина вибудовує сама, за ними вона орієнтується в лабіринті. На основі цього тварини, яких запустили в лабіринт, дізнаються, «що куди веде». Твердження про те, що психічні образи є регулятором дії, було обґрунтовано в гештальттеорії. Врахувавши її уроки, Толмен розробив власну теорію, яку назвав когнітивним біхевіоризмом.

Інший варіант необіхевіоризму належав **Кларку Халлу** (1884–1952) і його школі. Він ввів у формулу «стимул – реакція» середню ланку, а саме – потребу організму (харчову, сексуальну, у сні тощо). Вона додає енергії поведінці, створює незримий потенціал реакції. Цей потенціал розряджається під час підкріплення (поняття, яке К. Халл запозичив у І.П. Павлова), і тоді реакція закріплюється й організм чогось навчається.

Оперантний біхевіоризм

На захист ортодоксального біхевіоризму, відкидаючи будь-які внутрішні чинники, став американський психолог **Беррес Скіннер** (1904–1990). Умовний рефлекс він назвав **оперантною реакцією**.

Згідно з ученням Павлова, нова реакція вироблялася у відповідь на умовний сигнал під час його підкріплення (наприклад, коли перед годуванням лунав стукіт метронома тощо). За Скіннером, організм спершу здійснює рух, потім одержує (або не одержує) підкріплення.

Скіннер сконструював експериментальний ящик, у якому білий щур (або голуб) міг натискати на важіль (або кнопку). Перед ним була годівниця і набір подразників. З цих простих елементів Скіннер складав безліч різних «планів підкріплення» (наприклад, перед щуром – два важелі, і він опиняється в ситуації вибору: або щур одержує їжу тільки тоді, якщо після натискання на важіль спалахує лампочка, або їжу видають лише в разі натискання з певною силою, частотою тощо).

Техніку вироблення «оперантних реакцій» послідовники Скіннера застосовували у навчанні, вихованні дітей, лікуванні невротиків.

Під час Другої світової війни Скіннер працював над проектом використання голубів для управління стрільбою по літаках. Відвідавши одного разу урок арифметики, де займалася його дочка, Скіннер здивувався, наскільки мало використовують знання з психології. Щоб поліпшити викладання, він винайшов серію повчальних машин і концепцію програмованого навчання. Учений

сподівався, спираючись на теорію оперантних реакцій, створити програму «виготовлення» людей для нового суспільства.

Праці Скіннера, як і інших біхевіористів, збагатили знання про загальні *правила вироблення навичок*, про роль підкріплення (яке слугує неодмінним мотивом цих навичок), про динаміку переходу від одних форм поведінки до інших тощо. Але питаннями, що стосуються навчання у тварин, інтереси біхевіористів не обмежувалися.

Відкрити загальні, вивірені точною об'єктивною наукою закони побудови будь-якої поведінки, у тому числі людини, – таким було надзавдання біхевіористського руху.

«Людина чи робот?» – запитували біхевіористів їхні противники. Вони слушно зазначали, що, усуваючи внутрішнє психічне життя людини зі сфери точного причинного аналізу, біхевіоризм трактує особистість як машиноподібний працюючий пристрій. Точності об'єктивного аналізу реакцій організму досягали дорогою ціною. Було усунуто свідомість як внутрішній регулятор поведінки.

Сподіваючись привнести у психологію точність узагальнень, яка б не поступалася фізиці, біхевіористи вважали, що, спираючись на формулу «стимул – реакція», вдасться вивести нову породу людей. Утопічність цього плану очевидна в концепціях на зразок скіннерівської. Бо навіть в експериментах з тваринами Скіннер, як зазначали його друзі, працював з «порожнім організмом», від якого нічого не залишалося, крім оперантних реакцій. Адже ні для діяльності нервової системи, ні для психічних функцій у скіннерівській моделі місця не було. Не враховував він і проблеми розвитку, замінивши її описом того, як з одних навичок виникають інші. Величезні пласти вищих виявів життя, відкритих і вивчених багатьма школами, випадали з наочної сфери психології.

2.5. Когнітивізм і гуманістична психологія

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

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

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

Слово «когнітивний» походить від латинського дієслова *coghoscere* – знати. Психологи, які об'єдналися довкола цього підходу, стверджують, що людина – це не машина, яка сліпо і механічно реагує на внутрішні чинники або на події в зовнішньому світі; навпаки, розумові людини доступно більше: аналізувати інформацію про реальну дійсність, робити порівняння, ухвалювати рішення, розв'язувати проблеми, які постають перед нею щохвилини. Швейцарський психолог **Жан Піаже** (1896–1980), поставивши перед собою завдання з'ясувати, яким чином людина пізнає реальний світ, вивчав закономірності розвитку мислення в дитини. Він дійшов висновку, що когнітивний розвиток є результатом поступового процесу, який складається з послідовних стадій. Розвиток інтелекту дитини відбувається в результаті постійних пошуків рівноваги між тим, що дитина знає, і тим, що вона прагне зрозуміти. Усі діти проходять ці стадії розвитку в тій самій послідовності, причому деякі проходять через усі стадії, а в інших розвиток гальмується або блокується на якомусь етапі через нестачу одного чи кількох необхідних чинників. Це просування вперед визначає спільний вплив дозрівання нервової системи, досвіду поведінки з різними предметами і таких соціальних чинників, як мова і виховання.

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

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

Зовні схожі вчинки можуть бути різні, оскільки думки і відчуття були іншими. Опинившись у реальній ситуації, людина не має нагоди всебічно проаналізувати обставини (мало часу, брак знань), їй потрібно вирішувати, тому вона робить вибір і здійснює вчинок (біхевіористи на цьому завершують аналіз поведінки), але когнітивна та емоційна частина вчинку ще завершені, оскільки сам вчинок є джерелом інформації, який дає змогу формулювати або змінювати думку про себе або про інших.

Психолог **Ф. Зімбардо**, вивчаючи форми антисоціальної поведінки, зробив висновок, що значну частину таких негативних вчинків можна пояснити за допомогою аналізу ситуаційних і міжособових чинників, а не диспозиційними стійкими особовими особливостями людини («вона завжди така»). Навпаки, навіть «добрі люди» можуть скоювати негативні вчинки в складних обставинах і ситуаціях.

Ситуації створюють потенційні сили, які сприяють актуалізації або перешкоджають реалізації намірів, планів, взаємин людини.

Знайшовши або створивши відповідний – зручний – канал ситуаційних явищ, можна домогтися кардинальної зміни поведінки людей, маніпулюючи окремими приватними характеристиками ситуації, і навпаки, не знайшовши такого каналу, можна безрезультатно витратити чимало зусиль, здійснюючи зовнішній вплив на людей.

Суб'єктивна інтерпретація ситуацій є більш реальний чинник ухвалення рішення, ніж «об'єктивне значення» цих ситуацій. Різні люди по-різному «бачать», інтерпретують ситуації, у яких вони діють. Існує внутрішня мінливість особистих актуалізованих у конкретних ситуаціях схем інтерпретації, що є причиною того, що люди неточно прогнозують власну майбутню поведінку.

2.6. Гуманістична психологія

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

Головним предметом гуманістична психологія вважає ОСОБИСТИСТЬ як унікальну цілісну систему, яка являє собою не щось нерухоме, а живу можливість самоактуалізації – неповторного вияву в реальному житті індивідуального потенціалу людського буття, властивого кожній людині.

Людину потрібно вивчати як цілісну й унікальну істоту. Людина відкрита до світу. Проживання світу в собі та себе у світі є головною психологічною реальністю. Людина – істота вільна, здатна вирішувати, обирати шлях власного розвитку. Вона активна, творча істота.

Віра в людину гуманістичної психології збігається з певними аспектами філософії **Ж.-Ж. Руссо**, який ще за часів Просвітництва вважав, що цивілізація є перешкодою людському щастю, бо спотворює первісно добру людську природу. Людина народжується, щоб бути доброю і прекрасною, але суспільство й оточення не дає цьому потенціалу реалізуватися, нищить його, прищеплюючи людині певні цінності, стандарти і цілі, які не є справжніми її цінностями, цілями. Поведінка людини стає вигідною її оточенню, але безглуздою з погляду її власного розвитку. Щоб бути щасливою, людині потрібно дослухатися до себе.

Якщо фрейдизм вивчає невротичну особистість, бажання, вчинки і слова, якої розходяться між собою, думки про саму себе і про інших людей часто діаметрально протилежні («Зазвичай люди невідверті», «Я здебільшого щирий»), тобто суперечливу нецілісну, недосконалу особистість, якій чогось бракує, то гуманістична психологія, навпаки, вивчає здорові, гармонійні особистості, які досягли вершини особистісного розвитку, вершини «самоактуалізації». Такі «самоактуалізовані особистості», на жаль,

становлять лише 1-4% загальної кількості людей, решта перебувають на тому чи іншому щаблі розвитку.

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

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

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

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

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

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

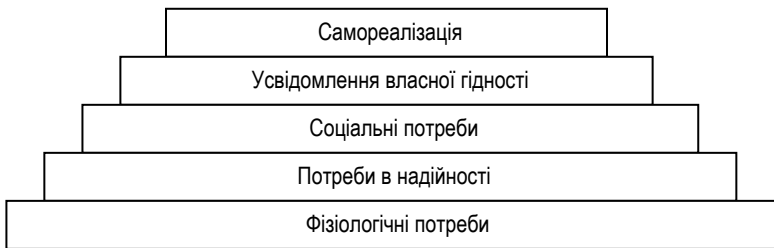


Рис. 2.2. Ієрархія потреб людини (або щаблі розвитку).

Навряд чи ці потреби особистість може задовольнити сама, для цього потрібні групи.

Маслоу виявив такі принципи мотивації людини:

- мотиви мають ієрархічну структуру;
- що вищий рівень мотиву, то менш життєво необхідними є відповідні потреби, то довше можна затримати їхню реалізацію;
- поки не задоволені нижчі потреби, вищі залишаються порівняно нецікавими. Після реалізації нижчі потреби перестають бути потребами, тобто вони втрачають мотивуючу силу;
- з підвищенням рівня потреб посилюється готовність до більшої активності.

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

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

Багатьом людям властиві так звані «неврози існування», коли людина не розуміє, навіщо живе, і страждає від цього.

Якщо людина прагне зрозуміти СЕНС свого життя, максимально повно реалізувати себе, свої здібності, вона поступово переходить на вищий щабель особистого саморозвитку.

Особистість, яка самоактуалізується, має такі риси:

- повне схвалення реальності та комфортне ставлення до неї (не ховатися від життя, а знати, розуміти його);
- схвалення інших і себе («Я роблю своє, а ти робиш своє. Я в цьому світі не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням. І ти в цьому світі не для того, щоб відповідати моїм очікуванням. Я є я, ти є ти. Я поважаю і приймаю тебе таким, який ти є»);
- професійне захоплення улюбленою справою, орієнтація на завдання, на справу;
- автономність, незалежність від соціального середовища, самостійність думок;
- здатність до розуміння інших, увага, доброзичливість до людей;
- постійна новизна, свіжість оцінок, відвертість досвіду;
- розрізнення мети і засобів, зла і добра (не можна вдаватися до будь-якого засобу для досягнення мети);
- спонтанність, природність поведінки;
- гумор;
- саморозвиток, вияв здібностей, потенційних можливостей, самоактуалізуюча творчість у роботі, любові, житті;
- готовність до розв'язання нових проблем, до розуміння проблем і труднощів, до усвідомлення свого досвіду, до реального оцінювання своїх можливостей, до підвищення конгруентності.

КОНГРУЕНТНІСТЬ – це відповідність переживання, усвідомлення справжнього змісту досвіду людини.

Подолання захисних механізмів допомагає досягти конгруентних, істинних переживань. Захисні механізми заважають правильно усвідомити свої проблеми. Розвиток особистості – це підвищення конгруентності, підвищення розуміння свого «реального Я», своїх можливостей, особливостей, це самоактуалізація як тенденція до розуміння свого «реального Я».

Активна позиція щодо дійсності, вивчення й подолання реальності, а не втеча від неї, здатність бачити події свого життя такими, які вони є, не вдаючись до психологічного захисту, розуміння того, що за негативною емоцією ховається проблема, яку треба розв'язати, готовність йти назустріч проблемам, негативним емоціям, щоб знайти і зняти перешкоди для особистісного зростання – ось що дає змогу людині досягти розуміння себе, сенсу життя, внутрішньої гармонії й актуалізації.

Належність до групи і відчуття самоповаги – необхідні умови для самоактуалізації, оскільки людина може зрозуміти себе, тільки одержуючи інформацію про себе від інших людей. І навпаки,

патогенні механізми, які заважають розвиткові особистості, такі: а) пасивна позиція щодо дійсності; витіснення й інші способи захисту «Я»; б) проекція, заміщення, спотворення справжнього стану речей на догоду внутрішній рівновазі та спокою.

Деградації особистості сприяють психологічні та соціальні чинники. Етапи деградації особистості: а) формування психології «пішака», глобального відчуття своєї залежності від інших сил (феномен «вивченої беспорядності»); б) створення дефіциту благ, у результаті того, що провідними стають первинні потреби в їжі й виживанні; в) формування «чистоти» соціального оточення – розділення людей на «добрих» і «поганих», «своїх» і «чужих», відчуття провини і сорому за себе; г) створення культу «самокритики», людина зізнається у здійсненні навіть тих несхвальних вчинків, яких ніколи не скоювала; д) збереження «священних основ» (заборонено навіть замислюватися, сумніватися в основоположних передумовах ідеології); е) формування спеціалізованої мови (складні проблеми спресовують до коротких, дуже простих виразів, які легко запам'ятати).

Унаслідок усіх цих чинників для людини стає звичним «нереальне існування», оскільки зі складного, суперечливого, невизначеного реального світу людина переходить у «нереальний світ зрозумілості, спрощення». У неї формується декілька «Я», ізольованих функціонально одне від одного. Утворюється «екзистенціальний вакуум», коли людина втратила тваринні інстинкти, втратила соціальні норми, традиції, які визначають, що людина має робити, і як наслідок вона сама не знає, чого хоче (а може, уже нічого не хоче), і тоді робить те, чого хочуть інші, є «пішаком» у чужих руках. Такій людині потрібна «логотерапія» – боротьба за сенс життя». Не людина запитує себе, у чому сенс її життя, а життя запитує нас, і ми даємо відповідь своїм життям. Якщо людина впевнена, що сенс життя існує, то може піднятися над найнесприятливішими умовами («Той, хто знає, навіщо жити, може витримати будь-яке як» (Ніцше).

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

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

2.7. Психологічні концепції

Концепція Піаже: стадії розвитку інтелекту

Творцем найбільш глибокої і впливової теорії розвитку інтелекту став швейцарець **Жан Піаже** (1896–1980). Він

трансформував основні поняття інших шкіл: біхевіоризму (замість поняття реакції висунув поняття операції), гештальтизму (гештальт поступився місцем поняттю структури) і поглядів **П'єра Жане** (перейнявши у нього висхідний принцип інтеріоризації, як ми вже знаємо, за Сеченовим).

Свої нові теоретичні уявлення Піаже будував на міцному емпіричному фундаменті – на матеріалі розвитку мислення і мови у дитини. У працях початку 20-х років «Мова і мислення дитини», «Думка і висновок у дитини» тощо Піаже, використовував метод бесіди, запитував, наприклад, чому рухаються хмари, вода, вітер? Звідки беруться сніг? Чому плаває човен тощо.

Ж. Піаже зробив висновок про те, що доросла людина роздумує соціально, тобто в думках звертаючись до інших людей, навіть коли вона залишається зі собою віч-на-віч. Дитина роздумує егоцентрично, навіть коли перебуває в середовищі інших.

Дитина часто говорить уголос, ні до кого не звертаючись. Це мовлення дитини було назване егоцентричним.

Принцип егоцентризму (від лат. «*ego*» – я і «*центрум*» – центр кола) панує над думкою дошкільника. Він зосереджений на своїй позиції (інтересах, потягах) і не здатний стати на позицію іншого («децентруватися»), критично поглянути на свої думки збоку. Цими думками править «логіка мрії», що далека від реальності.

Ці висновки Піаже, у яких дитина поставала як мрійник, що ігнорує реальність, критикував Л. Виготський, котрий дав своє тлумачення егоцентричної (не зверненої до слухача) мови дитини (див. нижче). Водночас він надзвичайно високо оцінив праці Піаже, оскільки в них йшлося не про те, чого дитині не вистачає порівняно з дорослим (менше знає, мислить тощо), а про те, що в дитини є, яка її внутрішня психічна організація.

Було виокремлено низку стадій в еволюції дитячої думки (наприклад, своєрідна магія, коли дитина сподівається за допомогою слова або жесту змінити зовнішній предмет, або своєрідний анімізм, коли наділяє предмет волею або життям: «Сонце рухається, тому що воно живе»).

Не вмючи мислити абстрактними поняттями, співвідносити їх тощо, дитина спирається у своїх поясненнях на конкретні випадки. Піаже виокремив 4 стадії. Спочатку дитяча думка міститься в **наочних діях** (до 2-х років), потім вони **інтеріоризуються** (переходять із зовнішніх у внутрішні), стають передопераціями (діями) розуму (від 2-х до 7 років), на третій стадії (від 7 до 11 років) виникають **конкретні операції**, на четвертій (від 11 до 15 років) – формальні операції, коли думка дитини здатна будувати **логічно обґрунтовані гіпотези**, з яких роблять дедуктивні (наприклад, від загального до приватного) висновки.

Операції мислення не відбуваються ізольовано. Взаємопов'язані, вони утворюють стійкі і, водночас, рухомі структури. Стабільність

структури можлива тільки завдяки активності організму, його напруженій боротьбі із силами, які її руйнують.

Розвиток системи психічних дій від однієї стадії до іншої – такою уявив Піаже картину свідомості.

Спершу Піаже випробував вплив Фрейда, вважаючи, що людське дитя, з'являючись на світ, керується одним мотивом – прагненням до задоволення, і не бажає нічого знати про реальність, на яку змушена зважати лише через вимоги навколишніх. Але потім Піаже визнав початковим моментом у розвитку дитячої психіки реальні зовнішні дії дитини (сенсомоторний інтелект, тобто елементи думки, дані в рухах, які регулюються чуттєвими враженнями).

Концепція Л.С. Виготського: теорія вищих психічних функцій

Автором новаторської концепції, яка зробила вплив на розвиток світової психологічної думки, був **Л.С. Виготський** (1896–1934). Не обмежившись загальними формулами філософії марксиста, він зробив спробу почерпнути в ній положення, які б дали змогу психології вийти на нові горизонти в її власному проблемному полі.

Марксизм стверджував, що людина – це природна істота, але природа її – соціальна. Ця теза вимагала зрозуміти тілесні, земні основи людського буття як продукт суспільно-історичного розвитку.

Розрив між природним і культурним призвів у вченнях про людину до концепції двох психологій, кожна з яких має свій предмет і оперує власними методами.

Для природничонаукової психології свідомість та її функції мають той самий порядок речей, що й тілесні дії організму. Тому вони були відкриті для об'єктивного дослідження і причинного (детерміністського) пояснення.

Для іншого типу психології предметом є духовне життя людини у вигляді особливих переживань, які виникають у неї завдяки причетності до цінностей культури, а методом – розуміння, тлумачення цих переживань.

Всі помисли Виготського були скеровані на те, щоб заперечити версію про «дві психології», яка століттями розщеплювала людину, робила її причетною до різних світів. Спершу він спирався на поняття **реакції**. Учений вважав головною для людини особливу реакцію – мовну, яка, звісно, є тілесною дією, однак, на відміну від інших тілесних дій, додає свідомості особистості декілька нових вимірів. По-перше, припускає процес спілкування, а отже, вона від початку соціальна. По-друге, у неї завжди наявний психічний аспект, який традиційно називають значенням або значенням слова. По-третє, слово як елемент культури має незалежне від суб'єкта буття. За кожним словом б'ється океан історії народу. Так у єдиному понятті

мовної реакції поєдналися тілесне, соціальне (комунікативне), смислове та історико-культурне.

У системі цих чотирьох координат (організм, спілкування, значення, культура) Виготський прагнув пояснити будь-який феномен психічного життя людини. Інтеграцізм, характерний для стилю його мислення, визначив своєрідність його шляху, коли, залишивши поняття мовної реакції, він почав вивчати психічні функції.

Принципове нововведення зразу ж відмежувало теоретичний пошук ученого від традиційної функціональної психології. Суть нововведення у тому, що в структуру функції (уваги, пам'яті, мислення тощо) було введено особливі регулятори, а саме – знаки, які створює культура.

Знак (слово) – це «психологічне знаряддя», за допомогою якого формується свідомість.

Це поняття було своєрідною метафорою, воно привносило у психологію пояснення специфіки людського спілкування зі світом, що перегукувалося з Марксом. Специфіка була в тому, що спілкування опосередковане знаряддями праці. Ці знаряддя змінюють зовнішню природу, і тому – саму людину.

Мовний знак, за Виготським, це також своєрідне знаряддя, але особливе. Воно спрямоване не на зовнішній світ, а на внутрішній світ людини. Воно змінює її. Адже перш ніж людина починає оперувати словами, у неї вже є дослівний психічний зміст. Цьому «матеріалу», отриманому від більш ранніх рівнів психічного розвитку (елементарних функцій), психологічне знаряддя додає якісно нову будову. І тоді виникають вищі психічні функції, а тоді починають діяти закони культурного розвитку свідомості – якісно іншої, ніж «натуральний» природний розвиток психіки (що спостерігаємо, наприклад, у тварин).

Поняття функції, сформоване функціональним напрямом, радикально змінювалося. Адже цей напрям, засвоївши біологічний стиль мислення, трактував функцію свідомості за типом функцій організму. Виготський зробив вирішальний крок із світу біології у світ культури. Наслідуючи цю стратегію, він розпочав експериментальну роботу з вивчення змін, які здійснює знак у традиційних психологічних об'єктах: уваги, пам'яті, мисленні. Досліди, які проводили на дітях, і нормальних, і аномальних, спонукали по-новому інтерпретувати проблему розвитку психіки.

Новизна поглядів Виготського – не тільки в ідеї про те, що вища функція формується за допомогою психологічного знаряддя. Не без впливу гештальтизму вчений вводить поняття **психологічної системи**. Її компонентами є взаємопов'язані функції. Розвивається не окремо взята функція (пам'ять або мислення), а цілісна система функцій. При цьому в різні вікові періоди співвідношення функцій змінюється (наприклад, у дошкільника провідною функцією серед інших є пам'ять, а у школяра – мислення).

Вищі функції розвиваються у спілкуванні. Врахувавши уроки Жане, Виготський трактує процес розвитку свідомості як інтеріоризацію. Будь-яка функція виникає спершу між людьми, а потім стає «приватною власністю» дитини. У зв'язку з цим Виготський дискутував з Піаже з приводу так званої егоцентричної мови.

Виготський експериментально довів, що ця мова, у супереч думці Піаже, не є суто відірваними від реальності потягами і фантазіями дитини. Вона виконує роль не акомпаніатора, а організатора реальної практичної дії. Роздумуючи над самою собою, дитина планує її. Ці «думки вголос» надалі інтеріоризуються і стають внутрішньою мовою, пов'язаною з мисленням у поняттях.

«Мислення і мова» (1934) – назва головної, підсумкової книги Виготського. У ній він, спираючись на широкий експериментальний матеріал, простежив розвиток понять у дітей. Тепер на перший план вийшло значення слова. Історія мови засвідчує, як змінюється значення слова від епохи до епохи. Виготський відкрив розвиток значень слів в онтогенезі, зміну їхньої структури під час переходу від однієї стадії розумового розвитку дитини до іншої.

Коли дорослі спілкуються з дітьми, вони можуть не підозрювати, що слова, які вони вживають, мають для них абсолютно інше значення, ніж для дитини, оскільки дитяча думка перебуває на іншій стадії розвитку і тому будує зміст слів за особливими психологічними законами.

Важливість відкриття цих законів для навчання і розвитку маленького мислителя очевидна. У зв'язку з цим Виготський обґрунтував ідею, згідно з якою «тільки те навчання є добрим, яке передує розвитку».

Виготський увів поняття «зони найближчого розвитку». Під нею мав на увазі розбіжність між рівнем завдань, які дитина може розв'язати самостійно, і під керівництвом дорослого. Навчання, створюючи цю «зону», стимулює розвиток.

У цьому процесі внутрішньо поєднані не лише думка і слово, а також думка і рушійний мотив (за термінологією Виготського – афект). Їхнім інтегралом є *переживання, як особлива цілісність*, яку Виготський наприкінці свого творчого шляху назвав *найважливішою «одиницею» розвитку особистості*.

Він трактував цей розвиток як драму, в якій є декілька «актів», – вікових періодів.

Творчість Виготського істотно розширила наочну сферу психології, яка постала як система психічних функцій, що має особливу історію. Вищий, властивий людині рівень розвитку цієї системи (для якого характерні свідомість, смислова організація, довільність) виникає в процесі входження особистості у світ культури.

Контрольні питання:

- Що є головним завданням психології в концепції структуралізму?

- Чим відрізняються погляди структуралістів і функціоналістів на завдання психології?
- У чому суть гештальтпсихології як наукового напрямку?
- Які погляди на психіку були в З. Фрейда?
- У чому суть психоаналізу як наукового напрямку?
- У чому відмінність поглядів неофрейдистів і Фрейда?
- Які захисні механізми використовує людина, згідно з поглядами З. Фрейда?
- Яке значення для розвитку психологічної науки має трансперсональна психологія?
- Яке місце в трансперсональній психології посідають погляди К. Юнга?
- Яка суть і значення психосинтезу Р. Ассаджіолі як трансперсональної системи?
- Який внесок у трансперсональну психологію зробив А. Маслоу?
- Яка роль у розвитку трансперсональної психології належить С. Гроффу?
- Що становлять собою так звані базові перинатальні матриці? Яким чином вони впливають на життєдіяльність людини?
- У чому суть біхевіоризму як наукового психологічного напрямку?
- Які погляди біхевіористів на психіку і психологію поведінки людини?
- У чому суть теорії соціального вчення Дж. Роттера?
- Які чинники впливають на поведінку і вчинки людини, згідно з поглядами біхевіориста Макгвайра?
- У чому суть оперативного біхевіоризму Скіннера?
- Що становить собою когнітивна психологія?
- У чому суть гуманістичної психології?
- Які психологічні концепції ви знаєте? У чому їхня суть?

Література:

- Бессознательное. Природа, функции, методы исследования. У 3-х т. – Т. 1. – Тбилиси, 1978.
- Ждан А.Н. История психологии от античности до наших дней. – Москва, 1990.
- Исторический путь психологии: прошлое, настоящее, будущее. – Москва, 1992.
- Левчук Л.Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика: Навч. посіб. – К.: Либідь, 2002.
- Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезе. У 2-х т. – К.: Форум, 2002.
- Нариси з історії вітчизняної психології (XVII – XVIII ст. / За ред. Г.С. Костюка. – Київ, 1952.
- Нариси з історії вітчизняної психології кінця XIX і початку XX ст. / За ред. Г.С. Костюка. – Київ, 1955.
- Обухова Л.Ф. Концепция Жана Пиаже: за и против. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981.

- Основы психологии / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.
- *Петровский А.В.* История советской психологии. Формирование основ психологической науки. – М., 1964.
- Психология XXI века: Учеб. для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- Психологія / Під ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.
- *Роменець В.А., Маноха І.П.* Історія психології: Навч. посіб. / Вст. ст. В.О. Татенка, Т.М. Татенко. – К.: Либідь, 1998.
- Тайны сознания и бессознательного: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, 1988.
- *Фрейд З.* Психология бессознательного. – М.: Прогрес, 1990.
- *Фромм Э.* Душа человека. – М.: Республика, 1992.
- *Ярошевский М.Г.* История психологии / 3-е изд. – М., 1985.
- *Ярошевский М.Г.* Психологи в XX столетии. Теоретические проблемы развития психологической науки / 2-е изд. – М., 1974.

Глава 3

**ПРЕДМЕТ І ЗАВДАННЯ СУЧАСНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ, ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

3.1. Предмет і завдання сучасної психології

Будь-яка конкретна наука відрізняється від інших наук особливостями свого предмета. А предметом кожної науки має бути якась сутність її об'єкта. Що ж можна визначити як сутність психічного? На це запитання є дуже багато відповідей. Предмет психології трактують по-різному, залежно від того, науковці сприймають досліджувану реальність. Упродовж розвитку психології її предмет певною мірою було трансформовано, переформульовано, у зв'язку з новими поглядами на психічні явища й психіку. Тому пошуки предмета психології – це нормальні процеси життя науки.

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

Ми відійдемо від цієї традиції, використавши інші методологічні позиції.

Щоб окреслити предмет загальної психології, необхідно використати системні знання. До таких знань належать традиційні уявлення про предмет психології, яким вважали зокрема душу, явище, свідомість, поведінку, несвідоме, процеси переробки і результати цих процесів та особистий досвід людини.

Усі ці предметні особливості відобразилися в досягненнях традиційних і нових шкіл, наукових напрямів, теорій і концепцій.

У **біхевіоризмі** вивчення предмета полягає насамперед в аналізі поведінки. При цьому з предмета дослідження часом мимоволі вилучають саму психіку. Основне положення біхевіоризму: психологія має вивчати поведінку, а не свідомість, психіку, які неможливо спостерігати безпосередньо. А саму поведінку ортодоксальні біхевіористи розуміли як сукупність відносин «стимул – реакція» (S–P). На думку біхевіористів, знаючи силу наявних подразників і з огляду на попередній досвід людини, можна досліджувати процеси навчання, утворення нових форм поведінки. При цьому свідомість не відіграє жодної ролі в навчанні, а нові форми поведінки варто розглядати як умовні рефлекс.

Необіхевіоризм певною мірою відмовився від класичної формули біхевіоризму (S–P), а спробував урахувати також явище свідомості як реальної детермінанти поведінки людини. При цьому стає очевидним, що в проміжку між дією стимулу і поведінкових реакцій відбувається активний процес переробки інформації, яка надходить і без урахування якої не вдається пояснити реакцію людини на наявні стимули. Так виникає одне з найважливіших понять необіхевіоризму – «привхідні, чи проміжні перемінні».

Психоаналіз, або фройдизм з'являється як загальне позначення різних шкіл, що виникли на базі психологічного вчення З. Фрейда, яке є ключовою ланкою єдиної психотерапевтичної концепції. Психоаналіз – учення, яке досліджує безсвідоме в його взаємозв'язку зі свідомим у психіці людини. Згодом фройдизм сформулював свої положення у вигляді загальнопсихологічної теорії і набув значного впливу в усьому світі. Для фройдизму характерне пояснення психічних явищ через несвідоме, ядром якого є уявлення про споконвічний конфлікт між свідомим і несвідомим у психіці людини.

На думку З. Фрейда, дії людини керуються глибинними спонуканнями, що вислизують від ясної свідомості. Він створив метод психоаналізу, за допомогою якого можна досліджувати глибинні спонукання людини і керувати ними. Основою психоаналітичного методу є аналіз вільних асоціацій, сновидінь, описок, застережень тощо. З погляду психоаналізу корені поведінки людини – у її дитинстві. Основна роль у процесі формування, розвитку людини належить сексуальним інстинктам і потягам.

У межах психоаналітичного напрямку існують також інші погляди. А. Адлер, учень З. Фрейда, вважав, що в основі поведінки кожної особистості є не сексуальні потяги, а сильне почуття неповноцінності, що виникає в дитинстві, коли дитина дуже залежить від батьків, від оточення.

На думку К.Г. Юнга, особистість формується не тільки під впливом конфліктів раннього дитинства, а й успадковує образи предків, які прийшли з глибин століть. Тому досліджуючи людину, необхідно враховувати також поняття «колективного несвідомого». Учений запропонував концепцію аналітичної психології, у якій визнано не тільки роль несвідомого у вигляді архетипів, а й групове несвідоме як автономне психічне явище.

У **неофройдистській** концепції К. Хорні поведінку визначає внутрішньо властиве кожній людині «основне занепокоєння» (чи «базальна тривога»), яка є в основі внутрішньоособистісних конфліктів.

Гештальтпсихологія висунула як центральну тезу необхідність цілісного підходу до аналізу складних психічних явищ. Помітне місце в межах гештальтпсихології посідає асоціанізм – учення, яке розглядає психічне життя людини як поєднання окремих (дискретних) явищ психіки та надає особливого значення принципу

асоціації, пояснюючи психічні явища. Основну увагу приділено дослідженню вищих психічних функцій людини (сприйняття, мислення, поведінка тощо) як цілісних структур, первинних стосовно своїх компонентів.

Гуманістична психологія – напрям у закордонній психології, який визнає своїм головним предметом особистість як унікальну цілісну систему, яка є не чимось заздалегідь заданим, а «відкритою можливістю» самоактуалізації, властивій тільки людині. У межах гуманістичної психології вагоме місце належить теорії особистості, яку розробив американський психолог А. Маслоу. Відповідно до цієї теорії, фундаментальними потребами людини є: фізіологічні (їжа, вода, сон тощо); потреба в безпеці, стабільності, порядку; потреба в любові, почутті належності до якоїсь спільності людей (родина, друзі тощо); потреба в повазі (самоствердженні, визнанні); потреба в самоактуалізації.

Суть психологічної **концепції генетичної психології** тому, що розвиток інтелекту відбувається в процесі переходу від егоцентризму (центрація) через децентрацію до об'єктивної позиції шляхом екстеріо- та інтеріоризації.

Індивідуальна психологія – один з напрямів глибинної психології, яку розробив А. Адлер і в основі якої – концепція наявності в індивіда комплексу неповноцінності й прагнення його подолати як головного джерела мотивації поведінки особистості.

Концепція трансактного аналізу – сукупність наукових поглядів американського психолога Е. Берна і його послідовників про те, що долю людини істотно визначають особливості її несвідомого, котре ніби тягне її до визначених подій – успіху, неуспіху, трагедій тощо. Відповідно до поглядів Е. Берна, у несвідомому особи начебто сидить якась маленька людина і смикає за ниточки, керуючи життям великої людини за сценарієм, зафіксованим у несвідомому за допомогою життєвих ситуацій, які відбувалися в процесі активного формування несвідомого (дитячі, юнацькі роки).

Диференційна психологія – галузь психології, яка вивчає психічні відмінності і між індивідами, і між групами людей, а також причини й наслідки цих відмінностей.

Парапсихологія (від грецьк. «para» – біля, відхилення) – сукупність гіпотез, уявлень, які фіксують і намагаються пояснити: 1) форми чутливості, що забезпечують прийом інформації способами, котрі не пояснюються діяльністю відомих органів чуттів; 2) форми впливу живої істоти на фізичні явища, які відбуваються без посередництва м'язових зусиль. Нерідко в межах парапсихології досліджують гіпноз, передчуття, ясновидіння, спиритизм, телекінез, телепатію, психокінез та інші реальні й уявні явища.

Феноменалістична психологія – напрям закордонної, головним чином американської, психології (Р. Берні, К. Роджерс, А. Комбас), яка оголосила себе «третьою силою» і, на противагу біхевіоризму та фройдизму, спрямувала головну увагу на цілісне

людське «Я», його особистісне самовизначення, емоції, взаємини, цінності, переконання. Феноменалістична психологія розглядає поведінку особистості як результат сприйняття нею ситуації.

Акмеологія – наука, що виникла на стику природничих, суспільних і гуманітарних дисциплін. Вона вивчає феноменологію, закономірності та механізми розвитку людини на стадії її зрілості та особливо в разі досягнення нею найвищого рівня розвитку – *акме*. Її зміст може бути подано через сукупність наукових і прикладних компонентів, які базуються й розвиваються на стику природничих, суспільних і технічних наук. Такий підхід дає змогу вивчати феноменологію індивідуальних і групових соціальних суб'єктів, закономірності, механізми, умови та чинники їхнього продуктивного розвитку і реалізації в життєдіяльності.

Сьогодні наявне прагнення спиратися на конструктивні досягнення не тільки різних напрямів, шкіл і течій психології, а й багатьох інших досягнень наукознавства.

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

По-перше, **предмет психології визначають як індивідуальний світ «Я» людини**, оскільки «світ» – це вже не проста сукупність психічних явищ, а щось цілісне, що постає як самостійне утворення. Власне в цьому визначенні підкреслено єдність усіх психічних явищ, об'єднаних у єдність «Я» людини.

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

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

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

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

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

Однак на користь існування психічної реальності висувають такі аргументи:

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

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

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

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

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

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

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

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

По-шосте, **предметом психології є закономірні зв'язки людини з природним та соціокультурним світом,** які

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

З'ясування специфічних особливостей явищ, які вивчає психологія, є досить складним. Розуміння цих явищ багато в чому залежить від світогляду, якого дотримуються науковці.

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

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

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

Найбільш загальними завданнями психології у третьому тисячолітті є:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- боротьба з тероризмом і злочинністю, бездуховністю, наркоманією, алкоголізмом тощо;

- підвищення ролі психології в підтриманні правопорядку, організованості й дисципліни, психічного здоров'я і добробуту громадян;

- дослідження психолого-педагогічних проблем сучасного стилю практичної діяльності кадрів, вироблення і впровадження рекомендацій з оволодіння продуктивними технологіями ефективної праці та життя;

- створення необхідних передумов і комфортних соціально-психологічних умов для продуктивної життєдіяльності, розкриття творчого потенціалу суб'єктів праці та життя;

- розвиток психології як інтегративної сфери людинознавства в сучасному суспільстві.

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

- обґрунтування сучасної психолого-педагогічної концепції підготовки професіоналів і реформування соціальної структури;
- розроблення методології психології;
- синтезування концепції вивчення, формування і розвитку соціальних суб'єктів, конкретної людини, колективу;
- створення сучасних теорій психології професійної праці;
- теоретичне і практичне обґрунтування питань зміцнення правопорядку, дисципліни;
- психологічний відбір, підготовка й адаптація до різних умов життєдіяльності;
- питання впровадження прикладної психології та ефективного акмеологічного супроводу праці, життя тощо;

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

3.2. Місце психології в системі наук

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

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

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

поглибленому вивченню нейрофізіологічних механізмів мозкової діяльності. Проте, на нашу думку, психіка не є продуктом діяльності людського мозку. Однак успіхи в дослідженні складної системи фізіологічних механізмів психічної діяльності виявилися конкретним результатом зв'язку психології з передовим природознавством.

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

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

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

Психологія і науково-технічний прогрес. Для ХХ століття характерний винятковий за своїм масштабом розвиток виробництва, нових видів техніки, засобів зв'язку, широке використання

електроніки, автоматики, освоєння нових видів транспорту, які працюють на надзвукових швидкостях, тощо. Усе це ставить величезні вимоги до психіки людини, яка стикається зі сучасною технікою.

У сучасній промисловості, на транспорті, у військовій справі дедалі більшого значення набуває врахування так званого психологічного чинника, тобто можливостей, закладених у психічних пізнавальних процесах, – сприйманні, пам'яті, мисленні, у властивостях особистості – особливостях характеру, темпераменту, швидкості реакції тощо. Зокрема, в умовах нервово-психічного напруження, зумовленого необхідністю ухвалювати відповідальні рішення в мінімально короткі терміни (ситуації, багато в чому типові для сучасної надзвукової авіації, для роботи диспетчерів-операторів великих енергосистем тощо), надзвичайно істотною є наявність певних властивостей особистості, які дають змогу виконувати дії без особливих помилок і зривів. Відсутність цих якостей призводить до аварій.

Вивчення психологічних можливостей людини у зв'язку з вимогами, що їх висунули складні види трудової діяльності, засвідчує важливу роль сучасної психології.

Інженерна психологія, яка розв'язує проблему «людина–машина» (питання взаємодії людини і техніки), як і психологія праці загалом, якнайтісніше стикається з багатьма розділами техніки.

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

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

посідає перше місце серед усіх наук. Щоб усебічно виховати людину, зазначав К.Д. Ушинський, її треба всебічно вивчити.

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

Поява педології – течії в психології і педагогіці, яка виникла на межі XIX – XX ст., була зумовлена поширенням еволюційних ідей і розвитком прикладних галузей психології та експериментальної педагогіки. Засновники педології – *З. Хол, Дж.М. Болдуїн, Е. Киркпатрік, Е. Мейман, В. Преєр* та ін. Зміст педології становила сукупність психологічних, біологічних і соціологічних підходів до розвитку дитини. До кінця 20-х рр. у педологічних установах працював значний корпус психологів, фізіологів, дефектологів (П.П. Блонський, Л.С. Виготський та ін.). Предмет педології, попри численні дискусії й теоретичні розробки її представників, визначено не було. У дослідженнях радянських учених, які працювали в галузі педології, було накопичено значний емпіричний матеріал щодо розвитку поведінки дітей. Цінним у педології було прагнення вивчати розвиток дитини в умовах комплексного підходу, практичної спрямованості на діагностику психічного розвитку. Ухвалою ЦК ВКП(б) «Про педологічні збочення в системі наркомпросів» (1936) педологію оголошено «псевдонаукою» і припинено її існування. Результатом розгрому педології стало гальмування розвитку педагогічної і вікової психології, відставання в галузі психодіагностики, послаблення уваги до особистості дитини в процесах навчання і виховання (так звана «бездітність» педагогіки).

У підручниках для педагогічних вищих навчальних закладів тих часів автори прагнули не допустити проникнення в розум майбутніх учителів «дитячої», «педагогічної», «шкільної» психології, щоб уникнути звинувачення у спробах «відновити» педологію. Студенти педагогічного ВНЗ одержували ще дуже довго фактично вихолощені психологічні знання. Звинувачення в педологічних помилках постійно нависали над психологами.

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

Нині завдання розвитку особистості в умовах значного пришвидшення науково-технічного прогресу і вже досягнуті успіхи в

розвитку конкретних психологічних досліджень дають змогу повному зрозуміти можливості психології та її участь у процесі навчання і виховання школярів. Психологи формують завдання, які є перед психологічною наукою і від розв'язання яких залежить успішність здійснення найважливіших педагогічних проблем.

Перше завдання передбачає таку побудову психологічних досліджень, які не так спрямовані на обґрунтування готового і доведеного (зміст методів і прийомів навчання та виховання), як випереджають педагогічну практику, прокладають для неї нові шляхи, забезпечують широкий пошук нового в навчанні й вихованні.

Друге завдання зумовлене вимогами, які висуває педагогіка науково-технічного прогресу. Маса інформації, яка обов'язкова для засвоєння, зростає з великою швидкістю. Встановлено, що інформація швидко старіє і потребує оновлення. Отже, навчання, яке орієнтується головним чином на запам'ятовування і збереження матеріалу в пам'яті, лише частково зможе задовольняти сучасні вимоги. На перший план виходить проблема формування властивостей мислення, які дали б змогу учневі самостійно засвоювати інформацію, що постійно оновлюється, розвиток таких здібностей, які збережуться і після завершення освіти, котрі забезпечували б людині можливість не відставати від науково-технічного прогресу.

Народна освіта ставить перед психологією чимало актуальних завдань: визначити загальні закономірності розвитку психіки в онтогенезі; дати психологічну характеристику діяльності та особистості людини на кожному віковому етапі; з'ясувати психологічні механізми засвоєння людиною суспільного досвіду, систематизованого в основах наук; виявити психологічні основи формування особистості людини в процесі навчання і виховання, розкрити взаємозв'язок виховання і психічного розвитку людини, вивчити співвідношення між віковими й індивідуальними особливостями людей; встановити психологічні причини відхилень у психічному розвитку окремих людей від загального процесу розвитку й розробити методи діагностики цих відхилень.

Здійснюючи зазначені загальні та пов'язані з ними часткові завдання, сучасна психологія працює в тісному контакті з педагогікою. Низка галузей психології, що розв'язують ці завдання (педагогічна психологія і вікова психологія насамперед), взаємодіють з розділами педагогіки, теорією і методикою виховання, дидактикою, приватними методиками викладання окремих навчальних предметів (математики, історії, географії тощо).

3.3. Галузі психології

Сучасна наукова психологія є досить розмаїтою системою дисциплін і галузей. Просте перелічення вже не задовольняє потреби дослідників. Тому їх доречно класифікувати за певними ознаками. Ю.Л. Трофімов за спрямованістю діяльності психологів на пізнання,

дослідження або перетворення психіки доцільно виокремлює три великі групи галузей – *теоретичну, науково-прикладну та практичну психологію.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• **Психологія особистості** вивчає психічні властивості людини як цілісного утворення, як певної системи психічних властивостей, що має відповідну структуру, внутрішні взаємозв'язки, якій притаманна індивідуальність і яка взаємопов'язана з навколишнім природним і соціальним середовищем.

• **Моделювання психіки** як розділ теоретичної психології використовує наукові відомості про психіку для формування математичних і кібернетичних моделей психічних функцій (сприйняття, мислення, пам'яті, розпізнавання, спілкування тощо) та всієї психіки загалом з метою розроблення і вдосконалення технічних систем, перевірки наявних психологічних теорій за допомогою комп'ютерного моделювання (комп'ютерного експерименту).

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

а) за видом діяльності та поведінки людини:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• **психологія торгівлі** вивчає психологічні особливості людей для формування потреб покупців, правильної організації реклами та продажу товару, підвищення культури обслуговування населення тощо;

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

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

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

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

• **екологічна психологія** вивчає психологічні закономірності навчання й виховання особистості та складається з таких розділів:

психологія навчання, психологія виховання, психологія навчально-виховної роботи з аномальними та важковиховуваними дітьми;

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

в) за тим, нормальна чи хвора психіка, виокремлюють такі дисципліни:

• **психологія здоров'я** – наука про психологічні основи здорового способу життя, збереження та поліпшення здоров'я людини;

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

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

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

У структурі практичної психології виокремлюють такі напрями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Контрольні питання:

- Як розуміють і співвідносять об'єкт і предмет науки?
- Які погляди на предмет психології були в психологічній науці?
- Що є предметом сучасної психології?
- Які завдання сучасної психології?
- Які проблеми вимагають поглиблених психологічних досліджень?
- Яке місце психології в системі наук?
- Яке значення має психології для життєдіяльності сучасного суспільства?
- Які галузі є в сучасній психології?

Література:

Варій М.Й., Козяр М.М., Коваль М.С. Військова психологія і педагогіка: Посібник / За заг. ред. М.Й. Варія. – Львів: Сполом, 2003.

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

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

Исторический путь психологии: прошлое, настоящее, будущее. – Москва, 1992.

Левчук Л.Т. Психоаналіз: історія, теорія, мистецька практика: Навч. посіб. – К.: Либідь, 2002.

Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: В 2 т. – К.: Форум, 2002.

М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. / 3-тє вид., випр. – К.: Вища шк., 2004.

Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.

Психологія: Підручник / Під ред. Ю.Л. Трофімова, 3-тє вид., стереотипне. – К.: Либідь, 2001.

Психология XXI века: Учеб. для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.

Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Навч.-метод. посіб. для самост. вивч. дисципліни / За заг. ред. В.А. Козакова. – К.: КНЕУ, 2003.

Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.

Глава 4

ЦЕНТРАЛЬНА НЕРВОВА СИСТЕМА ЛЮДИНИ, ЇЇ ПСИХІКА І ВСЕСВІТ У СВОЇЙ ЄДНОСТІ ТА САМОСТІЙНОСТІ

4.1. Структура і функціонування центральної нервової системи людини

Упродовж тривалої еволюції органічного світу – від найпростіших одноклітинних тварин до людини – фізіологічні механізми поведінки постійно ускладнювалися. Зокрема, в одноклітинного організму єдина клітина виконує всі функції життєдіяльності. Це орган, що відчуває, рухається, здійснює травлення. Звичайно ж, його можливості дуже обмежені. У більш високоорганізованих тварин відбувається спеціалізація органів, пов'язана з появою клітин, єдиною функцією яких стає сприйняття сигналів (це **рецептори**). Інші клітини беруть на себе м'язову роботу або секрецію різних залоз (це **ефектори**). Але спеціалізація розділяє органи і функції, а цілісна життєдіяльність організму вимагає безперервного зв'язку між ними, чого досягають завдяки центральній нервовій системі, яка працює як єдине ціле.

У всіх хребетних загальний план будови нервової системи однаковий. Основний елемент нервової системи – **нервові клітини**, або **нейрони**. Нейрон складається з тіла клітини і відростків, назва яких **дендрити** (сприймають збудження) та **аксон** (передає збудження). Контакт аксона з дендритами або тілом іншої нервової клітини називають **синапсом**. Синапсу надають вирішальне значення у поясненні механізму встановлення нових зв'язків у нервовій системі.

Центральна нервова система (ЦНС) складається зі **спинного і головного мозку**. Різні її частини виконують різні види складної нервової діяльності. Що вище розташована та чи інша частина мозку, то складніші її функції. Найнижче розташований спинний мозок – він регулює роботу окремих м'язових груп і внутрішніх органів. Над ним розміщений **довгастий мозок** разом з **мозочком**, що координує складніші функції організму (вони втягують у спільну діяльність великі групи м'язів і цілі системи внутрішніх органів, що здійснюють функції подиху, кровообігу, травлення тощо). Ще вище розташовано відділ центральної нервової системи – **середній мозок**, він бере участь у регуляції складних рухів і положення всього тіла. Довгастий і середній мозок разом творять **стовбурну частину** головного мозку.

Найвищі відділи центральної нервової системи представлені **великими півкулями** головного мозку. До складу великих півкуль входять скупчення нервових клітин, які лежать у глибині, – так звані

підкіркові вузли. На самій поверхні півкуль розташований шар нервових клітин – кора головного мозку. Вона являє собою ніби плащ або мантию, що покриває великі півкулі. Її поверхня (близько 2000 см²), як відомо, зібрана в низці складок або борозен і звивин. Підкіркові вузли разом з розташованими поблизу від них зоровими горбами називають *підкіркою*. Кора разом з підкіркою здійснює найскладніші форми рефлекторної діяльності.

Усі частини нервової системи працюють у тісній взаємодії, але роль кожної з них у різних реакціях організму не однакова. Спинний мозок і стовбурна частина головного мозку, що становить його нижні відділи – довгастий і середній мозок, являють собою сукупність рефлекторних центрів вроджених безумовних рефлексів. У спинному мозку є центри найпростіших рефлексів (наприклад, колінного рефлексу). Поряд з рефлекторними центрами, що регулюють роботу кісткових м'язів тулуба і кінцівок, у спинному мозку розташовані центри, які регулюють роботу внутрішніх органів (захисні дії в обезголовленої жаби, наприклад).

Стовбурна частина головного мозку є центральним апаратом, який здійснює низку складних і життєво важливих безумовно-рефлекторних актів, зокрема смоктальний рефлекс, жування і ковтання (під час подразнення ротової порожнини харчовими речовинами). Рефлекторні центри, що регулюють усі ці рефлекси, розміщені в довгастому мозку. Там само розташовані й нервові центри, які регулюють деякі захисні рефлекси: чхання, кашель, слюзовиділення.

У *середньому мозку* поряд з центрами, що передають збудження з ока і вуха на рухову сферу, є центр звуження зіниці, але цим не вичерпується діяльність стовбурної частини головного мозку. Особливе значення мають нервові центри, що в довгастому мозку. Вони регулюють роботу органів дихання, серцево-судинної системи, а також інших систем, які підтримують сталість внутрішнього середовища організму.

Дуже складні функції виконує *мозочок*: організм тільки тоді може зберігати стійку рівновагу під час ходьби, бігу, стрибків тощо, коли здійснюється надзвичайно тонке регулювання стану всіх м'язів тіла. Настроювання діяльності всієї скелетно-м'язової системи залежить від мозочка. Рефлекторна діяльність спинного мозку і стовбурної частини головного мозку охоплює відносно вузьке коло відповідних реакцій організму. Форми рефлекторної діяльності високоорганізованих тварин значно різноманітніші, для них характерні складніші рефлекторні процеси.

Підкірка (зорові горби і підкіркові вузли великих півкуль) забезпечує найскладнішу безумовно-рефлекторну діяльність. Зазначимо відразу, що назва зорові горби не відповідає їхній справжній функції: насправді зорові горби є підкірковим чуттєвим центром. А підкіркові вузли є руховим апаратом підкірки і регулюють, зокрема, ходьбу.

Орган свідомої діяльності людини – *кора великих півкуль*, тому головним є питання про взаємозв'язок психіки людини і кори великих півкуль, яке конкретизовано в науці як питання про функціональну локалізацію або локалізацію психічних функцій у корі. Питання про те, яке співвідношення психічних процесів і мозку і які принципи роботи мозку як матеріального субстрату психічної діяльності, у різні періоди розвитку науки розв'язували по-різному. Спосіб розв'язання цих питань багато в чому залежав від того, як розуміли психічні процеси людини і яким був підхід до їхніх мозкових основ.

Усю поверхню великих півкуль можна розділити на кілька великих частин, яка мають неоднакове функціональне значення. Їх називають частками головного мозку. Задня частина півкуль – *потилична* частка, яка спереду переходить у *тім'яну* і *скроневу* частки. Передня, найбільша за розмірами частина півкуль, – лобова частка, найбільш розвинута в людини. При цьому аналіз і синтез зорових подразнень відбуваються в потиличній частці кори (зорова зона кори); аналіз і синтез слухових подразнень – у верхніх відділах скроневої частки (слухова зона кори); аналіз і синтез дотикових подразнень і подразнень, що виникають у м'язово-суглобному апараті, – у передній частині тім'яних відділів тощо.

Щоб зрозуміти мозкову організацію складних психічних процесів, необхідно чітко уявити сучасні відомості про функціональну організацію людського мозку. Принципи такої організації розробив видатний психолог А.Р. Лурія. Відповідно до сучасних уявлень, основні принципи функціональної організації апаратів головного мозку мають особливе значення для психології. Їхня суть така.

Головний мозок людини, який забезпечує одержання й переробку інформації, створення програм власних дій і контроль за їхнім успішним виконанням, завжди працює як єдине ціле. Однак це складний і високодиференційований механізм, що має кілька відділів. Тому порушення нормального функціонування кожної з них неминуче позначається на його роботі. У головному мозку людини звичайно виокремлюють **три основні блоки**, кожен з яких відіграє свою особливу роль у забезпеченні психічної діяльності.

Перший підтримує тонус кори, необхідний для того, щоб і процеси одержання й переробки інформації, і процеси формування програм і контролю за їхнім виконанням відбувалися успішно.

Другий блок забезпечує сам процес приймання, переробки і збереження інформації, яка доходить до людини із зовнішнього світу (від апаратів її власного тіла).

Третій блок виробляє програми поведінки, забезпечує і регулює їхню реалізацію, бере участь у контролі за їхнім успішним виконанням. Усі три блоки розташовані в окремих відділах головного мозку, і лише злагоджена робота зумовлює успішну організацію свідомої діяльності людини.

Отже, коротко охарактеризуємо кожен з перерахованих блоків.

Блок *тону*су кори, або *енергетичний блок* мозку. Для нормального здійснення процесів життєдіяльності і саморегуляції поведінки необхідне постійне підтримання оптимального тону су кори. Тільки такий тонус може забезпечити успішний вибір істотних сигналів, збереження їхніх слідів, вироблення потрібних програм поведінки і постійний контроль за їхнім виконанням. Для здійснення цих процесів необхідна оптимальна збудливість кори. Суть одного з важливих відкриттів, які фізіологи зробили під час численних спостережень і експериментів, у тому, що істотну роль у цьому процесі відіграють утворення верхніх відділів стовбура мозку, зокрема гіпоталамуса, зорового горба і системи сіткоподібних волокон («ретикулярної формації»), що мають двосторонній зв'язок з корою головного мозку. Ці утворення входять як основні до складу першого блоку.

Першим джерелом для бадьорого стану кори є постійний приплив подразнень з периферії, найважливішу роль у забезпеченні якого відіграють апарати верхнього стовбура мозку і висхідної ретикулярної формації.

Другим, не менш важливим джерелом підтримання постійного тону су кори, є імпульси, які надходять до неї від внутрішніх обмінних процесів організму, що становлять основу для біологічних потягів.

Отже, перший блок мозку, до складу якого входять апарати верхнього стовбура, ретикулярної формації і древньої кори, забезпечує **загальний тонус кори** (її бадьорість) і можливість тривалий час зберігати сліди подразнення. Робота цього блоку не пов'язана спеціально з тими чи іншими органами чуттів і має «модально-неспецифічний» характер, забезпечуючи загальний тонус кори.

Блок приймання, переробки і збереження інформації. Перший описаний блок сам ще не бере участі ні в прийманні та обробці інформації, ні у виробленні програм поведінки, забезпечуючи лише тонус кори. Другий блок, про який ітиметься, безпосередньо пов'язаний з роботою щодо аналізу й синтезу сигналів, привнесених органами чуттів із зовнішнього світу, інакше кажучи, з прийманням, опрцюванням і збереженням одержуваної людиною інформації. Він складається з апаратів, розташованих у задніх відділах кори головного мозку (тім'яної, скроневої і потиличної часток) і, на відміну від першого блоку, має модально-специфічний характер.

Образно кажучи, цей блок є системою центральних приладів, що сприймають зорову, слухову і тактильну інформацію, переробляють або «кодують» її і зберігають в пам'яті сліди отриманого досвіду. Апарати цього блоку можна розглядати як центральні (кіркові) відділи систем сприймання (аналізаторів). При цьому, як ми вже зазначали, кіркові відділи зорового аналізатора розташовані в потиличній, слухові – у скроневої, тактильно-кінестетичні – утім'яній частці.

У цих відділах кори закінчуються волокна, що йдуть від відповідних апаратів сприймання (рецепторних); тут виокремлюють і

реєструють окремі ознаки зорової, слухової і тактильної інформації, яка надходить. У найскладніших відділах цих зон вони поєднуються, синтезуються і комбінуються у складніші структури. Ці зони кори мають тонку клітинну будову. Ті зони кори, до яких безпосередньо надходять волокна від периферичних органів, називають первинними, або **проекційними** зонами; ті зони, що примикають до проекційних, називають вторинними, або **проекційно-асоціативними** зонами.

Принцип ієрархічної побудови кожної зони кори є одним із найважливіших принципів будови кори головного мозку.

Над кожною первинною, або проекційною зоною кори надбудовано вторинні, або проекційно-асоціативні зони кори. Волокна, що надходять сюди, не йдуть, як правило, безпосередньо від периферичного рецептора, вони або містять узагальнені імпульси, або приходять у вторинні зони кори з первинних.

Як засвідчили численні дослідження, первинні зони чуттєвої кори мають функції виділення тих чи інших модально-специфічних (зорових, слухових, тактильних) ознак. Інакше кажучи, вони здійснюють функцію роздроблення (аналізу) інформації, що надходить, на складові, водночас як вторинні зони тих самих відділів кори мають функцію об'єднання (синтезу) або складної обробки інформації, що потрапляє до суб'єкта.

Первинні і вторинні зони кори не вичерпуються кірковими апаратами аналізованого блоку. Над ними надбудовані апарати третинних зон кори (або «зон перекриття кіркових кінців окремих аналізаторів»), які мають важливе значення для забезпечення найбільш комплексних форм роботи цього блоку. Третинні зони кори головного мозку є значною мірою специфічно людськими утвореннями. Третинні зони кори дозрівають дуже пізно в онтогенезі, а їхня основна функція – в об'єднанні інформації, яка надходить у кору головного мозку від різних аналізаторів.

Усе це свідчить, що третинні зони кори є важливим апаратом, необхідним для найскладніших форм обробки й кодування одержуваної інформації.

Блок програмування, регуляції і контролю діяльності.

Третій блок головного мозку людини здійснює програмування, регуляцію і контроль активної людської діяльності. У нього входять апарати, розташовані в передніх відділах великих півкуль, провідне місце в ньому належить лобовим часткам головного мозку.

Свідома діяльність людини тільки починається з одержання і обробки інформації, а закінчується вона формуванням намірів, виробленням відповідної програми дій і виконанням цих програм у зовнішніх (рухових) або внутрішніх (розумових) актах.

Для цього потрібен спеціальний апарат, який міг би створювати й утримувати потрібні наміри, виробляти відповідні програми дій, здійснювати їх у потрібних актах і, що дуже важливо,

постійно стежити за діями, що відбуваються, звіряючи ефект виконуваної дії з вихідними намірами.

Усі ці функції здійснюють передні відділи мозку та їхні лобові частки. Як і задні відділи мозку, передні мають найтісніші зв'язки з нижче розташованими утвореннями ретикулярної формації, крім того, що важливо, тут особливо потужно представлено і висхідні, і спадні волокна ретикулярної формації, які зумовлюють імпульси, сформовані в лобових частках кори, і тим самим регулюють загальний стан активності організму, змінюючи його відповідно до сформованих у корі намірів.

Первинною, або проекційною зоною передніх відділів мозку є передня центральна звивина, або моторна частка кори: над нею надбудовано вторинне, премоторне поле (поле Бродмана); ще вище розташовано утворення кори власне лобової або передфронтальної частки.

Лобові частки мозку, які володіють могутніми зв'язками з висхідною і спадною ретикулярною формацією, виконують значну активізуючу роль. Зокрема, напружена інтелектуальна робота, яка вимагає підвищеного тону кори, викликає в лобових частках підвищену кількість синхронно збуджуваних ділянок, які спільно працюють. Ці пункти зберігаються під час складної інтелектуальної роботи і зникають після її припинення. Підтримуючи тонус кори, необхідний для виконання поставленого завдання, лобові частки мозку відіграють вирішальну роль у створенні намірів і формуванні програми дій, які здійснюють ці наміри.

Загальні уявлення про основні фізіологічні механізми функціонування мозку. Як відомо, усі, навіть найскладніші форми роботи мозку, які є в основі психічної діяльності, побудовані за типом рефлексів. Усі рефлекси поділяють на дві великі групи: безумовні й умовні.

Безумовними рефлексами називають вроджені й більш-менш незмінні рефлекси, що їх здійснюють відділи нервової системи, розташовані нижче від кори головного мозку. Завдяки безумовним рефлексам пристосування організму до зовнішнього світу досягають лише у вузьких межах, тому що ці рефлекси виникають у відповідь на порівняно незначну кількість подразників і мають звичайно стандартний характер. Тому за допомогою безумовних рефлексів здійснюється тільки порівняно недосконале пристосування організму до мінливих умов середовища. Оскільки умови середовища дуже мінливі, потрібні інші форми відповідей, які змінюються разом з ними.

Новими мінливими формами реагування, які формуються впродовж життя організму (з накопиченням життєвого досвіду) і які здійснюються у вищих тварин корою головного мозку, є **умовні рефлекси**. Під час утворення умовних рефлексів подразник, який раніше був байдужий для організму, стає сигналом іншого

подразника, що має для організму пряме життєве значення. Байдужий до цього (індиферентний) подразник здобуває тим самим нову **сигнальну** функцію.

Подразники, які викликають безумовні рефлекс, називають **безумовними**. Подразники, які викликають умовні рефлекс і мають сигнальне значення, називають **умовними**. Утворення умовних рефлексів – це формування в мозку нових тимчасових зв'язків. Ці зв'язки у вищих тварин і в людини формуються в корі великих півкуль, які є головним субстратом психіки.

Утворення умовних рефлексів, інакше кажучи – замикання тимчасових зв'язків, є основною роботою кори великих півкуль. Тому діяльність кори головного мозку називають замикальною діяльністю.

Відомо, що подразник, який діє на органи чуття, зумовлює подразнення певної ділянки кори головного мозку. Це подразнення не залишається на місці, а поширюється, або іррадіює по корі, захоплюючи також найближчу підкірку. Істотним є той факт, що іррадіація подразнення не відбувається рівномірно у всіх напрямках.

Місце найбільшого в цей момент подразнення в корі головного мозку називають **домінантою** – стійким вогнищем подразнення. Якщо в корі головного мозку виникає стійка домінанта, то всяке подразнення, що його спричинює будь-який відносно слабший подразник, притягується до цього вогнища, поширюється в його напрямі. Вчення про домінанту як пануюче вогнище подразнення в мозку сформував видатний російський фізіолог О.О. Ухтомський.

Істотним для утворення умовних рефлексів є відсутність будь-яких сильних сторонніх подразників. Якщо під час вироблення умовного рефлексу діє будь-який сильний сторонній подразник (наприклад, різкий шум, що створює стійке вогнище подразнення), то інші ділянки кори набувають гальмівного стану і утворення умовного рефлексу утруднюється.

І, нарешті, для утворення умовних рефлексів досить важливий діяльний стан кори головного мозку. У руслі сучасних фізіологічних уявлень ідеться про загальне тло бадьорості організму. Сьогодні психофізіологія має у своєму розпорядженні анатомічні, фізіологічні і клінічні відомості, що свідчать про безпосередню причетність до явищ загальної активізації мозку різних структур неспецифічної системи мозку, головним чином ретикулярної формації. Її основна функція в тому, що вона бере участь в організації переходу організму від стану гальмування (сну) у стан збудження (бадьорості).

Замикання тимчасових зв'язків є основною **синтезуючою** діяльністю кори мозку. Водночас утворення умовного рефлексу завжди пов'язане з виокремленням того подразника, на який утвориться рефлекс. Ця складна аналітико-синтетична діяльність кори мозку, що є в основі утворення умовних рефлексів, дає змогу досягти необхідного пристосування організму до умов життя.

І останнє, що ми розглянемо, – те, як відбувається рух нервових процесів у корі великих півкуль. Нервові процеси в корі великих півкуль, починаючись у певному місці, завжди поширюються в інших ділянках нервової системи. Це явище, як уже було зазначено, називають іррадіацією. Процесом, протилежним до *іррадіації*, є *концентрація* нервових процесів, тобто зосередження їх у більш обмеженому місці. Іррадіюють і концентруються обидва нервові процеси – збудження і гальмування. Це основна форма руху нервових процесів у корі великих півкуль. Іррадіація і концентрація, збудження і гальмування залежать від низки умов, насамперед від сили подразників і нервових процесів, що їх вони зумовлюють.

Важливе значення в діяльності нервової системи має **закон взаємної індукції нервових процесів**, відповідно до якого кожний з нервових процесів – збудження і гальмування – зумовлює або посилює протилежний процес. Подразнення, що виникає у певній ділянці кори головного мозку, спричинює в розташованих довкола неї ділянках процес гальмування (негативна індукція). Коли в певному пункті виникло гальмування, воно зумовлює в навколишніх ділянках зворотний процес збудження (позитивна індукція).

У природних умовах життя подразники не існують ізольовано. Як правило, вони виникають одночасно або послідовно. Будь-який предмет – це одночасний комплекс подразників. Щоб пристосуватися до середовища, мозок має виробити можливість реагувати на цілі системи подразників, тонко розрізняючи одну систему від іншої. **Синтетичну діяльність** великих півкуль, яка дає змогу поєднувати окремі подразники в цілі комплекси, називають системною діяльністю кори головного мозку.

Системний принцип у роботі кори великих півкуль виявляється й у можливості утворення умовного рефлексу не на окремий подразник, а на сукупність подразників (диференційована реакція).

Найважливішим виявом системності в роботі кори є утворення **динамічного стереотипу** або цілої системи реакцій на певні комплекси подразників. Принцип системності відіграє величезну роль у роботі кори великих півкуль і має вирішальне значення для розуміння фізіологічних механізмів психічної діяльності, що являє собою складну систему психічних процесів.

Системна робота кори головного мозку дає змогу не лише здійснювати складні форми діяльності, а й водночас досягати найбільшої економії в утворенні та збереженні нервових зв'язків. У разі наявності певної системи зв'язків людина спроможна відтворити поелементно всю систему загалом, і це значною мірою спрощує механізм закріплення навичок і знань.

4.2. Мозок, людська психіка і психічне в єдності світу

Людей споконвічно хвилювало питання: у якій залежності перебувають між собою людський мозок, психіка і Всесвіт? Яким чином розвивалася людська психіка? Безумовно, таку залежність розглядали по-різному. Вона часто визначалася засадами тієї чи іншої науки, відповідним світоглядом тощо.

Останнім часом психіку ставлять у залежність від вищої нервової системи людини, вважають функцією мозку. Унаслідок цього розвиток психіки пов'язують з розвитком вищої нервової системи людини. Розглянемо цей підхід, оскільки, спираючись на нього, ми розкриємо психіку і психічне з інших позицій.

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

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

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

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

Елементарну сенсорну психіку вважають нижчим рівнем розвитку психіки у філогенезі. Вона, за О.М. Леонтьєвим, наявна в багатоклітинних безхребетних організмів. Зоопсихолог Г. Чайченко з таким твердженням не згоден. Він цю стадію розвитку психіки поділяє на: а) нижній рівень, до якого належать одноклітинні організми, які загалом не мають нервової системи й можуть реагувати на подразнення у формі локомоції – руху до позитивних подразників і від негативних (сюди потрапляють одноклітинні й деякі багатоклітинні організми); б) вищий рівень, на якому нервова система виникає, у дифузній та гангліозній формах.

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

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

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

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

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

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

- вищий рівень властивий всім хребетним, але повною мірою виявляє себе у вищих хребетних, у яких відбувається взаємодія різних аналізаторних систем: зорової, слухової, нюхової, кінестетичної; вони

вже можуть сприймати цілісні речі, а значить – більш вдало пристосовуватися до середовища.

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

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

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

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

4.3. Розвиток психіки в онтогенезі

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

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

вносять в індивідуальний розвиток людини нічого такого, що не було наявним у її потенції.

Онтогенез психіки людини вивчають дві психологічні науки: загальна психологія і вікова психологія.

Онтогенез людини вікова психологія поділяє на **сензитивні періоди**, кожен з яких сприяє появі в людини певних психічних новоутворень. Якщо новоутворення не з'явилося у відповідний час, імовірно, що воно може не з'явитися загалом, тому виховний вплив на певні грані особистості має бути своєчасним (інакше він буде неефективним). Сензитивні періоди об'єднуються у стадії. Ці стадії існують об'єктивно, вони відокремлюються одна від одної віковими кризами (1-го, 3-го, 7-го років життя, підліткового віку тощо), однак про зміст цих стадій у психологів єдиної думки нема. Є велика кількість теорій онтогенезу, деякі з яких наводимо нижче:

Теорія рекапітуляції Холла-Болдуїна, згідно з якою в онтогенезі повторюється соціогенез (розвиток суспільства). Звідси й досить дивні назви стадій онтогенезу: первісне дикунство, мисливство, скотарство, землеробство, торгово-промислово.

Теорія дитячої сексуальності З. Фрейда стверджує, що стадії онтогенезу зумовлені розвитком сексуальності. Він розрізняє оральну, анальну, фалічну, латентну та генітальну стадії, пов'язуючи їх з різними ерогенними зонами, які послідовно пізнає людина. Фіксація на якійсь стадії, зумовлена найяскравішими враженнями, пов'язаними з нею, є джерелом психопатології.

Епігенетична теорія Е. Еріксона (теорія життєвого циклу) поділяє онтогенез на вісім стадій психосоціального розвитку, на кожній з яких людина розв'язує певну проблему – і наслідком розв'язання є певне вікове психічне новоутворення. У розв'язанні проблеми базової довіри-недовіри до світу народжується надія; у протистоянні автономії та сорому й сумніву – сила волі; у виборі між ініціативою та почуттям провини – цілеспрямованість; у протиборстві працелюбності й меншовартості – компетентність; в обранні ідентичності всупереч змішуванню ролей – вірність; у конфлікті близькості й ізоляції – любов; у ствердженні генеративності проти стагнації – опікування; у здобутті цілісності всупереч відчаю – мудрість.

Теорія провідної діяльності О.М. Леонтьєва, згідно з якою змістом стадій психічного онтогенезу є послідовне оволодіння людиною видами діяльності, такими як гра, вчення, праця.

Згідно з уявленнями про індивідуальний розвиток психіки людини, що склалися в межах **суб'єктного підходу** В.О. Татенка, зміст стадій онтогенезу полягає в черговості розгортань (а потім згортань) так званих «інтуїцій суб'єктного ядра» людини: екзистенціальної, експерієнтальної, рефлексивної, інтенціальної, потенціальної, актуальної, віртуальної, тобто внутрішніх сутнісних утворень людини, які актуалізуються в конкретних психічних явищах.

У радянській та українській психології переважає загальний погляд на психіку як функцію мозку, як відображення об'єктивної реальності; визнають самодетермінацію психічної діяльності і водночас суспільну зумовленість людської свідомості, єдність свідомості та діяльності. *О.М. Леонтьєв* зазначає, що психіка людини є функцією тих вищих мозкових структур, які формуються в людини онтогенетично і в процесі оволодіння формами діяльності, що склалися історично, у ставленні до навколишнього людського світу. На думку *С.Л. Рубінштейна*, оскільки психічна діяльність – це діяльність мозку, що взаємодіє із зовнішнім світом, тому що правильно зрозумілий зв'язок психічного з мозком – це водночас правильно зрозумілий зв'язок його із зовнішнім світом.

На думку видатного українського психолога Г.С. Костюка, психічне й фізіологічне не є процесами, розмежованими в часі й просторі; нейродинамічна характеристика є необхідною і важливою для розкриття закономірностей психіки. Однак потрібно бачити й відмінності.

Розкриття руху нейродинамічних процесів «не дає ще даних про те, що саме людина відчуває, сприймає, уявляє, про що і як вона думає, до чого прагне, які цілі ставить перед собою, якими інтересами, поглядами, переконаннями керується у своїй поведінці. А саме в цьому і виявляється специфіка психічного, його своєрідність».

Нині класичні вчення про мозок і його діяльність потрібно переосмислити, бо в науці накопичилося дуже багато фактів, які заперечують його «верховенство» щодо психіки. Вони також змушують визнати мозок важливим людським органом, специфічним апаратом, але таким, що підпорядкований вищій сутності – психіці. Мозок людини є матеріальним інструментом, який забезпечує її взаємодію з реальним світом, у тому числі сприйняття й ретрансляцію психоенергії із зовні (космосу, соціальної психіки).

Усесвітньо відомий нейрофізіолог, лауреат Нобелівської премії Шеррінгтон заявив, що психіка, індивідуальність локалізовані за межами головного мозку. Його учень Екклс, теж лауреат цієї премії, у своїй монографії «Свідомість і мозок» зробив висновок, що мозок – це не місце, де перебуває свідомість, а допоміжний засіб, немовби обслуговуючий комп'ютер. Великий хірург М.І. Пирогов теж зазначав, що мозок окремої людини є органом мислення Космічної Думки. Учений Г.Х. Шингарьов висунув ідею, що людський мозок – це лише помпа, яка проштовхує в організм, що тимчасово існує, струмінь космічної свідомості.

Унаслідок такого підходу навіть мозок і всю нервову систему стали розглядати як паралельні й генетично ніяк не пов'язані з розвитком і функціонуванням свідомості.

Справді, з часом виявилася неспроможність психології пояснити складність психічного життя, беручи до уваги тільки категорію

свідомості. Навіть практика, особливо клінічна, переконливо доводить, що суттєву роль у становленні, розвитку й функціонуванні свідомості відіграє саме несвідоме, підсвідоме і навіть надсвідоме.

Цікавими й необхідними для підтвердження наших поглядів є дослідження С. Гроффа в галузі трансперсональної психології – науки, яка спирається на найновіші відкриття фізики, теорії хаосу, кібернетики, психології та багатьох інших дисциплін. Результати його досліджень і висновки, викладені у книзі «Поза межами мозку», яку було передруковано в Росії у 1993 році, фактично здійснили переворот у психології, психіатрії й психотерапії. Можна вважати, що це початок нової науки про психіку, психічне й людину.

Насамперед С. Грофф слушно заявляє, що дарвінівська генеалогія прийняла нічим не підтверджене положення про те, що ще в давнину настала ефектна (і до цього часу не пояснена) подія: несвідома інертна матерія стала усвідомлювати себе й довколишній світ. Правильність такого метафізичного припущення вважають само собою зрозумілою. Однак щодо того, на якій стадії еволюції виникла свідомість, одностайної думки немає.

Дослідник з'ясував, що внаслідок певного впливу на людей виникають своєрідні зміни свідомості, які мають персональний і трансперсональний характер ретроградної регресії. Унаслідок цього виникла необхідність у новій концепції свідомості врахувати добіографічний період існування індивіда (пре- і перинатальний), який має суттєве (як правило, травмуюче) значення у формуванні психіки кожної особистості.

Загалом монографія С. Гроффа «Поза межами мозку» присвячена проблемі свідомого й несвідомого, однак сама її назва свідчить про певну його позицію.

Насправді це так, бо автор вважає, що всі складні людські переживання на різних рівнях психіки потрібно визнати як процеси, що відбуваються поза мозком.

Що таке трансперсональна сфера психіки? На думку С. Гроффа, трансперсональні явища позначають зв'язок людини з космосом – взаємовідношення, наразі незбагненні. Можна припустити з цього приводу, що десь під час перинатального розвитку відбувається дивний кількісно-якісний стрибок, коли глибоке дослідження індивідуального несвідомого стає емпіричною подорожжю у Всесвіті, коли свідомість людини виходить за звичні межі та долає обмеження часу і простору.

Трансперсональні переживання інтерпретують ті, хто переживав їх як повернення в історичні часи і дослідження свого біологічного та духовного минулого, коли людина проживає спогади з життя предків, зі своїх втілень. Трансперсональні явища включають не лише трансценденцію, подолання тимчасових бар'єрів, а й трансценденцію просторових обмежень. Сюди належить досвід злиття з іншою людиною в стані двоєдності (тобто відчуття злиття з іншим

організмом в один стан без втрати власної самоідентичності) або досвід повного ототожнення з ним, підлаштування до свідомості цілої групи осіб або розширення свідомості до такого ступеня, що здається, ніби нею охоплено все людство.

Аналогічно індивід може вийти за межі суто людського досвіду і підключитися до того, що виглядає як свідомість тварин, рослин або навіть неживих об'єктів і процесів. Важливою категорією трансперсонального досвіду з трансценденцією часу і простору будуть різноманітні явища екстрасенсорного сприйняття – наприклад, досвід існування ззовні тіла, телепатія, прогноз майбутнього, ясновидіння, переміщення в часі та просторі, досвід зустрічей з душами померлих або з надлюдськими духовними єствами (архетипні форми, божества, демони тощо).

У трансперсональних переживаннях люди часто одержують доступ до докладної езотеричної інформації про відповідні аспекти матеріального світу, яка значно перевершує їхню загальну освітню підготовку і специфічні знання з цієї галузі. Зокрема, повідомлення людей, які пережили трансперсональні переживання та епізоди ембріонального існування, момент запліднення і фрагменти свідомості клітини, тканини і органу, містили точні медичні відомості про анатомічні, фізіологічні аспекти процесів, що відбувалися.

Так само спадковий досвід, елементи колективного і расового несвідомого (в юнгівському значенні) і «спогади минулих втілень» часто містять вагомі деталі історичних подій, костюмів, архітектури, зброї, мистецтва або релігійної практики стародавніх культур (про що людина знати ніяк не могла).

Трансперсональний досвід іноді включає події з мікрокосму і макрокосму, зі фсер, недосяжних безпосередньо людським органам чуття, або з періодів, що історично передують появі Сонячної системи, Землі, живих організмів. Ці переживання чітко доводять, що якимсь нез'ясованим поки що чином кожен з нас має інформацію про весь Всесвіт, про все, що існує, кожен має потенційний емпіричний доступ до всіх його частин і в деякому розумінні є одночасно всією космічною системою й нескінченно малою її частиною, окремим і незначним біологічним єством.

Під час трансперсональних переживань люди часто відчують яскраві й складні епізоди з інших культур та інших історичних періодів, проживають епізоди з своїх попередніх життів. У міру розгортання цих переживань людина зазвичай усвідомлює, що певні особистості в її справжньому житті нагадують важливих осіб-учасників зі ситуацій карм його минулих життів. У цьому разі міжособове напруження, проблеми і конфлікти з цими людьми часто дізнаються та інтерпретуються як прямі наслідки деструктивних патернів карм.

Повторне проживання і розв'язання подібних ситуацій-спогадів карм зумовлює полегшення, звільнення від обтяжливих кармічних «зав'язок», причому відчуття і поведінка людей, у яких індивід під час трансперсональних переживань побачив дійових осіб його минулих

утілень, мають тенденцію змінюватися в специфічному напрямі, який збігається з курсом подій під час трансперсональних переживань під час ребефінгу або голотропного занурення. Важливо підкреслити, що ці зміни відбуваються абсолютно незалежно, навіть якщо причетні до них особи перебувають за тисячі кілометрів і не було контакту і спілкування з цими особами. Це саме вияв тієї синхронності, про яку писав ще К. Юнг.

Люди, переживаючи трансперсональні вияви свідомості, починають здогадуватися, що свідомість не є продуктом центральної нервової системи і що вона як така властива не тільки людям, а є першорядною характеристикою існування, яку неможливо звести до чогось ще або звідкись ще витягнути.

Людська психіка відповідає всьому Всесвіту і всьому, що існує.

Хоча це здається абсурдним і неможливим з погляду класичної логіки, але людині властива дивна подвійність: у деяких випадках людей можна з успіхом описати як окремі матеріальні об'єкти, як біологічні машини, тобто прирівняти людину до її тіла і функцій організму. Але в інших випадках людина може функціонувати як безмежне поле свідомості, яка долає обмеження простору, часу і лінійної причинності. Щоб описати людину всебічно, ми маємо визнати парадоксальний факт, що людина одночасно і матеріальний об'єкт, і широке поле свідомості, тобто психічне у просторі та часі. Люди можуть усвідомлювати себе самих за допомогою двох різних модусів досвіду.

Перший з цих модусів можна назвати *хілотропною свідомістю*: вона подає знання про себе як про фізичну істоту з чіткими межами і обмеженим сенсорним діапазоном, яка живе в тривимірному просторі та лінійному часі у світі матеріальних об'єктів. Переживання цього модусу систематично підтримують такі базові припущення: матерія речовинна; два об'єкти не можуть одночасно займати один і той самий простір; минулі події безповоротно були втрачені; майбутні події емпірично недоступні; неможливо одночасно перебувати в двох і більше місцях.

Інший емпіричний модус можна назвати *холотропною свідомістю*: вона представляє поле свідомості без певних меж, має необмежений досвідчений доступ до різних аспектів реальності без посередництва органів чуття. Переживання в холотропному модусі систематично підтримують протилежні (ніж у хілотропному модусі) припущення: речовинність і безперервність матерії є ілюзією. Час і простір надзвичайно довільні: один і той самий простір одночасно можуть зайняти багато об'єктів.

Минуле і майбутнє можна емпірично пережити зараз; можна відчути досвід перебування в кількох місцях відразу. Життєвий досвід, обмежений хілотропним модусом, урешті-решт був позбавлений завершеності та міг втратити сенс, хоча може обходитися без великих емоційних знегод. А вибірковий і винятковий фокус на холотропному

модусі несумісний (водночас, поки таке переживання триває) з адекватним функціонуванням у матеріальному світі.

Дотепер традиційна психіатрія розглядає всяке чисте переживання холотропного модусу як вияв патології.

Але цей підхід застарілий і неправильний, бо в природі людини була відображена фундаментальна подвійність і динамічне напруження між досвідом окремого існування як матеріального об'єкта й досвідом безмежного існування як недиференційованого поля свідомості, тобто і хілотропний, і холотропний модуси природні для людини.

Психопатологічні проблеми виникають у зіткненні та негармонійному переміщенні двох модусів, коли жоден з них не переживають у чистому вигляді, не інтегрований з іншим у переживанні вищого порядку. Емоційні, психосоматичні та міжособові проблеми можуть бути пов'язані з будь-яким рівнем несвідомого (біографічним, перинатальним, трансперсональним), а іноді містяться в усіх. Існує безліч симптомів, які зберігаються доти, доки особистість не знайде, не переживе і не інтегрує ті перинатальні та трансперсональні теми, з якими симптоми були пов'язані. Для таких проблем біографічна робота будь-якого вигляду і тривалості виявиться неефективною.

Бувають такі серйозні емоційні та психосоматичні симптоми, які не вдається ліквідувати на біографічному і навіть перинатальному рівні, а потрібні трансперсональні переживання (повторне проживання спроб абортів, материнських хвороб або емоційних криз під час вагітності, переживання своєї небажаності, переживання досвіду своїх колишніх утілень, повторне переживання подій з життя близьких і далеких предків, оскільки саме ці події були першопричиною теперішніх бід і проблем людини).

Певний внесок у трансперсональну психологію зробив Кен Уїлбер, ідеї якого представлено в його книгах «Спектр свідомості» (1977), «Вище за рай» (1981). Процес еволюції свідомості, згідно з Уїлбером, передбачає зовнішню дугу (рух від підсвідомості до самосвідомості) і внутрішню дугу (прогресію від самосвідомості до надсвідомості).

Опис, який дає Уїлбер зовнішній дузі еволюції свідомості, починається із *стадії плероми*, недиференційованої свідомості новонародженого, у якій немає часу, простору та об'єктності, яка не знає різниці між самозвеличенням і матеріальним світом.

Наступна *стадія уробороса* тісно була пов'язана із живильними функціями і припускає перше, примітивне і незавершене розрізнення суб'єкта та матеріального світу.

Для *стадії тифона* характерне виділення відособленості та незалежності свого тіла, тобто створюється самозвеличення тіла з доміантним принципом задоволення та інстинктивних спонук.

Далі, з освоєнням мови, розумових і концептуальних функцій починається *стадія мовної участі*. Тут самозвеличення відділяє себе від тіла, стає ментальною і вербальною істотою («Я – мислю і говорю», «Я – мислю, отже, я існую»). Цей процес потім триває на *ментально-егоїстичній стадії*, яка належить до розвитку абстрактного й понятійного мислення і до ідентифікації з уявленням про самого себе.

Розвиток особистості завершується на *стадії кентавра*, тобто високо впорядкованої інтеграції Его, тіла, особистості. Рівень кентавра – це найвищий рівень свідомості, який визнає західна механічна наука. Будь-які вищі стани свідомості або не визнають як такі, що існують, або називають їх патологічними.

Але уїлберовська модель еволюції свідомості не завершується кентавром. У кентаврі він бачить перехідну форму, яка веде до трансцендентальних сфер буття, які так само далекі від его-розуму, як его-розум далекий від тифона. Першою з цих сфер еволюції свідомості є нижній тонкий рівень, що містить астрально-медіумічну сферу. На цьому рівні свідомість, відділяючи себе від розуму і тіла, здатна перевершити звичайні здібності грубого тілесного розуму. Сюди належить досвід «покинення тіла», окультині явища, аура, астральні подорожі, передбачення, телепатія, ясновидіння, телекінез тощо. Вищий тонкий рівень – це сфера справжньої інтуїції, символічного бачення та архетипних форм.

За вищим тонким рівнем є каузальна сфера. Її нижній рівень містить божественну свідомість, джерело архетипних форм. У вищій каузальній сфері відбувається корінна трансцендентація всіх форм, які зливаються в безмежному злитті Безформної Свідомості. На рівні граничної єдності свідомість повністю прокидається до свого початкового стану, який є основа, єство всього існування, – грубого, тонкого і каузального. «В цій точці весь світовий процес виявляється від моменту до моменту як власне буття носія свідомості, ззовні якої і немає нічого». Це граничний стан, до якого тяжіє вся космічна еволюція.

Згідно з моделлю Уїлбера, феноменальні світи створюються з первинної єдності шляхом поступової редукції і прогресивного згортання вищих структур у нижчі (з каузальних структур у тонкий світ, з тонкого світу – у наш світ грубої матерії).

Уїлбер доводив, що мотивуючою силою на всіх рівнях еволюції є цілеспрямоване прагнення людини до початкової космічної єдності.

Через природжені обмеження цей процес відбуваються такими шляхами, які призводять лише до незадоволених компромісів, що спричинює відмову від раніше використаних рівнів і до трансформації на наступній стадії. Кожний новий рівень вищого порядку стає ще однією підміною, хай і ближчою до Реального, – доти, доки душа не укорінятиметься в надсвідомості, а це єдине, чого вона бажала від самого початку.

До трансперсональної психології примикає концепція діанетики і саентології, яку розробив Л.Р. Хаббард. Він розрізняє «енграми», тобто ментальні записи часів фізичного болю та несвідомого стану і «вторинності», тобто ментальні образи, які містять такі емоції, як горе або гнів. Вторинності виникають за рахунок енграм, які лежать в їхній основі та є тим самим глибоким джерелом психологічних проблем. Хаббард розробив чітку систему подолання психологічних проблем. Він визнає першочергову значущість родової травми і перинатальних дій (у тому числі досвід зачаття), пам'ять предків та еволюцію (або, як Хаббард її називав, «досвід за генетичною лінією»), акцентуючи увагу на минулих втіленнях людини. Глибше ознайомлення з діанетикою корисне для будь-якої людини, охочої розв'язати життєві та психологічні проблеми.

Певною мірою близький до трансперсональної психології підхід доктора Чампіона Курта Тойча.

Суть його концепції в тому, що генетичний код ще до народження людини визначає чималу частину перспектив її життя та основних патернів поведінки, поступово одержує визнання в наукових колах.

Проблему можна ставити так: психіка – це просто властивість нервової системи, специфічне відображення її роботи, чи психіка має також свій специфічний субстрат? Чітко можна сказати, що психіку не можна звести просто до нервової системи. Справді, нервова система є органом (принаймні одним з органів), який тісно пов'язаний з психікою. У разі порушення діяльності нервової системи страждає, порушується психіка людини. Але як машину не можна зрозуміти через дослідження її частин, органів, так і психіку не можна зрозуміти через дослідження тільки нервової системи. Можливо, психіка має і власний субстрат!.. Як припускають деякі фізики, це можуть бути мікролептони – дрібні ядерні частинки. Є й інші погляди.

На початку 60-х років американський учений, засновник кібернетики Норберт Вінер висунув гіпотезу, що мозок людини генерує електромагнітні хвилі. Невдовзі цю гіпотезу було підтверджено експериментально. У наш час ці біохвилі записують на спеціальних приладах для отримання електроенцефалограм.

Мозок людини випромінює величезну кількість електромагнітних хвиль різної частоти. У здорової людини переважають *альфа-хвилі*, нормальна їх частота – у межах 10 ± 2 Гц.

У кількох експериментах Норберт Вінер встановив, що біохвилі є не тільки механізмом випромінювання, а й механізмом сприйняття людиною біохвиль інших людей.

Біохвилі є дуже складним і досить загадковим каналом передавання інформації, який значно перевищує можливості мовного, емоційного та інших форм спілкування людей через органи чуття.

Вінер висунув гіпотезу, згодом підтверджену багатьма дослідниками, що люди здатні спілкуватися на відстані, за умов, якщо безпосередній контакт між ними цілком виключений. Найяскравішим доказом цього факту є телепатія.

У всесвітньо відомих експериментах телепати безпомилково виконували певні тести, перебуваючи на різних континентах. У найдивовижнішому випадку один перебував у США, другий – у підводному човні в Північному Льодовитому океані.

Інколи мати відчуває, що син загинув на війні в іншій країні; і саме тої миті, коли це лихо сталося.

Яким чином окремі люди можуть впливати на натовп? Ідеться про гіпнотизерів, президентів, керівників, лідерів, ораторів, викладачів, священників, проводирів, ватажків та інших осіб, які можуть впливати на поведінку натовпу, членів різноманітних партій, молодь, віруючих, кримінальні структури, на дієздатність держави та шлях її розвитку і навіть на долю людства.

Вийшовши на сцену, гіпнотизер дає певні команди десяткам, сотням або навіть тисячам людей і майже всі підкоряються, за винятком небагатьох. На цих небагатьох біохвилі цього гіпнотизера не впливають.

На нашу думку, існують два різні види за суттю енергії: біофізична головного мозку й психічна, які між собою взаємодіють. Біофізична енергія пов'язана із забезпеченням функціонування організму як матеріального субстрату, а психічна – із життям «духу», Всесвіту та ін. Таке припущення підтверджується фактом, що під час клінічної смерті ЕЕГ становить пряму лінію, а свідомість у таких хворих може зберігатися, очевидно, в незалежному, відокремленому від мозку стані. Отже, можна припустити, що взаємодія між мозком і психікою відбувається на енергетичному рівні.

Значить, мозок людини – це один з найдосконаліших приладів, витворений природою (і який ще до кінця не вивчила людина), він не породжує психіку індивіда, а лише є тим інструментом, на основі якого можливі відчуття, сприйняття, трансформація зовнішньої психічної енергії, її розкодування й трансформування та зворотний зв'язок, а також «пробудження», «запуск» психічної спадковості.

Так само телевізор не «виробляє» різних картинок, які ми бачимо на екрані, а приймає електромагнітні хвилі, у котрих закладено відповідну інформацію.

Контрольні питання:

- Що таке центральна нервова система людини?
- Як функціонує центральна нервова система людини?
- Яка структура центральної нервової системи людини?
- Як функціонує блок тонузу кори?

- Як саме функціонує блок приймання, обробки і збереження інформації?
- Як функціонує блок програмування, регуляції і контролю діяльності?
- Які основні фізіологічні механізми функціонування мозку?
- Як матеріалісти пояснюють виникнення і розвиток психіки?
- Як співвідносяться й взаємодіють мозок, психіка і психічне в єдності світу?
- Чи існує свідомість поза межами мозку?
- Які докази того, що психіка виявляє себе в індивіді та поза ним?
- Чи може існувати людська психіка у вигляді психоенергії?

Література:

Бехтерева Н.П. Нейрофизиологические аспекты психической деятельности человека. – 2-е изд., перероб. и доп. – Л.: Медицина, 1988.

Бивэн Дж. Иллюстрированное руководство по анатомии и физиологии // Внешсигма. – 1998.

Воробец З.Д., Сергієчко Л.М. Медична біологія. Посібник з практичних занять для студентів ВМЗО – Львів: ПП «Кварт», 2002.

Грофф С. За пределами мозга. – М.: Изд-во Моск-го Трансперсонального центра, 1993.

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

Кеннон У. Физиология эмоций. – Л., 1927.

Костюк П.Г. Физиология центральной нервной системы. – К.: Наук. думка, 1988.

Леонтьев А.Н. Эволюция психики. – М., 1999.

Людина. Навчальний атлас з анатомії та фізіології // За заг. ред. Т. Сміт. – Львів: Бак, 2000.

Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезе. В 2 т. – К.: Форум, 2002.

Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова, 3-тє видання., стереотипне. – К.: Либідь, 2001.

Глава 5

ПСИХІЧНА НОРМА ТА ВІДХИЛЕННЯ

5.1. Психічна норма, нормативні відхилення та аномалії

У цій главі ми розглянемо деякі аспекти психічної норми та відхилень від неї, оскільки це важливо для практичної діяльності психологів і педагогів. Викладення матеріалу подано в обробці П.А. М'ясоїда.

Психічні відхилення, як доцільно зазначає П.А. М'ясоїд, тривалий час не привертали особливої уваги ні *психології розвитку*, ні *патопсихології*, яка зосереджувалася на *психічній аномалії*. Найчастіше вони виявлялися в практичній діяльності педагогів. Власне педагогічна практика висунула питання про відповідний клас таких явищ, як «важкі діти», «відхилення в розвитку», «педагогічна занедбаність», «делінквентна (від англ. *delinquency* – проступок) поведінка» тощо. Тому відхилення у психічному розвитку (рис. 5.1.) часом зводилися до *делінквентної поведінки*, як особливого типу психічного розвитку в дитячому віці.

Типи відхилень	Відхилення	
	Вияви	Факти біографії
Порушення поведінки	Неслухняність, деструктивність, запальність, безвідповідальність, гнівливість, плутаність, нав'язливість, нахабство, шаленство, потяг до руйнування	Раптові напади, опір авторитету, неадекватне почуття провини, загострена чутливість, сварливість
Порушення особистості	Почуття неповноцінності, розвинена самосвідомість, уникання спілкування, тривожність, плач, гіперсенситивність, депресія, неусміхненість, боязливість, гризіння нігтів	Прагнення до усамітнення, чутливість, несміливість
Незрілість	Розсіяність, незграбність, пасивність, марення наяву, млявість, нервовий сміх, мастурбація, гризіння предметів, дитяча гра у зрілому віці	Нездатність взаємодіяти зі світом, утеча з дому, таємні крадіжки, некомпетентність
Асоціальні тенденції	Протиправна поведінка	«Погані» друзі, прогулювання школи, пізнє вкладання до сну, відданість вибраним одноліткам, прийняття асоціальними групами, співучасть у крадіжках

Рис.5.1. Характеристика відхилень у психічному розвитку (за Х. Куєєм).

Оскільки вияви останнього не вкладаються в закономірності ні нормального (нормативного), ні ненормального (аномального) розвитку, його можна назвати *ненормативним*.

Випадки ненормативного розвитку значно почастішали на сучасному етапі розвитку цивілізації, чимало чинників якої негативно позначається на психічному здоров'ї молоді. Загалом, за даними Всесвітньої організації здоров'я, до 20% дітей мають непатологічні (доклінічні, межові) форми порушення психічного розвитку.

Аномальний психічний розвиток можна діагностувати, знаючи критерії психічної аномалії (дезонтогенезу) і психічної норми.

Критерієм психічного дезонтогенезу (фр. «des» – від), очевидно, є *дефект* (від лат. «defectus» – вада) – органічне ураження мозку, спричинене біологічними – генетичними (хромосомними змінами, генними мутаціями) і негенетичними (інфекціями, інтоксикаціями, травмами нервової системи тощо) – чинниками. Тобто йдеться про порушення органічного рівня психічного розвитку.

Залежно від характеру дефекту психічний дезонтогенез поділяють на недорозвинення, порушений дезонтогенез, дефіцитарний, спотворений, дисгармонійний і затриманий дезонтогенез (рис. 5.2).

Недорозвинення наявне в разі раннього грубого ураження мозку, особливо його лобових часток. Моделлю психічного дезонтогенезу цього типу є *олігофренія* (від гр. *uliyos* – малий, *friv* – розум) – одна з форм розумової відсталості, характерною ознакою якої є стійке й глибоке зниження продуктивності всіх складників пізнавальної діяльності. При цьому мислення уражується більше, ніж мовлення, мовлення – більше, ніж сприйняття, пам'ять, емоції, рух.

Порушений дезонтогенез спричинений дефектом у роботі вже сформованих мозкових систем. Його моделлю є *органічна деменція* (лат. *dementia* – безумство), для якої характерні важкі розлади емоційно-вольової сфери і пізнавальної діяльності, прогресуюче збіднення змісту життя хворого. На відміну від *недорозвинення*, ураженою може бути якась одна психічна функція. Тому поряд із елементарними судженнями, які переважають, трапляються також повноцінні *узагальнення*.

Дефіцитарний (від лат. «deficit» – не вистачає) дезонтогенез пов'язаний з ураженням окремих аналізаторів: зору, слуху, опорно-рухового, мовного апарату, деякими хронічними соматичними захворюваннями. Він постає у вигляді своєрідної психології сліпої, глухої, хворої на важку ваду серця тощо людини. Цей тип дезонтогенезу дає яскраві приклади явища *компенсації* (від лат. «compensatio» – врівноваження).

На рівні організму – це відшкодування одних мозкових систем за рахунок інших. На *рівні індивіда* – підсилений розвиток певних пізнавальних процесів у сліпих, наприклад, дуже розвинена слухова й рухова пам'ять, у глухих – зорова, пам'ять жестів. На *рівні особистості* – комплекс *неповноцінності* – переживання нездатності подолати фізичну ваду, яке спонукає до специфічної – компенсаторної активності. Проте цей комплекс притаманний також психічно здоровим людям. Прикладом дефіцитарного розвитку є

сліпоглухонімота, частково компенсувати яку можна, лише застосовуючи спеціальну методику.

Дефект 1	Тип 2	Модель 3	Розлади 4
Ранні ураження лобових часток мозку	Недорозвинення	Олігофренія	Стійке і глибоке зниження продуктивності пізнавальної діяльності
Ураження сформованих мозкових систем	Уражений розвиток	Органічна деменція	Важкі розлади емоцій, волі, пізнавальної діяльності
Ураження аналізаторів	Дефіцитарний розвиток	Сліпоглухонімота	Явище компенсації, комплекс неповноцінності
Успадковані ураження організму	Спотворений розвиток	Дитячий аутизм	Неадекватні узагальнення, порушення довільності, неадекватна самосвідомість
Успадковані та набуті ураження організму	Дисгармонійний розвиток	Психопатія	Аномальні властивості темпераменту і характеру, неадекватний рівень домагань, явище декомпенсації

Рис.5.2. Психічний дезонтогенез (за В.В. Лебединським).

Спотворений дезонтогенез виявляє себе у спадкових, найчастіше психічних, захворюваннях. Моделлю тут може бути *дитячий аутизм* (від гр. αὐτός – сам), ознаками якого є ухиляння дитини від контактів із навколишніми, заглибленість у власні переживання, «холодність» емоцій. *Мовлення* у цьому разі випереджає розвиток предметних навичок, *словесно-логічне мислення* – *наочно-дійового* і *наочно-образного*. Дитина схильна до надмірного й нерідко неадекватного *узагальнення*, має неадекватну *самосвідомість*, їй важко *сконцентрувати увагу*, у неї порушується *довільність* діяльності.

Дисгармонійний дезонтогенез стосується здебільшого емоційно-вольової сфери. Його моделлю може бути *психопатія* (від грец. πάθος – страждання) – патологія *темпераменту* та *характеру*, *властивості* яких зумовлюють *соціальну дезадаптацію* – розлад стосунків із навколишніми. Кожен варіант психопатії має відмінну картину дезонтогенезу, однак усіх їх об'єднує явище *декомпенсації* – порушення встановленої в результаті *компенсації* соціальної адаптації, та стабільність вияву в різноманітних ситуаціях. Психопатам притаманні *своєрідні цілі*, *рівень домагань*, *самооцінка*. Зокрема, вони не здатні розрізняти ідеальні й реальні цілі.

Отже, наявність *дефекту* дає змогу досить чітко окреслити межу, яка відділяє *психічну аномалію* від *психічної норми*, однак це ще не є підставою для визначення останньої.

Питання про *критерій психічної норми* – предмет тривалої дискусії, яка засвідчила його складну будову.

Відтак, за *статистичним критерієм*, нормою можна вважати відповідність певних психологічних особливостей людини *тестовим нормам*, за *соціальним – груповим, філософський критерій* орієнтує на ідеали *гуманістичної психології*.

Як власне психологічний критерій можна розглядати закономірності нормативного психічного розвитку, встановлені в межах системно-діяльного підходу.

У цьому разі психічною нормою буде процес закономірного розвитку різнорівневих систем, специфічних і необхідних для певного віку.

Відповідно, для *ненормативного психічного розвитку* характерні відхилення, які виникають за певних умов: біологічних, соціальних або ж власне психологічних.

5.2. Причини та наслідки ненормативного психічного розвитку

Розглянемо причини ненормативного психічного розвитку. *Біологічні умови* генетично і негенетично зумовлюють відхилення в роботі фізіологічних систем *організму*. Дослідження монозиготних близнюків свідчать, що вплив *генотипу* наявний у 40–60% випадків і визначає рівень їх *сенситивності, емоційної нестійкості, інтравертованості, продуктивності пізнавальної діяльності*. Аналіз лінії «батьки – діти» також висвітлює генетичну обтяженість *властивостей темпераменту* дітей, насамперед з боку матері.

До негенетичних умов належать: токсикози плода, мозкові інфекції, асфіксія плода, пологові травми, недоношення або переносження плода, хвороби, негативні емоційні стани матері. Вони більше впливають на хлопчиків, які загалом частіше від дівчаток виявляють ознаки психічної ненормативності. Такою умовою є недоїдання дитини чи незадовільна якість їжі, до чого дуже чутливий мозок у перші роки життя.

Наслідком дії негенетичних умов часто є мінімальна мозкова дисфункція – мікроорганічна патологія, яка виявляється у вигляді незначних відхилень у роботі мозку дитини. Ознаки таких умов знаходять у 30–90% соціально дезадаптованих дітей та підлітків.

До цих умов належить також алкоголізм батьків, який, до того ж, часто є причиною дефекту. Прикладом може бути алкогольний синдром плода (його показниками в ранньому віці, поряд із мінімальною мозковою дисфункцією, є затримання росту, зменшений розмір черепа, підвищена збудливість, розгальмованість рухів). Діти, у яких його діагностували, але пізніше в них не було виявлено ознак розумової відсталості (що нерідко трапляється), не досягали високих показників IQ. У дорослому віці їх характеризували знижені здібності та самоконтроль, нижчий темп реакцій, малопродуктивна пам'ять,

здібності. До того ж, хворі на алкоголізм створюють несприятливе сімейне оточення, яке позначається навіть на третьому поколінні.

Ще згубнішою для розвитку дітей є наркоманія батьків: у цьому разі ознаки ненормативності є практично завжди.

Соціальні умови ненормативного психічного розвитку – умови життя дитини, які перешкоджають їй засвоювати культуру: неповна сім'я, низька освіта батьків, незадовільні умови життя родини (відсутність житла, вимушене безробіття її членів, брак коштів на необхідне тощо), аморальний спосіб життя батьків, асоціальні сімейні цінності, відсутність сім'ї, несприятливе соціальне оточення.

При цьому безпосередньо негативне значення для психічного розвитку має *педагогічна занедбаність* – повне або часткове виключення дитини із системи навчально-виховних впливів, нездоровий психологічний клімат у родині, неправильне виховання, неповне виховання та виховання поза сім'єю.

Нездоровий психологічний клімат створюють конфлікти між членами сім'ї, а також тривожність, емоційна нестійкість, інтравертованість, ригідність матері, знижена активність, надмірна сенситивність, невпевненість у собі батька.

Неправильне виховання має вигляд *гіпоопіки, емоційного неприйняття, гіперопіки, потурання, жорстокості, завищених вимог*. Неповне виховання має місце у неповній сім'ї, де дитина часто не бачить необхідних зразків поведінки дорослого. Однак ще несприятливішим є *виховання поза сім'єю* – в інтернатному закладі. Тут діє *умовне виховання*, для якого, на відміну від *безумовного*, материнського, характерне ставленням до дитини залежно від того, як складаються її стосунки з дорослим. Це одна з причин *депривації* (від англ. deprivation – незадоволення) основних *потреб* дитини, що накладає специфічний відбиток на її психіку. Зокрема, вже у віці немовляти вона може перебувати в стані *госпіталізму* (від лат. *hospitalis* – гостинний) – різкого відставання фізичного і психічного розвитку внаслідок розриву зв'язку з матір'ю.

Співвідношення соціальних і біологічних умов ненормативного психічного розвитку змінюється залежно від *віку* дитини: так, у дворічних переважають біологічні, у шестирічних – соціальні (*Меєр-Пробст*). Важливо, що коли кількість перших і других надто велика, то діти втричі частіше відстають у психічному розвитку від однолітків, у яких кількість таких умов незначна. У разі сприятливих *соціальних умов*, але коли є ще й негативні *біологічні*, починаючи з шостого року життя, розвиток дитини поступово наближається до вікової норми. Натомість, якщо негативні біологічні умови обтяжені ще й соціальними, розвиток регресує.

Психологічні умови – власна логіка ненормативного психічного розвитку. Це ненормативні психічні новоутворення та відповідна ненормативна діяльність, характерна для вищого рівня життя – рівня особистості.

Отже, ненормативний психічний розвиток – це певний тип онтогенезу психіки, що протікає в межах між психічною аномалією та психічною нормою і на якому позначаються соціальні, біологічні і психологічні умови відповідної діяльності дитини.

Якщо біологічні умови ненормативного розвитку можна співвіднести з *рівнем організму*, соціальні – з *рівнем індивіда*, то психологічні – з *рівнем особистості* (рис. 5.3). Дані таблиці дають підставу очікувати, що психічний розвиток щоразу відбуватиметься по-різному.

Рівні	Умови	Чинники	Наслідки
Організм	Біологічні	Генетичні (генотип). Негенетичні: токсикози плода, мозкові інфекції, асфіксія плода, пологові травми, недоношення або переносження плода, негативні емоційні стани матері, алкоголізм і наркоманія батьків	Аномальні властивості темпераменту, недорозвинення пізнавальної діяльності, емоцій та волі, мінімальна мозкова дисфункція, алкогольний синдром плода
Індивід	Соціальні	Опосередковані: неповна сім'я, сімейні конфлікти, низький рівень освіти батьків, незадовільні умови життя сім'ї, аморальний спосіб життя батьків, асоціальні сімейні цінності, відсутність сім'ї, несприятливе оточення Безпосередні: педагогічна занедбаність, нездоровий психологічний клімат у сім'ї, неправильне виховання, неповне виховання, умовне виховання	Аномальні властивості характеру, відсутність прив'язаності, депривація психічного розвитку, явище госпіталізму
Особистість	Психологічні	Ненормативна діяльність	Ненормативні психічні новоутворення

Рис. 5.3. Умови, чинники та наслідки ненормативного психічного розвитку.

5.3. Рівні ненормативного психічного розвитку

Ненормативність психічного розвитку виявляється на рівнях організму, індивіда та особистості.

Для *рівня організму* психічний розвиток можна охарактеризувати через *функції психіки*: *пізнавальну, регулятивну, інструментальну*. Серед них пізнавальна дає приклади затриманого і випереджувального психічного розвитку.

Затриманому психічному розвитку (ЗПР) властиве відставання темпу становлення пізнавальних процесів. Молодший школяр може володіти розвиненим мовленням, запам'ятовувати

вірші і казки, давати раду із завданнями, які потребують практичних навичок, але погано читати, писати, рахувати. Не користується він і набутими знаннями, хоча непогано розв'язує завдання, що потребують застосування чуттєвого досвіду.

Сюди ж належать різні форми *інфантилізму* (лат. *infantis* – дитячий), ознаками якого є незрілість емоційно-вольової сфери, втомлюваність, відсутність ініціативи та відповідальності, примхливість. Проте здебільшого затримується саме *пізнавальна діяльність*.

У процесі експериментального навчання діти цієї категорії, на відміну від *розумово відсталих* (тип *дезонтогенезу* – *недорозвинення*), згодом починають демонструвати задовільну *наукуваність* – здатність до навчання. З віком затримку головним чином долають.

Аналіз електроенцефалограми активності мозку таких дітей свідчить про незрілість його функціональних блоків. Це стосується насамперед блоку програмування, регуляції та контролю діяльності. У його роботі є вияви функціональної асиметрії в бік правої півкулі та недостатньої активності лобових часток. Уповільненим є також час передавання сенсорної інформації до лівої півкулі з правої, у зв'язку з цим сприйняття здійснюється переважно через останню.

Ці дані узгоджуються з думкою про те, що «стійка затримка психічного розвитку має органічну природу». Отже, ЗПР спричиняють «резидуальні (залишкові) стани після одержаних під час внутрішньоутробного розвитку, під час пологів чи в ранньому дитинстві слабковиражених органічних ушкоджень центральної нервової системи, а також генетично зумовлена недостатність головного мозку».

За результатами психологічних досліджень, у дітей із ЗПР часто несформовані *сенсорні еталони*, унаслідок чого їм важко розрізнити близькі за звучанням слова, а для їхнього зорового *сприйняття* характерна мала швидкість *перцептивних дій*. Це пояснює те, чому, навіть маючи нормальний слух і зір, такі діти помічають менше довколишніх предметів, ніж їхні однолітки з нормативним розвитком. У них знижена також *стійкість уваги*, причому в одних показники уваги у процесі виконання завдання поступово знижуються, в інших зосередження уваги настає лише після виконання якихось дій або відбуваються періодичні коливання стійкості уваги. Зниженими є також такі властивості уваги, як *переключення* та *розподіл*.

Заявляє про себе *фундаментальна закономірність психічного розвитку*. Проте якщо в нормі рівень опосередковування поступово зростає, то в дітей із ЗПР виявляють його затримку. На прикладі *пам'яті* – це переважання *механічного запам'ятовування* над *довільним*. Навіть у *підлітковому віці* діти із *затримкою психічного розвитку* здебільшого орієнтуються на механічне запам'ятовування і майже не використовують можливостей перебудування матеріалу. На прикладі *мислення* – *наочно-дійове* переважає над *словесно-логічним*:

діти не аналізують умови завдання і відразу ж, не плануючи своїх дій, здійснюють спроби наочно-образного розв'язання.

Ці особливості пояснює у своїй культурно-історичній теорії Л.С. Виготський. У всіх цих ситуаціях натуральна лінія розвитку переважає культурну, тобто виявляються біологічні умови психічного розвитку, що перешкоджають процесам опосередковування. Натомість на перший план виходить недоопосередкованість – у вигляді недорозвинення пізнавальної функції психіки. З позицій цієї теорії, причини недоопосередкованості полягають, з одного боку, у незадовільній організації спільної діяльності дитини з дорослим, а з другого – у процесах інтеріоризації, які не забезпечують своєчасного переходу дитини від натуральної до культурної лінії розвитку. Тому в пізнавальній діяльності переважають природні, до того ж зі зниженим темпом функціонування, механізми.

Випереджувальний психічний розвиток є в цьому аспекті протилежністю затриманого. Пізнавальна функція тут надмірно опосередкована, про що свідчать, наприклад, явища психічної акселерації і ще яскравіше – обдарованості. Обдарованим дітям притаманні високий рівень пізнавальної активності, потяг до творчості, вже з 6-річного віку провідною характеристикою їхнього мислення є проблемність – пошук невідповідностей і суперечностей. Головне те, що вони використовують оригінальні й різноманітні способи пізнавальної діяльності, тому продуктивно мислять, досконало володіють прийомами запам'ятовування, їх характеризує довільність уваги і загалом вони «уміють учитися».

Отже, провідною закономірністю ненормативного психічного розвитку на рівні організму є відхилення ступеня опосередкованості пізнавальної функції психіки за рахунок недорозвинення (надорозвинення) пізнавальної діяльності дитини.

Регулятивна функція демонструє ту саму закономірність, але на прикладі поведінкових реакцій підліткового віку, що відрізняються від нормативних реакцій систематичністю.

Ці реакції засвідчують, що *потреби й емоції*, які відображають відношення між потребами та життєвою ситуацією підлітка, безпосередньо виявляються у поведінці. Внутрішні механізми, що *опосередковують* емоційно-вольову сферу підлітка, недорозвинені.

На це ж вказують *типи емоційної незрілості підлітків*. Серед них *емоційно нестійкі* – відсутність певної лінії поведінки, залежність від ситуації, неорганізованість, нездатність до тривалих вольових зусиль, вибір дій, які обіцяють швидкий успіх, *навіюваність*.

Електроенцефалограма таких підлітків показує *незрілість* їхнього мозку, пізнавальна діяльність у них так само недорозвинена, як і в дітей із ЗПР. Вони часто вдаються до *реакцій імітації, відмови, гіперкомпенсації*.

Емоційно збудливі підлітки агресивні, конфліктні, схильні до реакції опозиції. Рівень пізнавальної діяльності в них знижений (часто через педагогічну занедбаність). У підлітків із розгальмованістю

потягів недорозвинена воля, знижений рівень саморегуляції та самоконтролю, нерідко вони крадуть привабливі речі, демонструють реакції, зумовлені сексуальними потребами.

Практично в усіх емоційно незрілих підлітків діагностують мінімальну мозкову дисфункцію, виявляють неправильне виховання. Отже, у разі ненормативного розвитку регулятивна функція недоопосередковується за рахунок недорозвинення емоційної сфери. Емоції слугують тут прямим виразником потреб підлітка.

Ненормативність інструментальної функції полягає у типах акцентуації, які відрізняються від психопатій (тип дисгармонійного дезонтогенезу) ситуативністю, нестабільністю, тимчасовою соціальною дезадаптацією. З віком акцентуації вписуються в загальну картину.

З часом ознаки психічної ненормативності на цьому рівні стають менш помітними, однак виразнішим стає ненормативний розвиток на рівні індивіда.

Рівень індивіда. Ненормативність на цьому рівні характеризують психічні новоутворення, які відображають відсутність соціальних умов, необхідних для повноцінного розвитку дитини. Найчутливіша до них потреба у спілкуванні: у разі її незадоволення страждають самосвідомість, відкритість до світу, форми спілкування, орієнтовані на особистість іншого, прив'язаність.

У формуванні таких новоутворень істотну роль відіграє неправильне виховання. Жорстокі діти не зважають на бажання інших, б'ються, вибирають партнерів серед слабших і менших за себе. Гіперопіка стримує формування відповідальності та інших, пов'язаних із волею, властивостей. Потурання зумовлює неадекватний рівень домагань, шкодить умінню самотійно висувати цілі й досягати їх у спільній діяльності, розвиває жадібність. Завищені вимоги нерідко спричиняють неврози. Жорстокість породжує пасивних, безініціативних, брехливих або жорстоких людей.

Отже, неправильне виховання – своєрідна соціальна ситуація розвитку, що призводить до формування ненормативних властивостей характеру – соціально засуджуваних способів задоволення потреб. Зокрема, жорстокість – нездатність до емпатії – може бути способом задоволення потреби в самоствердженні через приниження іншого. Жадібність – ненаситне прагнення до привласнення певних предметів і засобів їхнього досягнення – потреби в освоєнні світу.

Брехливість, яка починається зі спроб дитини щось приховати, переростає у стійку тенденцію до формування в навколишніх образу ідеального Я – потреби бути особистістю. Формування таких властивостей припадає на сенситивний період виникнення відповідних їм потреб.

Неповне виховання також обмежує соціальну ситуацію розвитку дитини, бо нерідко його результатом є вередливість, упертість. До того ж, у підлітків, як відгук на відсутність батька, формується неповна, а

часом і неадекватна *статева ідентичність*, вони ухиляються від тісних контактів із навколишніми, можуть відмовлятися від *самовизначення*, вибирають негативні зразки для *наслідування*.

Умовне виховання, яке супроводжує відсутність матері та побуту, загалом згубно впливає на психічний розвиток.

Незадоволеність потреб породжує механізми *психологічного захисту*, які мають знизити чутливість дитини до чинників, що впливають на них, і забезпечити її *соціальну адаптацію*. Проте новоутворення, що виникають при цьому (способи такої адаптації), мають компенсаторний характер і тому є, радше, *квазінормативними* (від лат. *quasi* – начебто) *властивостями характеру*. Вони не можуть повною мірою *компенсувати* відсутність нормативних властивостей: у критичних життєвих ситуаціях індивід вдаватиметься до «природних» для нього способів задоволення потреб. Та й у будь-якому разі психологічний захист обмежує можливості людини, змушує її боронитися від світу, замість того, щоб продуктивно взаємодіяти з ним.

Отже, властивості характеру, які виникають на ґрунті неправильного, неповного та умовного виховання, є ненормативними психічними новоутвореннями. Як і нормативні, вони породжені діяльністю в певній соціальній ситуації розвитку, у процесі якої виникають і нові потреби, і нові способи їхнього задоволення.

Але якщо у першому випадку це соціально прийнятні способи, то і в другому – такі, що не відповідають *соціальним нормам*. Саме з позицій останніх відповідні цим способам *властивості характеру* кваліфікують як *ненормативні*. Серед них *жорстокість, жадібність, брехливість* тощо нерідко стають підґрунтям протиправної поведінки. Не випадково 85% важких насильницьких і 50% усіх інших злочинів безпосередньо пов'язані з деформацією сфери *потреб* осіб, які ці злочини скоїли.

Отже, якщо на рівні організму є недоопосередкованість (надопосередкованість) діяльності за рахунок недорозвинення (надрозвинення) функцій психіки, то на рівні індивіда – опосередкованість за рахунок ненормативних (квазінормативних) властивостей характеру.

Рівень особистості. За *ненормативним психічним розвитком* на цьому рівні перебувають процеси закономірного ускладнення й перехресчування видів *діяльності*, виходу *індивіда* за наявні обмеження, вироблення певної *позиції* та створення *власної філософії*. Однак якщо *психічна норма* – це *творчість*, гармонійний *образ світу* і, найголовніше, – *вчинок*, то відхиленням від норми буде *самореалізація* на шкоду іншим, *конфліктний образ світу, проступок* як *вчинок*, що суперечить *нормам моралі*.

Механізми проступку, як і будь-якого акту з'ясування стосунків людини зі світом, – у відношенні між потребами та ситуацією їхнього

задоволення. У межах цього відношення формуються властивості характеру (і нормативні, і ненормативні): потреба виявляє себе у знайдених і відпрацьованих у соціальній ситуації розв'язках її задоволення. Здійснюючи проступок, індивід ненормативним способом задовольняє якусь потребу. Однак проступок часто не впливає з властивостей його характеру, щобільше – проступком індивід заперечує їх і саме так заявляє про себе як про особистість.

Потреби, які породжують проступок, належать до особливого виду – *потреби особистості*. Як і будь-які інші, вони виникають у межах певної діяльності, задовольняються в ній, у ній же й збагачуються – вимагають для свого задоволення щоразу ширшого кола предметів. Отже, *потреба* – завжди тенденція до пошуку нових зв'язків із реальністю. Проте якщо *органічні потреби* – це прагнення до дедалі досконалішої *адаптації*, *індивідні* – до *освоєння*, то *потреби особистості* – до втілення свого «Я» у світі.

У процесі діяльності *потреби особистості* опредметнюються і стають *мотивами* – конкретними зв'язками індивіда зі світом. Мотиви начебто втягують індивіда в життєву ситуацію, водночас розширюючи її межі. Однак ситуація нерідко чинить опір його активності й змушує індивіда хоча б в ідеальному плані виходити за наявні обмеження. Цей план отримує свою логіку розвитку й на межі зіткнення зі ситуацією породжує тенденцію втілити своє «Я» всупереч ситуації. Це вже потреба особистості, яка шукає свій *ідеальний мотив*. Ним може бути певний *образ світу*, який дедалі більше дистанціюється від *образу сприйняття*. *Чуттєве* вступає в суперечність з *абстрактним*.

Це змінює зміст відповідної діяльності – вона стає *полімотивованою*: зовнішньо зберігає попередню спрямованість, а внутрішньо містить ідеальні мотиви, що дестабілізують її. Вони перехрещуються з мотивами, що реально спонукають діяльність, і це робить мотиваційну сферу індивіда суперечливою й насиченою *конфліктним* смислом. При цьому *потреби особистості* не знаходять втілення у реальних мотивах і тому залишаються незадоволеними. Це передумови *надситуативної активності* – *вчинку* або ж *проступку*.

Якщо через *ВЧИНОК* індивід виходить на продуктивний рівень життя, то через *ПРОСТУПОК* – на деструктивний. Якщо вчинок – це надситуативна активність як *творчість*, то проступок – як *адаптація*.

Спільність механізму вчинку і проступку не виключає своєрідності мотиваційної сфери індивіда, який вдається до проступку. Напевно, *потреби особистості* в цьому разі настільки домінують над *органічними* та *індивідними*, що стають *гіперпотребами*. Прагнення втілити своє «Я» в дійсність, заявити про себе підпорядковує собі всі інші тенденції індивіда. На цьому ґрунті розвивається *егоцентризм* – орієнтація лише на своє «Я», нездатність зіставляти свої прагнення з

інтересами інших. Усі стосунки індивіда зі світом центруються довкола його *потреб особистості*. Образ світу начебто переломлюється через «Я» і змінюється залежно від стану *самосвідомості*.

Підстави для цього явища з'являються ще в ранньому онтогенезі – під впливом *неправильного (завищених вимог, гіперпротекції тощо), неповного і, особливо, умовного виховання*. Принаймні *нормативний психічний розвиток* на цьому рівні – це поступова *децентрація* стосунків дитини зі світом: останній постає у своєму незалежному від її *потреб* існуванні. Відповідно дитина усвідомлює свою залежність від світу, співвідносить своє прагнення з можливостями та вимогами дорослих.

Водночас *ненормативний розвиток* – це фіксація на задоволенні власних потреб, які внаслідок цього стають центром стосунків дитини зі світом. Вирішальним чинником тут є перший компонент. Якщо *вчинком* індивід виходить за межі відношення «потреби – ситуація» і *створює нову соціальну ситуацію розвитку*, то *проступком* – змінює ситуацію відповідно до своїх потреб.

На відміну від *нормативно-децентрованої особистості*, *ненормативна особистість* є *егоцентричною*, її вирізняє *егоцентрична позиція* – ставлення до навколишніх як до засобу досягнення власних цілей, тоді як *децентрична позиція*, навпаки, є ставленням до іншого як до цілі. *Проступок* відображає *егоцентричну позицію*, *вчинок* – *децентричну*.

Отже, *проступок* – *надситуативна активність* як *адаптація* на підставі *егоцентричної позиції*. Здійснюючи *проступок*, індивід так чи інакше завдає шкоди навколишнім; розв'язує свої проблеми за їхній рахунок. Це аморальна дія, яка може бути й злочином, хоча аж ніяк не кожен злочин є *проступком*. Його можуть скоювати *акцептуйовані підлітки* та носії *ненормативних властивостей характеру*. Чимало серед злочинців також осіб з ознаками *психічного дезонтогенезу*. Перехресчування стосунків індивіда зі світом активізує процеси *свідомості та самосвідомості*, змушує його створювати образ *ситуації*, що склалася, та шукати в ньому місце свого «Я». *Децентрована особистість* зіставляє образ ситуації та своє «Я» й *вчинком* створює нову ситуацію. *Егоцентрична* підкоряє цей образ своїм *потребам*, здійснює *проступок* – використовує ситуацію на шкоду тим, для кого вона також життєво важлива. У свою чергу, це передбачає *роботу свідомості*, адже *проступок*, як і *вчинок*, відбувається за різноспрямованих *мотивів*: одні спонукають до продовження діяльності в попередньому напрямі, інші – до задоволення актуалізованих *потреб*.

Ця робота полягає в пошуку способів виправдання *проступку*, і її може супроводжувати усвідомлення *конфліктного смислу значень свідомості, докорів сумління*. Для індивіда, який піднявся до рівня *особистості*, несе тягар *відповідальності* за скоєне перед собою і людьми, характерна *конфліктна свідомість і самосвідомість*.

ПРОСТУПОК впливає не зі свідомості, а з реальних стосунків індивіда зі світом, рівень життя, за якого він можливий, є власне психологічним. Як і рівень нормативної особистості, він має власну логіку – логіку психічної причинності. Біологічні та соціальні умови психічного розвитку характеризують у цьому разі нижчі рівні життя.

Нормативне (за нормами моральної культури) за таких умов призводитиме до *соціальної дезадаптації*. Індивід буде змушений або ж освоювати конкретно-історичні соціальні норми, або ж орієнтуватися на загальнолюдські, заздалегідь прирікаючи себе на *вчинки*, які розцінюватимуть як *проступки*.

Та найчастіше проступком індивід втручається у сферу *міжособистісних стосунків*. Стверджуючи *егоцентричну позицію*, він створює собі кращу життєву ситуацію, збіднюючи ситуацію іншого: здійснює *діяльність*, нові *мотиви* якої «перетнулися» з мотивами інших людей. Розриваючи стосунки з близькими людьми, індивід, можливо, й виборює собі нову ситуацію життя, але шкодить їм: розв'язує свої проблеми за їхній рахунок. Виступаючи проти колеги, поведінка якого суперечить *груповим нормам*, індивід зміцнює свій *статус*, проте робить це, нехтуючи його інтереси. Норми загальнолюдської моралі дають підставу кваліфікувати ці акти як *проступки*. Отже, ненормативний психічний розвиток є особливим типом онтогенезу, що відбувається, залежно від рівня життя, у межах між психічною нормою та психічною аномалією за біологічних, соціальних і психологічних умов (рис. 5.4).

На рівні організму, на ґрунті незрілості (ранньої зрілості) фізіологічних систем – це недорозвинення (надрозвинення) функцій психіки. На рівні індивіда на перший план виходить соціальна ситуація розвитку дитини, що сприяє формуванню ненормативних (квазінормативних) властивостей характеру. На рівні особистості, де діє вже власна – *психологічна логіка* розвитку, ненормативність виявляється у *проступку*, до якого вдається *егоцентрична особистість*.

Отже, на підставі *системно-діяльнісного підходу* створено *теоретичну модель ненормативного психічного розвитку*. При цьому систематизовано відповідний *емпіричний матеріал психології розвитку*, що є критерієм адекватності підходу до реальності, яку він має описувати й пояснювати.

Рівні	Умови	Зміст	Характер	Тип	Форма
1	2	3	4	5	6
Організм	Біологічні, соціальні	Пізнавальна функція, регулятивна функція, інструментальна функція	Недорозвинення (надорозвинення) функцій, аномальний розвиток, темпераменту, емоцій, волі	Затриманий, випереджаючий, емоційно незрілий, акцентуований	Діяльність, що недоопосередкована (надопосередкована) через недорозвинутість (надорозвинутість) психічних функцій
Індивід	Соціальні, психологічні	Потреби	Аномальні властивості характеру	Зв'язки аномальних властивостей характеру	Діяльність, що опосередкована аномальними властивостями характеру
Особистість	Психологічні	Мотиви	Егоцентризм	Егоцентрична особистість	Проступок

Рис.5.4. Ненормативний психічний розвиток.

Контрольні питання:

- Що таке психічна норма?
- У чому виявляються психічні відхилення?
- Що таке ненормативний психічний розвиток?
- Які критерії психічного дезонтогенезу?
- Які умови спричиняють ненормативний психічний розвиток?
- На яких рівнях виявляється ненормативність психічного розвитку?
- У чому відмінність ненормативного психічного розвитку від ненормального (аномального)?

Література:

- Ананьев Б.Г. О соотношении способностей и одаренности // Проблема способностей / Под ред. В.Н. Мясищева. – М.: АПН РСФСР, 1962. – С. 19 – 39.
- Антонова-Турчанко А.Г., Дранищева Э.И., Дробот Л.С. Психологическая диагностика и коррекция личности трудновоспитуемых детей и подростков. – К.: ИСИО, 1997.
- Бартусь Б.С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988.
- Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонение. – М.: Педагогика, 1990.

- Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи. Записки детского психиатра. – М.: Просвещение, 1988.
- Бютнер К. Жить с агрессивными детьми: Пер. с нем. – М.: Педагогика, 1991.
- Власова Л.П., Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии: – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1973.
- Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. – Л.: Медицина, 1988.
- Зейгарник Б.В., Братусь Б.С. Очерки по психологии аномального развития личности. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980.
- Королев В.В. Психические отклонения у подростков-правонарушителей. – М.: Медицина, 1992.
- Лангмейер Й., Матейчек З. Психическая депривация в детском возрасте. – Прага: Авиценум, 1974.
- Лебединская К.С., Райская М.М., Грибанова Г.В. Подростки с нарушениями в аффективной сфере. Клинико-психологическая характеристика «трудных подростков». – М.: Педагогика, 1988.
- Лебединский В.В. Нарушения психического развития у детей. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1985.
- Леви В. Нестандартный ребенок. – М.: Центр психологии и психотерапии, 1992.
- Леонгард К. Акцентуированные личности: Пер. с нем. – 2-е изд. – К.: Вища шк. Главное изд-во, 1989.
- Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Дети без семьи (Детский дом: заботы и тревоги общества). – М.: Педагогика, 1990.
- Ранняя профилактика отклоняющегося поведения учащихся (Психолого-педагогический аспект) / Под ред. В.А. Татенко, Т.М. Титаренко. – К.: Рад. шк., 1989.
- Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов. Комплексная психологическая коррекция. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988.
- Степанов В.Г. Психология трудных школьников. – М.: Academia, 1996.
- Ульенкова У.В. Шестилетние дети с задержкой психического развития. – М.: Педагогика, 1990.
- Элберлейн Г. Страхи здоровых детей: Пер. с нем. – М.: Знание, 1981.
- Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / В.В.Лебединский, О.С.Никольская, Е.Р.Баенская, М.М. Либлинг. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990.

Глава 6

МЕТОДОЛОГІЯ, ПРИНЦИПИ ТА МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ

6.1. Методологічний простір психології

У цьому розділі ми використали результати наукового дослідження В.В. Рибалки, викладені в монографії «Методологічні питання наукової психології» (2003).

Термін «методологія» походить від грецького «methodos» (шлях пізнання, дослідження) та «logos» (поняття, вчення). Цим терміном, як зазначено у психологічному словнику (1990), позначають «систему принципів і способів організації та побудови теоретичної та практичної діяльності, а також учення про таку систему».

Загалом сучасна методологія, як виявив В. В. Рибалка, виконує такі основні функції:

- **соціокультурну**, оскільки вивчає сенс наукової діяльності та її взаємозв'язок з іншими видами діяльності з позицій практики, розвитку і надбань суспільства, його матеріальної та духовної культури, ступеня розвитку тощо;

- **орієнтовно-спрямовуючу**, бо слугує основою вибору теоретичної та практичної діяльності;

- **стимулюючу**, оскільки каталізує процес пізнання, критичне осмислення ідей, що функціонують у науці, стимулює культуру мислення, розширення світогляду і формування на цій основі творчої особистості науковця;

- **організаційно-структурну**, бо забезпечує організацію, структурування наукового знання, його синтезування шляхом розробки системи загальнонаукових принципів, підходів, категорій, понять, методів, технологій;

- **евристичну**, яка полягає в можливості використання, переносу за певних умов принципів, підходів, категорій, понять, методів, технологій однієї науки в інші науки;

- **прогностичну**, оскільки вона відіграє певну роль у розробці стратегії розвитку науки, в оцінці перспектив певного наукового напрямку, теорії, школи, течії, на основі чого визначається найімовірніший шлях до отримання потрібного наукового результату;

- **проективну**, яка полягає у розробленні певних комплексних досліджень, в обґрунтуванні цільових програм тощо;

- **інтерпретаційну**, оскільки забезпечує філософську, світоглядну інтерпретацію отримуваних наукових даних;

- **науково-дослідницьку**, оскільки забезпечує визначення об'єкта і предмета наукової діяльності, їх співвідношення;

Методологія виконує радше конструктивну, аніж критичну функцію, коректуючи дії дослідника. На цьому етапі частіше за все

включаються нові поняття, методи обробки даних та інші засоби, придатні до розв'язання поставленого завдання.

Нині традиційними методологічними проблемами вважають:

- **системний розгляд різних рівнів методології – філософського, загальнонаукового, конкретно-наукового – і властивих для них компонентів наукового апарату – філософських передумов, принципів і підходів, категорій, понять, теорій, концепцій, методів, технологій;**
- **вивчення категоріально-поняттєвого апарату, мови науки;**
- **аналіз етапів, процедури наукового дослідження, роз'яснення, доведення експериментальних даних, їх втілення у практику;**
- **наукове обґрунтування та проектування методів і технологій практичної діяльності.**

Проте завдяки диференціації та інтеграції сучасного наукового знання виникають нові методологічні проблеми, які вимагають нового рівня узагальнення й теоретизації наукового мислення.

Загалом структура методології науки за «вертикаллю» містить такі її рівні: 1) рівень філософської методології; 2) рівень загальнонаукових принципів і форм дослідження; 3) рівень конкретно-наукової методології; 4) рівень методики і техніки дослідження, практичної діяльності (В.П. Зінченко, С.Д. Смірнов).

Філософська методологія виконує роль загальної світоглядної основи для інтерпретації результатів наукової діяльності з погляду певної картини світу, здійснює конструктивну критику отриманого наукового знання – щодо його відповідності методологічній базі та логіці розвитку науки. У минулому столітті найбільш адекватною філософською методологічною базою вітчизняної науки визначали діалектичний матеріалізм, закони діалектики.

Загальнонаукова методологія базується на змістовних загальнонаукових концепціях (теорія еволюції Ч. Дарвіна, теорія управління у кібернетиці, концепція ноосфери П'єра Тейяра де Шардена і В.І. Вернадського тощо), на універсальних концептуальних конструкціях (загальна теорія систем Л. Бернталанфі), на логіко-методологічних концепціях (структуралізм у мовознавстві та етнографії, структурно-функціональний аналіз у соціології, системний аналіз, логічний аналіз тощо), на принципах логічної організації, формалізації та врівноваження наукового змісту (за допомогою таких логічних операцій, як аналіз-синтез, узагальнення-конкретизація, індукція-дедукція, деструкція-систематизація чи класифікація). Загальнонауковий рівень методології має міждисциплінарний характер, завдяки чому узагальнюються спільні риси наукової діяльності в різних її формах.

Конкретно-наукова методологія відображає принципи і методи певної наукової діяльності – відповідно до предмета конкретної дисципліни. Вона має спеціальний дисциплінарний характер, її

розробляють спеціалісти певної галузі знань. Конкретно-наукова методологія зіставляється із законами, принципами, методами філософської методології як безпосередньо, так і опосередковано – через рівень загальнонаукової методології.

Методико-технологічний рівень методології найбільше наближується до специфіки дослідження та перетворення предмета конкретної науки. Він пов'язаний із конкретними завданнями, методами, прийомами, процедурами, умовами наукової діяльності.

Як зауважує В.В. Рибалка, значення методології для психології полягає в тому, що:

- методологія необхідна психології для досягнення, пізнання та перетворення самого предмету психології;
- без оновлення методологічних систем психологія не здатна охопити безліч фактів, емпіричних матеріалів, експериментальних даних, які здобувають під час наукової психологічної діяльності;
- психолог-дослідник має бути методологічно грамотним, оскільки на нього покладено величезну відповідальність за отримання і використання наукових даних у теоретичному дослідженні та психологічній практиці.

Водночас, наукова психологія має величезне значення для загальної методології на всіх її рівнях.

Більш конкретної характеристики методологія психологічної науки набуває в контексті розгляду структури наукової психології та відповідного до неї методологічного простору.

За провідними проблемами, науковим апаратом, методами тощо наукову психологію можна диференціювати на даному етапі свого розвитку на три великі напрями або групи галузей – на **теоретичну, прикладну і практичну** психологію. Кожну з цих трьох груп диференціюють на відповідні галузі.

В.В. Рибалка у своєму монографічному дослідженні, з погляду на наявність складної будови наукової психології культурно-історичного, філософського, загальнонаукового психологічного контексту, пропонує ввести поняття методологічного простору наукової психології – на прийнятному рівні його узагальнення і конкретизації, диференціації та інтеграції.

У зв'язку з цим, важливим є питання про головний, найвищий рівень цього простору - онтопсихологічний, який фактично «обслуговує» інші рівні методологічного простору наукової психології.

Слід зазначити, що на онтологічному рівні методологічного простору функціонують суб'єктивно значущі правила, норми, принципи психічної діяльності самої особистості як суб'єкта власного життя, що складаються різними шляхами, мають різні джерела. Серед них найбільш значущі формуються в процесі самого життя і фіксуються в життєвому досвіді особистості. Проте за певних умов цей, онтопсихологічний, рівень методологічного простору враховує також впливи на психічне буття людини і наукової психології (представленої

трьома її напрямками), і позанаукової психології (народної, життєвої, релігійної, художньої, парапсихології тощо).

Найближчим до онтопсихологічного рівня методологічного простору наукової психології є, на думку В.В. Рибалки, **практично-психологічний рівень**, який відповідає конкретній методології практичної психології. Призначення останньої полягає в конкретному виявленні та розв'язанні – шляхом просвіти, психодіагностики, консультування, корекції, реабілітації, розвитку (тренінгу) – психологічних, внутрішньоособистісних та міжособистісних проблем.

Далі йде **теоретико-психологічний рівень**, презентований методологією теоретичної психології, яка концентрує свої зусилля на дослідженні закономірностей будови, розвитку, функціонування психіки, особистості, на основі чого формується, удосконалюється науковий апарат психологічної науки. Методологія теоретичної, або академічної, психології обслуговує всі інші напрями і галузі цієї науки, методологічно оснащує роботу всіх професійних психологів.

Проте цими чотирма рівнями не обмежується методологічний простір наукової психології. На думку В.В. Рибалки, було б недоцільно і несправедливо викреслити з нього загальнонауково-психологічний (міждисциплінарно-психологічний) рівень генерування психологічних знань, принципів, підходів і методів їх видобування, що тісно пов'язаний із науковою психологією. Зокрема, величезний вплив на психологію здійснили фізична теорія відносності, генетики, соціологи, синергетики, геофізики, історики, археологи тощо.

Безумовно, до методологічного простору наукової психології належить **фундаментальний філософсько-психологічний рівень**, що утворюють теоретичні погляди відомих у минулому мислителів і сучасних філософів. Закони діалектики, категорії філософії, вічні філософські питання пізнання і самопізнання, проблема пошуку сенсу життя вже не одне тисячоліття очевидно чи приховано постають перед людством саме як психологічні проблеми, принципи, категорії.

Методологічний простір наукової психології можна представити через сукупність таких щаблів (В.В. Рибалка):

- **Онтопсихологічний** щабель психологічного буття людини (онтопсихологія конкретної особистості).

- **Практично-психологічний** щабель розв'язання проблем особистості (практична психологія).

- **Психолого-прикладний** щабель удосконалення, формування, проектування діяльності особистості (прикладна психологія).

- **Теоретико-психологічний** щабель дослідження, пізнання закономірностей психіки, особистості (теоретична психологія).

- **Загальнонауково-психологічний** щабель пізнання особистості (міждисциплінарна психологія).

• **Філософсько-психологічний** щабель пізнання особистості через найбільш абстрактні категорії, закони, світоглядні проблеми (філософська психологія).

Як бачимо, така модель методологічного простору наукової психології має свою внутрішню логіку. Вона виявляється в тому, що дозволяє здійснити послідовне сходження від конкретного до абстрактного, тобто від онтопсихологічного до філософсько-психологічного рівня і, навпаки, – сходження від абстрактного до конкретного, тобто у зворотному напрямі.

За В.В. Рибалкою, методологічний простір має також і «горизонтальний вимір», який представлено відповідною для кожного з окреслених рівнів сукупністю принципів, підходів, категорій, робочих понять, методів, технологій тощо. Саме ці два окреслені виміри утворюють змістовну характеристику методологічного простору і «руху» в ньому професійного психолога як за «вертикаллю», так і за «горизонталлю», що полегшує орієнтацію професійного психолога у власній науці.

6.2. Принципи психології

Терміном «принцип» (від *латинського* – основа, першоджерело) позначають провідну ідею, основне правило поведінки і діяльності, центральне поняття, основу системи. Принцип утворює найголовніше узагальнення й поширення певного теоретичного положення на всі явища визначеної сфери діяльності, з якої цей принцип виокремлено та абстраговано.

Розглянемо ці принципи, за В.В. Рибалкою, відповідно до кожного з означених рівнів методологічного простору (МП).

Закони і принципи філософсько-психологічного рівня:

- принцип можливості пізнання внутрішнього світу особистості;
- принцип єдності суб'єкта та об'єкта психологічного пізнання;
- принцип віддзеркалення;
- принцип визначальної ролі практики у психологічному пізнанні.

Ці принципи теорії пізнання знаходять своє вираження у більш конкретних принципах наукового дослідження в гуманітарних і природничих науках.

Принципи загальнонауково-психологічного рівня:

- принцип системності (системного аналізу, системного підходу);
- принцип відносності (у його не лише фізичному розумінні);
- принцип зворотного зв'язку;
- принцип збереження енергії;
- принцип додатковості;
- принцип синергічності тощо.

У психології ці принципи використовують як у загальнонауковій формі, так і у психологічній модифікації, в інтеграції за суто психологічними принципами.

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

У **принципі розвитку психіки** об'єктивно виявляються і реалізуються детермінація поведінки, зв'язок психіки та діяльності. За цим принципом кожному рівню детермінації притаманний свій тип розвитку. На рівні організму суб'єкт розвивається в процесі визрівання і формування психофізіологічних підструктур, на рівні індивіду – у процесі діяльності присвоєння, а на рівні особистості – у процесі перетворювальної діяльності.

У реальному процесі становлення людської особистості типи розвитку представлено не окремо й однозначно послідовно, а інтегрально, з послідовним домінуванням одного з них. Процес розвитку особистості слід пов'язувати з її творчою діяльністю. Особистісні якості спочатку закладаються ще у творчих формах ігрової та навчальної діяльності, а потім досягають повного розквіту у трудовій творчій діяльності. При цьому творчість постає і як процес створення суспільне цінного продукту, і як процес самотворення, саморозвитку, самореалізації, самооб'єктивації особистості – на основі засвоєння суспільно-історичного досвіду.

Усі типи розвитку (шляхом визрівання, вчення, присвоєння, творення) в реальному процесі становлення людини як особистості здійснюються не ізольовано, а діалектично переплітаються. Принцип розвитку психіки дозволяє адекватно зрозуміти психіку, якщо розглядати її не як щось стале, а як результат розвитку на різних етапах становлення особистості та її діяльності (ігрової, навчальної, трудової тощо).

Відповідно до **системно-структурного принципу** психіка є складною системою взаємопов'язаних елементів, таких як, наприклад, пам'ять, воля, мислення, уява тощо, які слід розглядати не як щось автономне, а як складові елементи цілого. Психіка постає при цьому як особлива відкрита система зі зворотними зв'язками. На кожному рівні детермінації психіка ввімкнена у регуляцію взаємодії суб'єкта з ширшою біологічною системою (на рівні організму), із соціальною системою (на рівні індивіду), зі створюваними культурно-історичними цінностями суспільства та предметного світу (на рівні особистості).

Важливими є такі **ПРИНЦИПИ** теоретичної психології, як:

- принцип розвитку психіки;
- принцип детермінізму;
- принцип історизму;

- принцип еволюції;
- принцип єдності психіки та діяльності;
- системно-структурний принцип;
- принцип відображення;
- принцип визначальної ролі практики у психологічному пізнанні.

Принципи психолого-прикладного рівня представлені тими, що властиві різним галузям прикладної психології. Вони відображають як дослідницьку, так і перетворювальну специфіку цих галузей, їх зв'язок із принципами теоретичної психології. Тут йдеться про принципи галузей прикладної психології.

Наприклад, у соціальній психології розглядають як головні такі принципи: а) соціальної зумовленості психіки; б) детермінації; в) відображення; г) спілкування.

Принципи практично-психологічного рівня, які відповідають відносно новому для вітчизняної психологічної науки напрямкові – практичній психології – лише визначаються. Так, один із засновників української практичної психології В.Г. Панок слушно визнає необхідність створення саме системи спеціальних принципів цієї галузі, яка має включати до себе і принципи академічної, теоретичної психології, проте не обмежуватись лише ними.

Центральним принципом (метапринципом) практичної психології В.Г. Панок пропонує вважати **принцип гуманізму**, який є «вихідною точкою, з якої можливе розгортання практичної роботи, та основною умовою її здійснення». За принципом гуманізму, «або гуманістичного підходу до людини», усі види діяльності у практичній роботі мають відповідати її об'єктові, виходити з інтересів і прав людини, захисту її особистісного суверенітету, всебічного розвитку її самобутності».

На основі **ПРИНЦИПУ ГУМАНІЗМУ** будуються етичні правила роботи практичного психолога, які стосуються його відповідальності, компетентності, захисту інтересів клієнта («не зашкодь»), конфіденційності роботи з ним тощо.

Принципи онтопсихологічного рівня в методологічному просторі психології постають як правила, етичні норми забезпечення життєдіяльності, міжособистісної взаємодії, соціальної поведінки та професійної діяльності. Як приклад, можна навести принцип життєвої доцільності психологічного знання для особистості. Його різновидом є принцип прагматизму.

6.3. Методи психології

Методи психології доцільно розділити на дві групи:

- пізнавальні (дослідницькі) методи;
- методи активного впливу на людей.

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

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

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

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

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

На останньому етапі дослідження здійснюють **інтерпретацію даних та формулювання висновків**, встановлюють їхню відповідність чи невідповідність вихідній гіпотезі, виявляють нові питання та проблеми, на основі яких формують програму дослідження.

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

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

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

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

Методи обробки даних – це кількісні та якісні методи. До кількісних методів належать, наприклад, визначення середніх

величин і міри розсіювання, коефіцієнтів кореляції, факторний аналіз, побудова графіків, гістограм, схем, таблиць, матриць тощо. Якісний метод передбачає аналіз і синтез отриманих даних, їх систематизацію та порівняння з результатами інших досліджень.

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

Розглянемо емпіричні методи отримання фактичних даних про психіку.

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

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

Непряме спостереження застосовують у ситуаціях, коли ми хочемо за допомогою об'єктивних методів вивчити психічні процеси, невіддатливі прямому спостереженню. Наприклад, встановити ступінь втомлюваності або напруженості під час виконання людиною певної роботи. Дослідник може скористатися методами реєстрації фізіологічних процесів (електроенцефалограми, електроміограми, шкірно-гальванічна реакція тощо), які самі не розкривають особливостей протікання психічної діяльності, але можуть відображати загальні фізіологічні умови, що характеризують протікання процесів, які вивчаються.

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

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

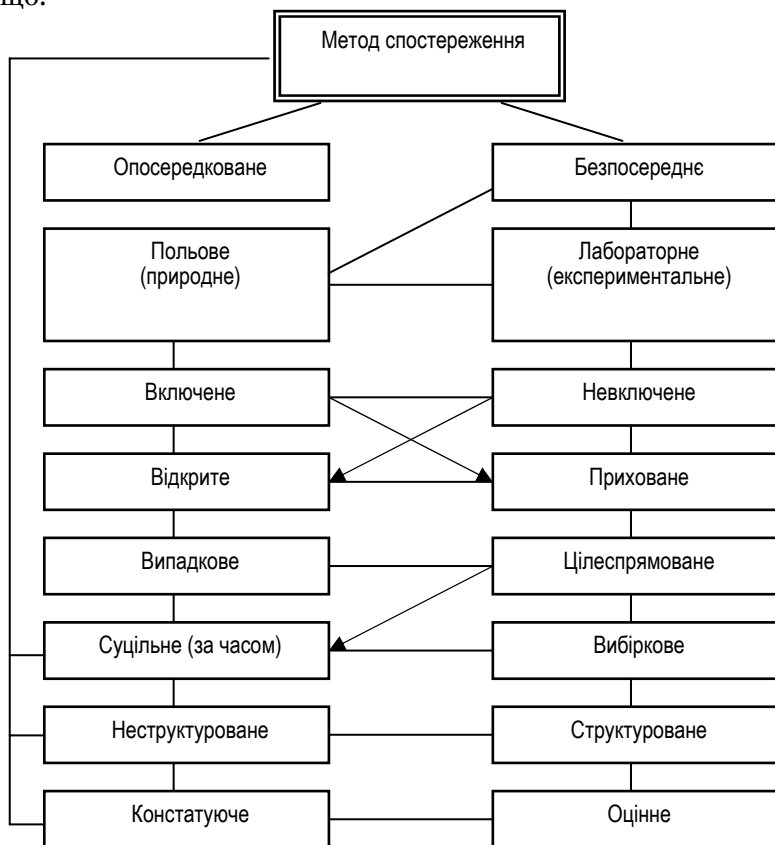


Рис. 6.1. Види спостереження.

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

За характером взаємодії з об'єктом розрізняють *включене* спостереження, коли дослідник стає членом групи, та його присутність і поведінка стають частиною спостережуваної ситуації, та *невключене*

(з боку), тобто без взаємодії і встановлення яких-небудь контактів з особою чи групою, яку вивчають.

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

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

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

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

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

ПОМИЛКИ спостереження з'являються через такі причини:

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

Найчастіше помилки спостереження виникають через схильність до **гала-ефекту** (або ефекту ореолу), який базується на узагальненні одиничних вражень спостерігача, виходячи з того, подобається чи не подобається йому спостережуваний, його дії або

поведінка. Такий підхід зумовлює некоректне узагальнення, оцінку в «чорно-білих тонах», перебільшення чи зменшення вираженості спостережуваних *фактів*.

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

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

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

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

Щоб підвищити достовірність спостереження й уникнути помилок, необхідно суворо дотримуватись факту, фіксувати конкретні дії і не піддаватися спокусі робити висновки про складні процеси на підставі перших вражень. У дослідницькій практиці для підвищення об'єктивності спостереження нерідко звертаються до декількох спостерігачів, які роблять незалежні записи.

У науковій психології використовують також метод **самоспостереження**, який постає як засіб вивчення, аналізу та синтезу власних учинків і дій, порівняння своїх думок із думками інших людей. У процесі самоспостереження людина спирається на рефлексію, тобто на розмірковування та переживання щодо власних психічних станів і якостей особистості. Однак при цьому слід урахувати схильність людини до суб'єктивізму і додатково застосовувати інші методи.

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

Залежно від рівня втручання дослідника в перебіг психічних явищ експеримент може бути **констатуючим**, коли вивчають наявні психічні особливості без зовнішнього втручання, та **формулючим**, коли психічні властивості особистості вивчають у

процесі «штучного» цілеспрямованого розвитку з використанням засобів навчання і виховання людини.

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

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

За наявністю оснащення психологічний експеримент може бути лабораторним і природним. У **лабораторному експерименті** використовується спеціальна апаратура, наприклад, тахістоскоп – для обстеження обсягу уваги – або комп'ютер – для тестування. Дії піддослідного регламентовано інструкцією. **Природному експерименту** властиві звичайні умови, коли піддослідний не здогадується про власну участь у досліді, а експериментальні умови обмежуються замаскованим включенням дій дослідника чи його асистента у спільну з піддослідним поведінку (скажімо, у гру дітей у дитсадку).

Значного поширення набули **тести**, які використовують для визначення властивостей особистості, вимірювання рівня розвитку порівняно зі стандартом. Тест складається із завдань або запитань, що добирають за критеріями валідності (відповідності психічній якості, котра виявляється за його допомогою), надійності (сталості результатів вимірювання), стандартизованості (налагодженості в процесі перевірки на великій кількості піддослідних із визначенням достатнього рівня чутливості) тощо. Інколи тест для свого створення та апробування потребує багато років. За допомогою тестів – а їх уже налічується кілька тисяч – психологи мають змогу перевіряти здібності, навички, уміння, риси характеру й інші якості особистості з метою відбору, контролю, прогнозу, навчання тощо.

Застосування **анкет** (**питальників**) допомагає збирати фактичний матеріал, що стосується характеру, змісту та спрямованості думок, оцінок, настроїв людей. Недоліком цього методу є певний суб'єктивізм, неможливість контролювати щирість респондентів (тих, хто відповідає на запитання анкети). Для підвищення рівня імовірності результатів опитування доцільно додатково застосовувати інші методи.

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

Інтерв'ю та **бесіда** як методи здобуття інформації про особистість, її погляди, самооцінку, ціннісні установки, психічні властивості спираються на попередньо розроблену програму, гнучку стратегію формування запитань залежно від очікуваних та отриманих відповідей. Вони вимагають значної підготовки інтерв'юера, певної майстерності, зокрема здатності викликати довіру до себе, налаштувати людину на відвертість тощо.

Аналіз продуктів діяльності як метод дослідження можливий за наявності об'єктивних (матеріальних або матеріалізованих) наслідків діяльності людини, таких як архівні матеріали, чернеткові записи, щоденники, креслення, варіанти ескізів та малюнків. Їх аналіз дає підстави ретроспективно відтворювати закономірності психічної діяльності особистості, її психічні властивості. Прикладом застосування цього методу є вивчення психологом Б.М. Кедровим наукового архіву Д.І. Менделєєва часів створення ним періодичної системи хімічних елементів та побудова на цій основі психологічної теорії наукового відкриття.

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

Трудовий метод передбачає включення дослідника в конкретну діяльність (професійну, громадську тощо), оволодіння її технологією, входження у відповідну роль з метою вивчення ніби зсередини її закономірностей. Ефективність трудового методу залежить від здатності дослідника до перенавчання, перевтілення, певного артистизму, рефлексії, об'єктивної фіксації дослідних даних тощо.

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

Назвемо деякі з цих методів.

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

Психологічна корекція передбачає подолання певних відхилень у поведінці та діяльності людини засобами вивчення індивідуальних особливостей особистості, їх відповідності вимогам навколишнього соціального та природного середовища, виявлення і подолання існуючих суперечностей, формування нових цілей, цінностей, мотивацій поведінки, розробки програми зміни способу життя, перетворення в процесі самопізнання і самовиховання, розвитку здатності до саморегуляції тощо.

Психологічний тренінг (вправи, ділові ігри) застосовують для розвитку здібностей, наприклад уваги, пам'яті, мислення, уяви тощо. Зокрема, соціально-психологічний тренінг спрямований на розвиток комунікативних, перцептивних, інтеракційних здібностей, що поліпшує здатність людини до спілкування, забезпечує її особистісне зростання. Цей тренінг виконують за певним сценарієм у так званих групах дискусій, Т-групах тощо.

Психологічна терапія та реабілітація – це система спеціальних психологічних методів оздоровчого впливу на людину для нормалізації її психічного стану – під час перебування у важкому стресі, при психогеніях (непатологічних станах психіки). У процесі психологічної терапії та реабілітації широко застосовують техніку гіпнозу, аутогенного тренування, арттерапію (оздоровлення мистецтвом), терапію творчим самовираженням, трудотерапію тощо.

За останній час арсенал методів психологічного впливу значно розширився, чому сприяли насамперед виборчі, парламентські й президентські кампанії в колишніх республіках СРСР, особливо в Росії та Україні, а також психологічні війни, тероризм, військові конфлікти тощо.

До методів активного психологічного впливу потрібно додати такі групи:

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

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

Контрольні питання:

- Що ви розумієте під поняттям «методологія»?
- Які основні функції методології?
- Що становить собою методологічний простір наукової психології?
- Які принципи філософсько-психологічного рівня?
- Які принципи загальнонауково-психологічного рівня?
- Які принципи психолого-прикладного рівня?
- Яким чином поділяються методи психології?
- Що становлять собою пізнавальні методи психології?

- Охарактеризуйте кожен емпіричний метод психології.
- У чому виявляється метод спостереження?
- Які методи активного психологічного впливу ви знаєте?

Література:

Варій М.Й. Політико-психологічні передвиборні та виборчі технології. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003.

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

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., Политиздат, 1975.

Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984.

Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: У 2 т. – К.: Форум, 2002.

Психология XXI века: Учеб. для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.

Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Навч.-метод. посіб. для самост. вивч. дисципліни / За заг. ред. В.А. Козакова. – К.: КНЕУ, 2003.

Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.

Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. - 3-тє видання, стереотипне. – К.: Либідь, 2001.

Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології: Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-понятійного апарату: Навчально-методичний посібник. – К.: Ніка-Центр, 2003.

Глава 7

ОСОБИСТІСТЬ У ВИМІРАХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НАУКИ

Особистість відіграє значну роль у соціальному бутті. Вона розв'язує соціальні, політичні, економічні, екологічні, культурні, наукові, технічні та інші проблеми. Як відомо, особистість є об'єктом вивчення різних наук, у тому числі філософії, соціології, педагогіки, психології, економіки, права, етики, біології тощо. Тому категорія особистості в сучасних наукових дослідженнях, соціального прогресу і суспільній свідомості посідає одне з центральних місць. Її розкриття дає можливості для цілісного підходу до виявлення сутнісних сил і потенціалу людини, системного аналізу та синтезу її психічних функцій, процесів, станів, властивостей. Проте у психологічній науці не існує єдиного, загальноприйнятого погляду на природу особистості. Наукове вивчення проблем особистості, як правило, умовно розділяють на два етапи. Перший охоплює період з кінця XIX до середини XX ст. Він за часовими параметрами приблизно збігається з періодом становлення класичної психології. Власне, водночас, було розкрито провідні ідеї та сформульовано фундаментальні положення про особистість. Другий етап активного дослідження різнобічних проблем особистості розпочався у другій половині XX ст. Тому для глибшого розкриття сутності та змісту особистості розглянемо її розуміння в координатах різних напрямів, концепцій і шкіл.

7.1. Особистість у психоаналізі, трансперсональній психології, біхевіоризмі

Оскільки ці аспекти ми розглядали у главі 2, то тут означимо головні моменти. Зокрема, **Зигмунд Фройд** (1856–1939) сформулював психологічну концепцію особистості, відповідно до якої в структурному плані вона складається з трьох компонентів (рівнів): «ВОНО», «Я», «НАД-Я» (рис.7.1). У цій структурі «ВОНО» – несвідома частина психіки, вируючий казан біологічних природжених інстинктивних потягів: агресивних і сексуальних. «ВОНО» утримує сексуальну енергією – «лібідо». Оскільки людина є замкнутою енергетичною системою, то кількість енергії в ній є постійною величиною. «ВОНО» підпорядковується принципу задоволення, як головній меті в житті людини. Інший принцип поведінки – гомеостаз – тенденція до збереження зразкової внутрішньої рівноваги.

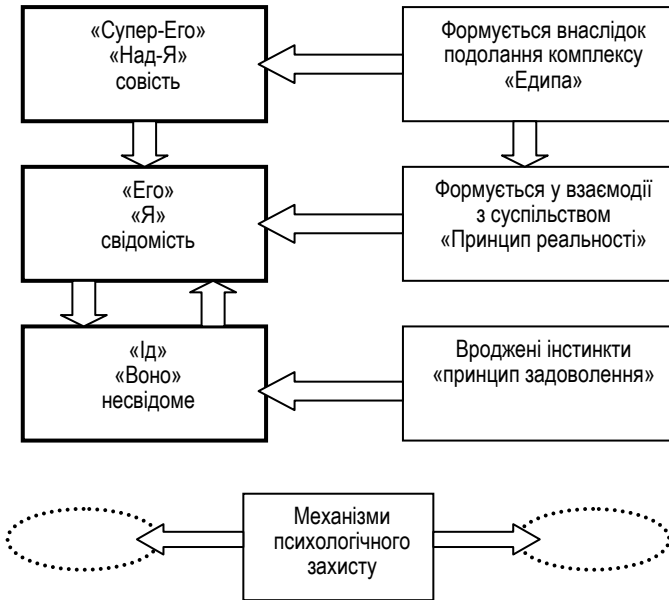


Рис. 7.1. Схематичне зображення структури особистості за З. Фройдом.

Рівень «Я» – це рівень свідомості, який перебуває у стані постійного конфлікту з «ВОНО», пригнічуючи сексуальні потяги. На «Я» впливають три сили: «ВОНО», «НАД-Я» і суспільство, яке висуває свої вимоги до людини. «Я» прагне встановити гармонію між ними, підкоряється не принципу задоволення, а принципу «реальності». «НАД-Я» слугує носієм моральних стандартів, це та частина особистості, яка виконує роль критика, цензора, совісті.

Якщо «Я» ухвалить рішення або здійснить дію на догоду «ВОНО», але на протигагу «НАД-Я», то отримає покарання у вигляді відчуття провини, сорому, докорів совісті. «НАД-Я» не пускає інстинкти в «Я», тоді енергія цих інстинктів сублімується, трансформується, втілюється в інших формах діяльності, які прийнятні для суспільства та людини (творчість, мистецтво, суспільна активність, трудова активність, у формах поведінки: в снах, описах, обмовках, жартах, каламбурах, у вільних асоціаціях, в особливостях забування). Якщо енергія «лібідо» не знаходить виходу, то в людини будуть психічні хвороби, неврози, істерики, депресія.

У теорії особистості З. Фрейда містяться як деякі продуктивні наукові положення (про складність, багатоплановість структури особистості, про свідоме й несвідоме, про внутрішні суперечності особистості), так і спірні погляди на природу особистості. Вже сучасники З. Фрейда і навіть його учні вбачали у психоаналітичному вченні низку дискусійних моментів. Так, найбільшій критиці було

піддано погляди на мотивацію людської поведінки, які пов'язували переважно з природженими інстинктивними (сексуальними та руйнівними) потребами, на фатальний антагонізм між свідомим і несвідомим та між індивідом і суспільством. Виникла потреба у подоланні біологізаторських поглядів на особистість, у соціалізації фрейдистської теорії особистості, що й здійснили неофрейдисти.

Отже, людина з позиції фрейдизму – суперечлива, із самого початку гріхозна, вічно мучиться, невротична і конфліктна істота.

Деякі ранні послідовники Фрейда ввійшли з ним у полеміку з теоретичних і практичних питань та залишили його, утворивши власні «дисидентські» школи. Однак дехто з поважних теоретиків і лікарів залишився вірним ідеям Фрейда, поширивши психоаналіз на ширше коло хворобливих станів та осіб, а також поповнивши практику психоаналізу новими підходами. До цих послідовників входили дочка Фрейда Анна, деякі психоаналітики, що знали вченого в останні роки його життя, і група людей, чиї праці перебувають поза безпосереднім впливом фрейдистської школи.

Анна Фрейд (1895 – 1979 рр.). Найвірнішим помічником Фрейда була його дочка Анна, котра не лише здійснила великий теоретичний внесок у психоаналіз, а й розробила методіку його застосування у лікуванні тривожних маленьких дітей, навчала цій методиці та пропагувала її. Можливо, ще важливішим є те, що вона стала першою використовувати психоаналітичні ідеї у навчанні й наданні допомоги нормальним дітям, які потрапили у складні ситуації.

Описані Анною Фрейд захисні механізми *Его* потрапили до психотерапевтичної літератури, після чого ввійшли до широкого застосування, не викликавши серйозних заперечень. За Фрейдом, кожен з нас охороняє себе від тривог за допомогою набору прийомів, зумовлених нашою генетичною схильністю, зовнішніми труднощами і мікрокліматом у нашій родині та соціумі.

Усвідомлене й цілеспрямоване використання захисних механізмів робить життя легшим й успішнішим. Однак, коли ці засоби захисту спотворюють реальність і заважають нашій функціональній здатності, вони стають невротичними і можуть заподіяти нам шкоду.

Анна Фрейд описує такі захисні механізми (defense mechanisms): *випитіснення* (repression), *заперечення* (denial), *раціоналізація* (rationalization), *реактивне утворення* (reactive formation), *проекція* (projection), *ізоляція* (isolation), *регресія* (regression) і *сублімація* (sublimation). Усі вони, за винятком сублімації, блокують безпосереднє вираження інстинктивних потреб. Хоча кожен із цих механізмів може мати місце і виявляє себе в здорових людей. Проте сама їхня присутність є індикатором можливого неврозу.

Мелані Клейн (1882-1960) була ключовою фігурою у психоаналітичному русі в період, коли його інтелектуальний центр перемістився з Відня в Лондон. На ранньому етапі своєї діяльності

вона познайомилася з кількома людьми з так званого «внутрішнього кола» Фройда і завоювала їхню повагу.

Одна з найважливіших ідей Клейн полягає в тому, що агресія і любов постають як фундаментальні організуючі сили психіки. Агресія розщеплює психіку, тоді як любов її цементує. Дитина (або дорослий) буде агресивно «розщеплювати» світ, для того щоб відкинути те, що вона ненавидить, і зберегти те, що любить. Постійне бажання дитини — мати поруч добрі й наповнені груди та відкидати спустошені, настирливі чи байдужі. Таким чином, Клейн вважала, що першим організатором психіки є процес поділу. Цьому деструктивному процесові, який розщеплює, протистоїть інший, організуючий процес, що робить інтеграцію і сприяє цілісності та любові. Клейн помітила, що дитина, яка виявляє ненависть до своєї матері (хоча б у фантазіях), згодом спробує заповнити той збиток, якого, на думку дитини, їй було завдано. Типовий приклад цього — дитина, яка пропонує улюблену іграшку у вигляді подарунка, щоб втішити маму, якій вона заподіяла біль у своїх фантазіях. Таким чином мама, котра у свідомості дитини була розщеплена, зіллється в єдиний образ, який поєднує в собі гарне і погане.

Клейн вважала, що ці два процеси є основними всередині психіки. Перший вона назвала параноїдально–шизоїдним станом, оскільки дитина розщеплює груди на гарні (*шизоїдне*) і погані зі страху (*параноїдальне*). Другий вона назвала депресивним станом, оскільки після розщеплення і «руйнування» матері (у фантазіях) дитина в стані депресивної мрійності уявляє собі цілісну матір, яка поєднує в собі гарні та погані якості. Ці стани утворюють два полюси психологічного функціонування, що з'являються знову і знову, коли в психіку інтегруються нові переживання. Ідеї Клейн вплинули на *теорію об'єктних відносин (object relations theory)*, — можливо, найпопулярнішу сферу психоаналітичного мислення сьогодні. Фундаментом цієї теорії є ідея про те, що наші ставлення до улюбленого об'єкта і того, який ми ненавидимо (або значущих людей у нашому житті), — це будівельні цеглинки нашого світосприйняття і світовідчуття.

Один з учнів австрійського психоаналітика **К.Г. Юнг** (1875–1961) — швейцарський психолог, засновник аналітичної психології — відмежувався від свого великого вчителя у поглядах на пансексуалізм як на головну рушійну силу поведінки людини. За К.Г. Юнгом, психіка людини має три рівні: *свідомість, особисте несвідоме і колективне несвідоме*. Відчутну роль у структурі особистості відіграє колективне несвідоме, яке утворюється зі слідів пам'яті, що залишається від усього минулого людства і впливає на особистість людини, визначає її поведінку з моменту народження.

Колективне несвідоме утворюється з різних рівнів, які визначаються загальнолюдською, національною та расовою спадщиною. Найбільше значення мають сліди минулого, тобто досвід тваринних предків людини. Колективне несвідоме виявляється у

вигляді архетипів – домінант, первинних образів, що виявляються в образах творчості, у снах (наприклад, образ матері-землі, демона, мудрого старця тощо).

Особисте несвідоме складається з переживань, які були колись свідомими, але потім стали забутими чи витисненими із свідомого. За певних умов вони стають усвідомленими. Структурні одиниці особистого несвідомого є констеляцією почуттів, думок і спогадів, що певним чином організовані в так званих «комплексах». Центральну роль серед архетипів Юнг відводив архетипу «самості» як потенційному центру особистості на відміну від «Его» («Я») як центру свідомості. Інтеграція змісту колективного несвідомого – мета прогресу становлення особистості (самореалізації, індивідуації). Головна мета психотерапії – відновлення порушених зв'язків між рівнями психіки. У традиційних культурах, за Юнгом, динамічна рівновага здійснюється за допомогою міфів, ритуалів, обрядів як засобів активації архетипів.

Завдяки психічним функціям – мисленню, інтуїції, почуттям – людина пристосовується до умов життя. Іноді для успішної адаптації індивід має регресувати, тобто звернутися до нижчого рівня несвідомого.

К.Г. Юнг створив типологію особистості, в основі якої лежить спрямованість людини на себе або на зовнішнє. Відповідно до цього він розподіляв людей на інтровертів та екстравертів. Існують також додаткові типи – інтуїтивний, розумовий, емоційний.

Щодо походження типів, то, за К.Г. Юнгом, вони визначаються не обставинами життя людини, а її природженими властивостями.

Відомим учнем З. Фрейда, який виступив проти біологізаторських тенденцій свого вчителя, був **А. Адлер** (1870–1937). Він заснував так звану індивідуальну психологію. А. Адлер підкреслював, що основне в людині – не її природні інстинкти, а «суспільне почуття» або «почуття спільності». Це почуття не є природженим, але має розвиватися впродовж життя.

На думку А. Адлера, структура особистості єдина і тому її не можна розчленувати на три інстанції («Воно», «Я» та «Над-Я»). Детермінантою розвитку особистості є потяг до вищості, прагнення влади, самоствердження. Однак цей потяг не завжди здійснений, наприклад через дефекти у розвитку або несприятливі соціальні умови. Тоді може виникнути почуття неповноцінності. Людина тягнеться до пошуку засобів подолання почуття неповноцінності і застосовує різні види компенсації, які лежать в основі всієї людської діяльності. Почуття неповноцінності виявляється у вигляді «мети перемоги», «мети вищості», що мають соціальний характер. Слабкість людини породжує почуття неповноцінності, усвідомлення того, що вона не може жити поза суспільством, залежить від нього, тобто «соціальне почуття». Від «соціального почуття» залежать і почуття вищості, і цілісність особистості та її духовне здоров'я.

За А. Адлером, нормальна особистість прагне не тільки до власної могутності, а й до блага того суспільства, в якому вона живе. Отже, «соціальне почуття» є неминучою компенсацією будь-якої природної слабкості індивідуальних людських існувань.

А. Адлер виокремлював різні види КОМПЕНСАЦІЇ, які створюють різні «життєві стилі», зокрема:

- **успішна компенсація почуття неповноцінності, що є наслідком збігу потягу до вищості з соціальним інтересом.**
- **надкомпенсація, яка означає однобічне пристосування до умов життя внаслідок надмірного розвитку якоїсь однієї риси або здібності.**
- **«вихід у хворобу», при якій людина не може звільнитися від почуття неповноцінності, не може прийти до компенсації «нормальними» засобами і тому виробляє симптоми хвороби, щоб виправдати свою невдачу. Так з'являється невроз.**

Індивідуальна психологія А. Адлера заперечує фатальний зв'язок психічного розвитку особистості з органічними інстинктами, щоби більше, вона стверджує, що цей розвиток підкоряється логіці суспільного життя. Однак погляди А. Адлера хоч і виявились у свій час досить продуктивними, сприймаються тепер як надмірно механістичні, що надто спрощують складні діалектичні зв'язки між індивідом і суспільством.

Послідовники Адлера заснували центри в Європі, зокрема в Англії, і в Сполучених Штатах. Багато його оригінальних ідей стали широко застосовувати в сучасній психології і психотерапії. Напевно, введена Адлером концепція **комплексу неповноцінності** (*inferiority complex*) зараз відома набагато більше, ніж будь-яке інше поняття в галузі психології.

Чотири основних принципи адлерівської системи — це цілісність, єдність індивідуального стилю життя, соціальний інтерес, або почуття спільності (community feelings), і важливість цілеорієнтованої поведінки.

Висновок Адлера про те, що очікування більше впливають на поведінку людини, ніж враження минулого, був головною причиною його розбіжності з Фройдом. Адлер думав також, що люди керуються досягненнями переваги або завоювання навколишнього середовища. Він виокремлював і ефект соціального впливу на особистість, і важливість соціального інтересу особистості: почуття спільності, співпраці і турботи про інших. За Адлером, життя в основі своїй є рух до успішної адаптації в навколишньому світі, співпраці й альтруїзму.

Індивідуальна психологія Адлера схожа на біхевіоризм (behaviorism) тим, що займається доступною для спостереження поведінкою та її наслідками, а також стверджує, що будь-яка концепція повинна бути конкретною і прив'язаною до реальної існуючої поведінки. На відміну від більшості психологічних теорій,

індивідуальна психологія не є *глибинною психологією (depth psychology)*, тобто вона не пропонує незнані сили і структури, які приховані в глибині психіки. Адлер, швидше, розвивав контекстну психологію, де поведінку пояснюють за допомогою термінів фізичного і соціального навколишнього середовища, у контексті, самою особистістю звичайно не усвідомлюваному. Адлер першим почав практикувати сімейну терапію, це було в 1920 р. Послідовники Адлера зробили великий внесок у групову терапію (*group therapy*), *короткотермінову терапію (brief therapy)* і застосування психології в навчанні.

Представниця неофройдизму **Карен Хорні** (1885–1952) також виходила із заперечення положень З. Фрейда про пансексуалізм і провідну роль лібідозної та агресивної тенденцій в організації поведінки людини. Основу суті людини вона вбачала в природженому почутті неспокою. Почуття неспокою породжує бажання позбавитися того, що лежить в основі мотивації вчинків людини. Усе, що людина робить, породжується трансформацією цього почуття.

Згідно з К. Хорні, людиною керують дві головні тенденції: «потяг до **БЕЗПЕКИ**» (базова тривога) і «потяг до **ЗАДОВОЛЕННЯ** своїх бажань». Ці потяги часто суперечать один одному, і тоді може виникнути невротичний конфлікт, який людина намагатиметься подолати, виробляючи «стратегії» поведінки.

К. Хорні виявила три стратегії соціальної поведінки:

- **потяг до людей;**
- **намагання віддалитися від людей, або потяг до незалежності;**
- **намагання діяти проти людей (агресія).**

Названі типи стратегії є і передумовою «споконвічного конфлікту», і захисними механізмами. Захисні механізми виникають як реакція на страх і виявляються у вигляді втечі, наркотизації, придушення або раціоналізації. Ці засоби психологічного захисту породжують чотири «великих неврози» нашого часу:

- **невроз прив'язаності** – пошуки любові та схвалення за будь-яку ціну;
- **невроз влади** – гонитва за владою, престижем і володарюванням;
- **невроз покори** – конформізм;
- **невроз ізоляції** – втеча від суспільства.

У теорії К. Хорні, зважаючи на її спроби соціологізувати фройдизм, залишаються притаманні останньому суперечності: антагонізм природного і соціального, фатальність існування природженого механізму «корінної тривоги» тощо.

Три етапи наукової діяльності **К. Хорні** настільки відрізняються один від одного, що різні люди сприймають її через це зовсім по-різному. У своїх основних працях із жіночої психології, написаних у

1920-х і на початку 1930-х років, Хорні намагалася видозмінити ідеї Фрейда про заздрість до пеніса, жіночий мазохізм, жіночий розвиток, залишаючись у межах ортодоксальної теорії. Ці статті занадто випередили свій час і дістали широку популярність, лише 1967 р. було перевидано її «Жіночу психологію», після чого Карен Хорні було одностайно визнано «першою леді психоаналізу».

Ті, кого цікавить другий етап її наукової діяльності, ототожнюють Хорні головним чином із неофрейдистською школою, представниками якої також були Ерік Фромм, Гарі Стік Саліван, Клара Томсон і Абрахам Кардинер. У «Невротичній особистості нашого часу» (1937) і «Нових шляхах психоаналізу» Хорні порвала з Фрейдом і розвила психоаналітичну парадигму, відповідно до якої аж ніяк не біологія, а культура і порушені людські взаємини розглядають як важливіші причини невротичного розвитку. «Невротична особистість нашого часу» зробила Хорні відомою в інтелектуальних колах. Ця праця привернула підвищену увагу до ролі культурних чинників у психічних порушеннях і підштовхнула вивчення культури з погляду психоаналізу. Це була відкрита критика Фрейда, тому «Нові шляхи психоаналізу» принесли Хорні лиху славу серед ортодоксальних психоаналітиків, і вона зазнала ostracizmu з боку психоаналітичної громадськості. Хоча Хорні й віддала данину значущості внеску і генієві Фрейда, але «Нові шляхи психоаналізу» багато чого в його теорії відкинули і змістили фокус психоаналізу від переживань дитинства до сучасної структури особистості. Це лягло в основу терапії за принципом «тут і тепер», важливість якої в наш час усе більше підвищується.

У 1940-ві роки Хорні завершила розробку своєї зрілої теорії. У книгах «Внутрішні конфлікти» (1945) і «Неврози і людський розвиток» (1950) Хорні стверджує, що людина бореться з тривогою, викликану відчуттям небезпеки, усвідомлюючи, що її не люблять і не цінують. Вона відмовляється від своїх щирих почуттів і ретельно розробляє стратегію захисту. У «Неврозах і людському розвитку» Хорні підкреслює значення психологічних захистів, показуючи, як ідеалізація самої себе породжує в людині бажання слави і те, що Хорні називає «системою гордості», яка складається з невротичної гордості, невротичних вимог, деспотизму і ненависті до самого себе. Оскільки Хорні надавала великого значення реалізації «Я», як меті життя і джерелу здоров'я, її вважають одним із засновників *гуманістичної психології*.

З погляду видатного неофрейдиста **Гаррі Салівана** (1892–1949), об'єктом психологічного дослідження повинен стати не окремих суб'єкт, а особистість як продукт спільної діяльності суб'єктів. Особистість є відносно стійкою моделлю міжособистісних ситуацій, які повторюються і характеризують життя людини. Основними потребами розвитку особистості є потреби в ніжності, пестощах та спробах уникнути тривоги.

Найбільш «соціалізованим» ученням неофройдизму визнається теорія відчуження **Еріка Фромма** (1900–1980), який стверджував, що проблема відчуження, яку висунув К. Маркс у суспільно-економічному аспекті, слід поширити й на психічну діяльність людини. В умовах науково-технічного поступу людина втрачає зв'язки зі світом та з іншими людьми, з товаришами з праці, навчання. Виникає відчуження людини, яке Е. Фромм називає «негативною свободою». Людина стає «вільною від усього» і тому відчуженою. Цей стан пригнічує людину і породжує неврози. Людина потерпає під тягарем свободи, вона не хоче бути «вільною», вона прагне мати якісь стосунки з іншими людьми, вступати у спілкування з ними, але навколишній світ не дає такої змоги. Через це люди стають самотніми.

Для Е. Фромма відчуження стає фатальною основою міжлюдських стосунків. Нестерпність тягара відчуження може перерости в почуття агресії, що виявляється в реакціях садизму та мазохізму, які, за Е. Фроммом, є передусім засобами захисту. Відчуження може виявитися й у протилежному типі поведінки – конформізмі, коли люди, що не витримують самотності, пристосовуються одне до одного, рятуючись від відчуження.

Е. Фромм підкреслював двійсту природу людини. З одного боку, вона тягнеться до незалежності, а з іншого – хоче позбавитися цієї незалежності, яка призводить до відчуження. Для подолання відчуженості Е.Фромм пропонує прищеплювати людям гуманістичні засади, в основі яких лежить почуття любові. Це почуття притаманне найбільш розвиненому типу соціального характеру людини – духовному, продуктивному. Потреба в любові передбачає два її типи – любов до себе і любов до інших людей. Відчуження згубно діє на людину, породжує неврози, а любов сприяє її оздоровленню і загалом – покращанню суспільства.

У цьому прагненні до об'єднання стимулюючими чинниками є чотири екзистенціальні потреби: у встановленні зв'язків (зближення з іншим через підпорядкування, владу або любов), у подоланні себе (здатність піднятися над своїм пасивним існуванням, створюючи або руйнуючи власне життя), у почутті укорінення (яке породжує почуття стабільності світу, що знову стає для людини рідним домом), у самоідентичності («Я – це Я, і ніхто інший»), у системі поглядів (розвиток послідовного, зваженого погляду на світ, який спирається на традицію). Фромм вважав, що результатом незадоволення кожної з цих потреб стає психічне захворювання, тому ми прагнемо задовольнити потреби більш-менш ефективними способами.

Потребу у встановленні зв'язків можна задовольнити через підпорядкування, владу або любов, але тільки любов дає реальне задоволення. *Потребу в подоланні* задовольняють за допомогою руйнування або творення, однак радість дає лише останнє. *Потребу в коренях* можна задовольнити шляхом фіксації на матерії або руху до самореалізації та цілісності. *Потреба в самоідентичності* – шляхом належності до якої-небудь групи або за допомогою творчого руху до

індивідуальності; *потреба в системі цінностей* може бути ірраціональною або раціональною, причому лише раціональна філософія є реальною базою для особистісного росту.

Фромм розрізняв одну продуктивну та чотири непродуктивні орієнтації особистості. Продуктивна орієнтація формується на основі: любові, праці й думки (йдеться про думку як характеристику активної роботи свідомості). Поведінка психічно здорових людей становить собою співвідношення цих трьох іпостасей у тій або іншій пропорції. Ключовою властивістю здорового індивіда є *біофілія*, тобто любов до життя. Людей з непродуктивною орієнтацією розподілено за чотирма типами: *рецептивний*, *експлуативний*, *накопичувальний* і *ринковий*. Протилежністю біофілії є *некрофілія*, або потяг до смерті, руйнування, занепаду. **Некрофілія** – одна з трьох характерних рис, які становлять синдром занепаду, двома іншими є *нарцисизм* – надмірне захоплення собою та *інцестуальний симбіоз* – довічна прихильність людини до матері або того, хто її заміняє.

Економічна й політична воля, відвойована людиною в процесі історичного розвитку, стала причиною багатьох лих, серед яких найбільш болісними для людини є нездоланне почуття ізоляції й відірваності від світу. Тягар волі, який звалився людині на плечі, виявився причиною глобальної тривоги та почуття самотності в цьому світі. Щоб позбутися цих почуттів, одні люди використовують *механізми уникнення (mechanisms of escape)* – авторитарність, деструктивність, підпорядкування. Іншим вдається досягти єдності зі світом і знайти справжню волю.

Концепцію Фромма високо оцінюють соціологи-теоретики, а також деякі філософські течії. Проте її науковий, тобто логічний та емпірично доказовий, потенціал відверто слабкий. Поверховість багатьох положень й абсолютна довіра до інтуїції зводить нанівець можливість її систематичного застосування на практиці.

Учення Е. Фромма демонструє гуманістичну спрямованість, відображає певні соціально-психологічні реалії. Водночас, у ньому соціальні явища дещо підмінюються психологічними, а основні тенденції поведінки людини мають надто фатальний характер.

У дусі неофройдизму було розроблено так звану **епігенетичну теорію розвитку** особистості **Е. Еріксона**. Він проголосив, що розвиток особистості визначається соціальним світом, а не хімічними чи біологічними факторами, а між особистістю і суспільством немає антагонізму. Учений Е. Еріксон висунув положення про «ідентичність особистості» як центральну властивість людини, що сигналізує їй про нерозривний зв'язок із навколишнім соціальним світом. Ідентичність особистості виявляється у зосередженості людини на собі, в ототожненні її із соціальною групою та оточенням, у визначенні цінності людини та її соціальної ролі.

Е. Еріксон надавав великого значення вихованню людини в ранньому дитинстві. Розвиток особистості проходить через різні стадії, або так звані кризи. Перша стадія, або криза, – «вбираюча», коли

задовольняється оральна потреба, формується довіра через матір. На цій стадії утворюється проекція особистості. На другій стадії дозріває м'язово-руховий апарат, що зусовлює почуття впевненості, самостійності. Третя стадія – це становлення юнацтва, знаходження цілей, вміння планувати, вибір друзів. На четвертій стадії формується рефлексія, виникають сумніви щодо свого місця в житті. П'ята і шоста стадії – це зрілість особистості, стійкість її інтересів, коли вона керується у своїй поведінці нормами суспільства. І, нарешті, сьома стадія – це або досягнення неповторності особистості, або приречення на безвихідь.

Особистість, згідно з Е. Еріксоном, проходить через такі кризові шаблі психічного розвитку:

- **перший щабель – «вбираючий», «оральний»; закладаються психологічні проекції;**
- **другий щабель – формування м'язово-рухового апарату та почуття впевненості, самостійності;**
- **третій щабель – формування життєвих цілей, уміння планувати та обирати друзів;**
- **четвертий щабель – формування рефлексії, виникають сумніви стосовно власного місця в житті;**
- **п'ятий і шостий щабель – психологічна зрілість особистості, стійкість її інтересів та цінностей;**
- **сьомий щабель – досягнення неповторності особистості, або переживання приреченості.**

Кажучи про функцію «Его» у формуванні ідентичності особистості, Е. Еріксон підкреслює його соціальну природу – суспільство надає людині особливий стиль синтезу бажань, цінностей, засіб спілкування з іншими та самим собою. Однак особистість, хоча й включає цінності суспільства у свою структуру, не є копією суспільства.

Ерік Еріксон розширив розуміння психоаналізу, вивчивши методи виховання дітей у різних культурах, створюючи психологічні біографії чоловіків і жінок, аналізуючи взаємодію психологічного і соціального розвитку. Теорія Еріксона про періоди розвитку Его серйозно вплинула на психологію і суміжні галузії наукового знання. Він є і засновником сучасної психоісторії.

Основний вклад Еріксона у вивченні особистості полягає в тому, що, поряд із фройдівськими стадіями психосексуального розвитку, він, по-перше, показав, що людина одночасно проходить стадії психосоціального розвитку і стадії розвитку *Его*, по-друге, довів, що розвиток особистості продовжується все життя і що кожна стадія розвитку може мати як позитивний, так і негативний результат.

Ядро концепції Еріксона становить модель людського розвитку, розбитого на вісім стадій. Модель розширює застосування психоаналізу, який розглядає джерела всіх травм у дитячому віці, та повністю охоплює цикл людського життя. Кожна стадія складається з

психологічних, біологічних і соціальних компонентів і базується на попередніх стадіях.

Іншим значним внеском Еріксона стало те, що він першим розробив психоісторію і психобіографію — поняття, які розширили бачення клініцистів і дали змогу нового підходу до вивчення особистостей історично значущих людей та оцінці їхнього впливу на суспільство.

Енергетична модель — перша психологічна теорія, яка детально описує цикл людського життя: дитинство, зрілість і старість. За Еріксоном, психологічний ріст особистості схожий на розвиток ембріона. Поняття *епігенез* має на увазі, що кожен елемент розвивається над іншими частинами. «*Epi*» означає «над», а «*генезис*» — народження (*грец.*). Модель Еріксона за структурою нагадує ембріональний розвиток, при якому виникнення кожної наступної стадії визначається розвитком попередньої.

Усі органи живої істоти та їхні системи розвиваються у певні періоди часу й у заданій послідовності. Еріксон пояснює епігенетичний принцип так: «Усе, що росте, має *грунт*, з цього ґрунту піднімаються окремі *частини*, кожна з яких має свій *термін* росту, поки всі частини не піднімуться і не утворять *єдине функціональне ціле*» (Еріксон).

Еріксонівська схема людського розвитку має два вихідних припущення:

- **Людська особистість розвивається відповідно до принципу поступового наростання готовності людини до того, щоб її вели вперед, і залежно від готовності спілкуватися й взаємодіяти із соціальним колом, яке розширюється.**
- **Суспільство прагне до такого устрою, щоб надавати людям цілу низку все нових і нових можливостей для взаємодії, і при цьому намагається зберігати та заохочувати належну швидкість і належну послідовність появи цих можливостей.**

Кожну стадію характеризує специфічне завдання розвитку, або криза, яка повинна відбутися для того, щоб людина перейшла до наступної стадії. Сили і здатності, які розвиваються в процесі її успішного розвитку, впливають на особистість загалом. Події до чи після кризи також можуть відбиватися на них. Однак, як правило, ці психологічні здібності буває найсильніше задіяно на стадії виникнення. Кожна стадія системно пов'язана з іншими, і всі стадії повинні проходити в заданій послідовності.

Навички і здібності, необхідні для кожної стадії, розвиваються і перевіряються в період кризи. Цей процес дає змогу особистості розвивати нові відносини і навички. Після успішного розв'язання кризи в людини розвивається велика здатність судження, внутрішня цілісність і здатність діяти ефективно. Модель Еріксона приділяє особливу увагу позитивним атрибутам і здібностям, які здобуваються на кожній стадії. Ці здібності та сили він вважає вродженими, і їх

характеризують відчуття позитивної сили й потенціалу. Кожна стадія – це динамічна пропорція між двома полюсами, наприклад віри і недовіри. Обидва полюси – крайності, золота середина міститься в проміжку між ними. Елементи кожного полюса динамічно наявні в здоровій особистості.

Концепція ідентичності зводить воедино теорії когнітивної і Его-психології. Деякі аспекти ідентичності охоплюють почуття індивідуальності, цілісності й тотожності, відчуття синтезу і цілісності та почуття соціальної солідарності. Розвиток і розквіт відчуття людини зумовлює відчуття ідентичності. Недолік нормального почуття ідентичності може викликати вороже ставлення до існуючих цінностей і суспільних цілей.

Епігенетична теорія особистості вперше висунула питання про роль генетичного фактора у становленні особистості.

Усі напрями неофройдизму можна розглядати як спробу соціологізації біологізаторської за своєю суттю фройдистської концепції особистості. Було поставлено фундаментальні проблеми – внутрішньої структури особистості, місця «Я» в ній, механізмів формування та функціонування особистості, ролі свідомого і несвідомого, регуляції поведінки та діяльності, механізмів психологічного захисту особистості тощо. Під час вивчення особистості в дусі неофройдизму аналіз зміщується у бік внутрішніх суб'єктивних відношень. Аналіз міжособистісних стосунків залишається в основному осторонь, а іноді й цілком виводиться із суб'єктивного плану. Загалом же завдяки фройдизму та неофройдизму психологічна наука збагатилася багатьма ідеями, які не втратили свого значення й досі.

У **трансперсональній психології** особистість розглядають через призму взаємодії свідомого і несвідомого компонентів при безперервному обміні енергією між ними. Істинною відмінною рисою трансперсональної психології є модель людської душі, в якій визнають значущість духовного й космічного вимірювань і можливостей для еволюції свідомості. При цьому несвідоме вважають творчим, розумним принципом, який пов'язує людину з усім людством, з природою і космосом.

На поведінку особистості впливають функціональні одиниці, так звані «КОМПЛЕКСИ» – сукупність психічних елементів (ідей, думок, відносин, переконань), що об'єднуються навколо якогось тематичного ядра та асоціюються з певними відчуттями.

Ці комплекси беруть свій початок від біологічно детермінованих сфер індивідуального несвідомого до початкових міфопороджуючих патернів, які він назвав «архетипами». В ядрі кожного комплексу архетипні елементи тісно переплітаються з різними аспектами фізичного середовища.

Згідно з поглядами **К. Юнга**, крім індивідуального несвідомого існує колективне, расове несвідоме, загальне для всього людства, котре є виявом творчої космічної сили. Юнг вважав, що в процесі індивідуалізації людина може подолати вузькі межі Его та особистого несвідомого і з'єднатися з вищим «Я», відповідним всьому людству і всьому космосу. Отже, Юнга можна вважати першим представником трансперсональної орієнтації в психології.

К. Юнг розглядав структуру особистості як таку, що складається з трьох компонентів: а) свідомість – ЕГО – Я; б) індивідуальне несвідоме – «ВОНО»; в) «колективне несвідоме», що складається з психічних прототипів, або «архетипів».

Колективне несвідоме – на відміну від індивідуального (особистого несвідомого) – ідентичне у всіх людей і тому утворює загальну основу душевного життя кожної людини, будучи за своєю природою надособистим. Колективне несвідоме – найглибинніший рівень психіки. Юнг розглядає його і як результат попереднього філогенетичного досвіду, і як апріорні форми психіки, і як сукупність колективних ідей, образів, уявлень людства, як найпоширеніші в ту або іншу епоху міфологеми, що виражають «дух часу». На думку Юнга, таким новітнім прикладом є створений вже в нашу епоху міф про літаючі тарілки. У снах, фантазіях багатьох людей є певна схожість із міфологічними, фольклорними сюжетами і навіть із якнайдавнішими космологічними ідеями, хоча людина свідомо цих міфів, ідей могла й не знати, не бути з ними ознайомленою. Але архетип як такий відрізняється від перероблених форм – від казок, міфів тощо. Він є несвідомим змістом, який змінюється в міру його усвідомлення і сприйняття: він трансформується під впливом тієї індивідуальної свідомості, на поверхні якої виникає. Образно архетип можна порівняти з «руслом річки», він, як «русло», дає загальний напрям, але конкретний зміст набуває форми, що індивідуалізувалися.

Архетип особистість успадковує, тому він є в ній, але водночас він є і ззовні. Частина архетипу, засвоєна і спрямована зовні, утворює «персону» («маску»), бік архетипу, обернутий усередину індивіда, – це «тінь» («тінь має природжений характер: якщо «зірвати «маску», то побачимо «тінь», яка виявляється в комплексах, симптомах»). Психологічна корекція ефективна, лише якщо відбувається корекція «тіні» і «персони». Індивідуальне несвідоме людини можна пізнати через «комплекси» – сукупність психічного змісту, заряджених однією емоцією, одним афектом». Комплекси виявляються через симптоми, а сукупність симптомів утворює синдром (наприклад, страх, агресивність). Коректувати треба комплекси загалом, а усувати окремі симптоми марно, прибравши один симптом, одержуємо нові симптоми, оскільки першопричина – комплекс – продовжує існувати і має свою руйнівну силу. Щоб коректувати «комплекс», необхідно витягнути з несвідомого емоційно заряджений «комплекс», переусвідомити його і змінити його емоційний знак, змінити напрям

афекту, тобто мета – усунути не симптом, а той афект, який лежить в основі «комплексу».

Юнг ввів поняття аказуального єднального принципу синхронності, який позначає осмислені збіги подій, розділених у часі та просторі. За його визначенням, синхронність набуває чинності, коли «певний психічний стан має місце одночасно з однією або декількома зовнішніми подіями, які виникають як значущі паралелі до поточного суб'єктивного стану». Синхронно пов'язані події вочевидь співвідносяться тематично, хоча між ними немає лінійно-причинного зв'язку.

Ще одну концептуальну трансперсональну систему – **психосинтез** – розробив італійський психіатр **Р. Ассаджіолі**. Її побудовано на припущенні, що людина перебуває в постійному процесі зростання, актуалізуючи свій невиявлений потенціал.

Структура особистості, за Ассаджіолі, складна і складається з семи динамічних складових:

- **нижче несвідоме (пригнічені бажання, комплекси, інстинкти, давно забуті спогади);**
- **середнє несвідоме – це сфера, де перебувають усі наші психологічні навички і стани, які можна довільно перенести в поле свідомості;**
- **вище несвідоме – еволюційне майбутнє людини, все те, чого вона може досягти в процесі розвитку; вищі парапсихологічні здібності, інтуїція, творче натхнення, екстаз, духовність;**
- **поле свідомості – безперервний потік відчуттів, образів, думок, почуттів, бажань, доступних свідомому аналізу;**
- **свідоме особисте «Я» – центр свідомості особистості, але він зникає, коли людина засинає, перебуває під наркозом;**
- **вище надособове істинне «Я» (або «СВОЄ») – перебуває над потоком думки і станами тіла, не схильне підпадати під їх вплив; особисте свідоме «Я» лише віддзеркалення «вищого Я», його проекція на полі особистості;**
- **колективне несвідоме (за Юнгом – «колективне несвідоме – передумова кожної індивідуальної психіки»).**

Нижче несвідоме керує базовими психологічними активностями, примітивними інстинктивними потребами та емоційними комплексами. Середнє несвідоме асимілює досвід, перш ніж він досягне свідомості, відповідає в загальних рисах підсвідомості Фрейда. Сфера надсвідомості – місцезрештування вищих відчуттів і здібностей, таких, наприклад, як інтуїція і натхнення. Поле свідомості включає аналізовані відчуття, думки, спонуки. Про точку чіткого усвідомлення говориться як про свідому самість, а вища самість – це той аспект індивідуальності, який існує окремо від свідомості, розуму і тіла. Усі ці елементи входять у колективне несвідоме.

Важливим елементом психосинтезу Ассаджіолі є поняття субособистостей – динамічних підструктур, які мають відносно незалежне існування. Найзвичніші субособистості – ті, що пов'язані з ролями, які ми граємо в житті, наприклад сина, батька, коханого, лікаря, вчителя, службовця. Там кожна субособистість будується на основі якогось бажання цілісної особистості.

У кожній людині є великий набір субособистостей, відмінних від субособистостей інших людей. Можна проаналізувати, виокремити ці субособистості і дати кожній субособистості «своє ім'я», деякі з них можуть бути схожими на клички: Авантюрист, Розсудливий, Беззахисна крихітка, Знавець, Самотнє серце, «Що подумують люди», Критик, Саботажник тощо.

Ігри, в які грають ці субособистості, внутрішні голоси людини стають деструктивними в тому разі, якщо людина не усвідомлює їх або не вживає заходів для примирення конфліктних сторін всередині себе самої. Одна з цілей самоспостереження – більше зрозуміти центр, єство власного «Я», підсилити його, щоб воно було здатне розв'язати конфлікти між субособистостями.

Субособистостей багато, і вони можуть заміняти одна одну. Так, обвинувач легко перетворюється на жертву і навпаки. Як правило, це неусвідомлюваний процес. Але як тільки людина навчається усвідомлювати свої субособистості, їх голоси, вона починає по-справжньому вивчати себе, пізнавати єство свого «Я».

Терапевтичний процес психосинтезу включає чотири стадії: на першій стадії пацієнт дізнається про різні складові своєї особистості. Наступним кроком буде відмова від ототожнення себе з цими елементами субособистостей – і придбання здатності їх контролювати. Після того, як пацієнт поступово відкриває свій об'єднавчий психологічний центр, можна досягти психосинтезу та інтеграції всіх самостей навколо нового центру. Деякі субособистості (які у вправах із фантазування можуть набувати вигляду більш-менш абстрактних інтрапсихічних структур) під час самодослідження з використанням ребефінгу, методики контрольованого дихання і музики відображають справжні стародавні, філогенетичні, расові й реінкарнаційні матриці або досвід входження у свідомість інших людей, тварин тощо.

Отже, індивідуальна психіка не тільки жартома комбінує людські, тваринні або природні символічні форми, але, мабуть, здатна одержувати голографічну записану інформацію про весь феноменальний світ – про його теперішнє, минуле і майбутнє.

Важливим аспектом праці **А. Маслоу** був аналіз людських потреб і перегляд теорії інстинктів. Він вважав, що вищі потреби становлять важливий аспект людської особистості, тому що їх не можна розглядати як похідні від нижчих інстинктів. На його думку, вищі потреби відіграють важливу роль у психічному здоров'ї та розвитку хвороб. Вищі цінності (метацінності) та прагнення до них (метамотивація) властиві природі людини. Визнання цього факту абсолютно необхідне для будь-якої теорії людської особистості. Вищі

потреби в розумінні значення життя, в самореалізації і самоактуалізації, в духовності властиві природі людини, і лише несприятливі чинники соціального та індивідуального життя на якийсь термін приглушують і відсувають на задній план ці вищі потреби людської душі.

Станіслав Грофф у сфері психіки особистості виокремив чотири її сфери, які лежать за межами нашого звичайного досвіду свідомості: а) *сенсорний бар'єр*; б) *індивідуальне несвідоме*; в) *рівень народження і смерті (перинатальні матриці)*; г) *трансперсональна сфера*.

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

Сфера індивідуального несвідомого – все що завгодно з життя людини, якийсь недозволений конфлікт, якесь витіснене з пам'яті та не інтегроване в ній травмуюче переживання, будь-які події чи обставини життя людини з моменту народження до справжнього моменту, що мають високу емоційну значущість переживань, – реально переживаються наново. Спогади з біографії виявляються не окремо, а утворюють динамічні поєднання – «системи конденсуючого досвіду» (СКД). СКД – це динамічне поєднання спогадів (із супутніми їм фантазіями) з різних періодів життя людини, поєднаних сильним емоційним зарядом однієї й тієї ж якості, інтенсивних тілесних відчуттів одного й того ж типу. Психологічні й тілесні травми, пережиті людиною протягом життя, можна забути на свідомому рівні, але вони зберігаються в несвідомій сфері психіки і впливають на розвиток емоційних і психосоматичних розладів – депресії, тривог, страхів-фобій, сексуальних порушень, мігрені, астми тощо. Особливо психотравми, пов'язані з небезпекою для життя, залишають відбиток у психіці.

Рівень народження і смерті (перинатальні матриці) розкриває повний спектр переживань, які відбуваються на цьому рівні при повторному біологічному народженні. Але отримання родових травм становить саму суть цього процесу. Тому Грофф назвав цю сферу несвідомого перинатальною. Переживання смерті й нового народження, що відображають перинатальний рівень несвідомого, вельми різноманітні та складні. Виявляється такий досвід у чотирьох «базових перинатальних матрицях» (БПМ), які сформувалися під час чотирьох клінічних стадій біологічного народження.

Біологічна основа *першої перинатальної матриці* (БПМ-I) – досвід початкової симбіотичної єдності плоду з материнським організмом під час внутрішньоматкового існування.

Друга перинатальна матриця (БПМ-II) закладається на самому початку перебігу пологів, коли плід періодично стискається матковими спазмами, але шийка матки закрита і виходу ще немає.

Третя перинатальна матриця (БПМ-III) відображає ту стадію біологічного народження, коли скорочення матки продовжуються, але шийка матки вже відкрита, і це дозволяє плоду поступово просуватися по родовому каналу. Під цим криється відчайдушна боротьба за виживання, найсильніше механічне стискання, часом задуха.

Четверта перинатальна матриця (БПМ-IV) пов'язана з безпосередньою появою на світло людини, коли болісний процес боротьби за народження добігає кінця, просування по родовому каналу досягає кульмінації і за піком болю, напруги і сексуального збудження настає раптове полегшення і релаксація. Дитина народилася і після довгого періоду темноти вперше стикається з яскравим світлом дня або операційної. Символічним виразом останньої стадії пологів є досвід смерті–відродження: прохід від БПМ-III до БПМ-IV спричиняє відчуття повного знищення – фізичної загибелі, емоційного краху, інтелектуальної поразки, миттєвого знищення всіх колишніх опорних моментів у житті людини.

Отже, перинатальний рівень несвідомого є багатограним і багатим вмістилищем емоційних станів, тілесних відчуттів і могутньої енергії.

Для досягнення вивільнення від вказаних хвороб і психопатологічних відхилень, на думку С. Гроффа, впродовж його 30-літнього лікарського досвіду, пацієнт повинен знову прожити початкову стресову ситуацію в усій її повноті та з повним усвідомленням: коли природа та інтенсивність свідомого переживання точно збігатимуться з несвідомим гештальт-досвідом, проблему буде розв'язано і відбудеться лікування. Але переживання видозміненої копії початкової стресової ситуації без доступу до того рівня несвідомого, до якого вона належить, тільки обтяжує проблему, а не розв'язує.

Близький до трансперсональної психології підхід доктора **Чампіона Курта Тойча**. Його концепція, яка полягала в тому, що генетичний код ще до народження людини визначає велику частину перспектив її життя та основні патерни поведінки, поступово діставала визнання в наукових колах. Молекули ДНК несуть не тільки генетичний код успадкованих біологічних і фізіологічних особливостей організму, схильностей до певних хвороб, а й генетичний код, який визначає певні патерни поведінки, схильність до певних проблем, подій, життєвих труднощів. Разом з інформацією про зовнішність у ДНК зберігається інформація про досвід і життєві ролі предків. Кожна людина має свій унікальний Основний Внутрішній Напрямок (ОВН) – з'єднання генетичних, несвідомих і свідомих чинників, відповідно до яких вона іде по життю, одержує досвід і грає свої ролі, незалежно від власних свідомих реакцій та інтерпретацій.

Усвідомлення генетичного коду, небажаних сімейних повторних патернів поведінки (наприклад, алкоголізм, який повторюється, – дід, батько, син, внук схильні до алкоголізму; або з покоління в покоління всі жінки в роду виходили заміж з розрахунку і були дуже нещасливі у шлюбі) в поєднанні з виробленням і реалізацією чіткого плану практичних дій щодо подолання цих патернів дозволяє людині змінити своє життя до кращого в різних аспектах.

Тойч своєю 30-річною терапевтичною практикою довів, що ОВН, а отже, і долю людини можна змінити шляхом розуміння і систематичної діяльності, яку свідомо спрямовують задля реалізації Програми Вдосконалення – точного поступового плану подолання небажаного сімейно-генетичного коду, підвищення продуктивності життя, роботи, поліпшення здоров'я. Тойч розробив для своїх клієнтів усебічну програму девітимізації і досягнення поставлених життєвих цілей. Змінене за допомогою IDEAL-методу ОВН дає людині, її рідним і близьким більш успішне й щасливе життя, тобто людина може уникнути долі «жертви коду», якщо усвідомить, виявить цей код і силою своєї думки і цілеспрямованою системою продуманих практичних дій «перебудує свій код» (хоча це і дуже складно).

Біхевіоризм, який визначив предметом психології поведінку, бачить в особистості людини не що інше, як сукупність поведінкових реакцій, властивих даній людині. Та чи інша поведінкова реакція виникає на певний стимул, ситуацію, тобто «стимул – реакція» (S – R). Закон ефекту Торндайка уточнює: зв'язок між S – R посилюється, якщо є підкріплення. Воно може бути як позитивним (похвала, отримання бажаного результату, матеріальна винагорода тощо), так і негативним (біль, покарання, невдача, критичне зауваження тощо). Поведінка людини витікає найчастіше з очікування позитивного підкріплення, але іноді переважає бажання передусім уникнути негативного підкріплення, тобто покарання, болю тощо.

Отже, з позиції біхевіоризму особистість – це все те, чим володіє індивід, це його можливості щодо реакцій (навички, соціально регульовані інстинкти, соціалізовані емоції + здатність пластичності, щоб утворювати нові навички + здатність утримання, збереження навичок) для пристосування до середовища.

ОСОБИСТІСТЬ – організована і відносно стійка система навичок. Навички становлять основу щодо стійкої поведінки, а зміна ситуації зумовлює формування нових навичок.

Отже, особистість у концепції біхевіоризму розуміють насамперед як істоту, яка реагує і діє, яку запрограмовано на ті або інші реакції, дії, поведінку. Змінюючи стимули і підкріплення, можна програмувати людину на необхідну поведінку.

У надрах самого біхевіоризму психолог **Е. Толмен (1948)** поставив під сумнів схему S–R як дуже спрощену і ввів між цими членами важливу змінну I – психічні процеси даного індивіда, які залежать від його спадковості, фізіологічного стану, минулого досвіду і

природи стимулу. Внаслідок цього головна формула особистості біхевіоризму стала такою: S–I–R. Пізніше один із послідовників Уотсона, Скіннер, розвиваючи концепцію біхевіоризму, довів, що будь-яка поведінка визначається наслідками, та сформулював принцип оперантного зумовлення – «поведінку живих організмів визначають наслідки, які вона зумовлює». Залежно від того, чи будуть ці наслідки приємними, байдужими чи неприємними – живий організм або виявить тенденцію повторювати цей поведінковий акт, або не надасть йому ніякого значення, або ж уникатиме його повторення надалі.

Берес Фрідерік Скіннер (1904–1990) вважав, що варто вивчати насамперед поведінку людини. На відміну від мислення і переживань, поведінку людини можна спостерігати, вимірювати й аналізувати. Виходячи з видимої поведінки людини, можна визначити «Я», у такому разі стає необов'язковим вивчення внутрішніх процесів, які відбуваються в особистості або в «Я». Він сформулював різні способи спостереження, виміру, прогнозування і розуміння поведінки людини. Оскільки Скіннер не довіряв суб'єктивному, ментальному тлумаченню поведінки, а також спекуляціям або поясненню через обставини, то започаткував свої ідеї на основі спостережень за поведінкою людей і тварин.

Проте Скіннер не розглядав людей, як творчих і діяльних натур, навпаки, він думав, що поведінка людини визначається чинниками генетики й оточення. Коли люди не розуміють поведінки іншої людини або не знають патернів її минулого чи майбутнього, які її підкріплюють, вони починають вигадувати пояснення її поведінки.

Учений дійшов висновку, що людину можна навчити виявляти практично будь-яку поведінку, властиву людям або тваринам, виявляти її так часто, наскільки буде потрібно в обраному напрямі. Дослідження змінних, які впливають на оперантне наuczання, показує, що наuczання досягається і без усвідомлення, але найефективніше воно виявляється, коли суб'єкт усвідомлює його і взаємодіє з тими, хто з ним працює.

Позитивні й негативні наслідки контролюють поведінку людини. Якщо ми маємо у своєму розпорядженні достатні знання про колишні підкріплення, ми можемо пояснити будь-який людський вчинок. Якщо ми зможемо змінювати оточення людини, то ми можемо проконтролювати її поведінку. Контроль поведінки — це і є воля.

Для Скіннера особистісний ріст є здатністю підсилювати вигідний нам контроль навколишніх і зводити до мінімуму несприятливі умови. Функціональний аналіз може бути корисний для пояснення поведінки з погляду причинно-наслідкових зв'язків. Він вважає, що особистість, у загальноприйнятому сенсі цього слова, — фікція. Свідомість і тіло не віддільні один від одного.

Людина повністю залежить від свого середовища, і будь-яка свобода дії, якою, їй здається, вона може користуватися, є чистою ілюзією.

Згідно з теорією соціального вчення Дж. Роттера, соціальну поведінку можна описати за допомогою таких понять:

- поведінковий потенціал – кожна людина володіє певним набором дій, поведінкових реакцій, що сформувалися протягом життя;
- на поведінку людини впливає її очікування, їх суб'єктивна імовірність, з якою, на думку людини, певне підкріплення буде після певної поведінки в певній ситуації (якщо людина вважає, що існує висока імовірність того чи іншого підкріплення в цій ситуації, вона швидше засвоє необхідну поведінку, яка відповідає ситуації та підкріпленню);
- на поведінку людини впливає характер підкріплення, його цінність для людини (різні люди цінують і надають перевагу різним підкріпленням: хтось більше цінує похвалу, пошану з боку інших, хтось більше цінує гроші або чутливіший до покарання та ін.);
- на поведінку людини впливає її «локус контролю» – екстернал або інтернал, чи відчуває вона себе «пішаком» або ж вважає, що досягнення її цілей залежить від власних зусиль.

Поведінковий потенціал, на думку Роттера, включає 5 основних блоків поведінкових реакцій, «технік існування»:

- поведінкові реакції, спрямовані на досягнення успіху, результату, слугують підставою соціального визнання;
- поведінкові реакції пристосування, адаптації – це техніки узгодження з вимогами інших людей, суспільних норм тощо;
- захисні поведінкові реакції – їх використовують у ситуаціях, вимоги яких перевищують можливості людини на даний момент (це зокрема, як заперечення, придушення бажань, знецінення, затушовування тощо);
- техніки уникнення – поведінкові реакції, спрямовані на «вихід з поля напруги», відхід, втеча, відпочинок тощо;
- агресивні поведінкові реакції – це може бути і реальна фізична агресія, і символічні форми агресії: іронія, критика іншого, насмішка, інтриги, скеровані проти інтересів іншої людини тощо.

Згідно з концепцією американського психолога Макгвайра, класифікацію поведінки і вчинків людини слід проводити залежно від цілей, потреб, ситуацій.

7.2. Особистість у когнітивній та гуманістичній психології

Когнітивні теорії особистості виходять з розуміння людини як «розуміючої, аналізуючої», оскільки людина перебуває у світі інформації, яку треба зрозуміти, оцінити, використати. Учинок людини містить три компоненти: 1) *саму дію*, 2) *думки*, 3) *відчуття*, які вона переживає, виконуючи певні дії.

Зовні схожі вчинки можуть бути різними, оскільки думки і відчуття були іншими. Опинившись у реальній ситуації, людина не має нагоди всебічного аналізу обставин (обмаль часу, брак знань), їй потрібно розв'язувати, вона робить вибір і здійснює вчинок (біхевіористи тут завершують аналіз поведінки). Проте когнітивну та емоційну частину вчинку ще не було завершено, оскільки сам вчинок є джерелом інформації, що дозволяє формулювати чи змінювати думку про себе або про інших.

Ситуації створюють потенційні сили, які сприяють актуалізації або перешкоджають реалізації намірів, планів, відносин людини. Знаходячи або створюючи відповідний (зручний) канал ситуаційних явищ, можна домогтися кардинальної зміни поведінки людей за рахунок маніпулювання окремими приватними характеристиками ситуації, і навпаки, не знайшовши такого, можна безрезультатно докласти чимало зусиль, організовуючи зовнішню дію на людей.

Суб'єктивна інтерпретація ситуацій - це більш істинний чинник ухвалення рішення, ніж «об'єктивне значення» цих ситуацій. Різні люди по-різному «бачать», інтерпретують ситуації, в яких вони діють. Існує внутрішня мінливість особистих актуалізованих у конкретних ситуаціях схем інтерпретації, що є причиною неточного прогнозу людьми своєї власної майбутньої поведінки.

Гуманістичні теорії особистості. Одним із фундаторів гуманістичної психології вважають американського дослідника **Карла Роджерса** (1900–1990). Центральною ланкою особистості, за К. Роджерсом, є самооцінка, уявлення людини про себе, «Я-концепція», яка породжується у взаємодії з іншими людьми. Однак формування самооцінки не проходить без конфліктів, вона часто не збігається з оцінкою людини навколишніми, і тоді виникає дилема – чи прийняти оцінку інших, чи залишитися зі своєю. Неправильне уявлення про себе призводить іноді до крайнощів у перекручуванні самооцінки. Такі випадки можуть викликати невротичні конфлікти і потребують допомоги психолога у створенні гнучкої самооцінки. Здатність до гнучкої самооцінки, вміння під тиском досвіду переоцінювати систему цінностей, яка виникла раніше, – все це К. Роджерс визначає як важливу умову психічної цілісності особистості та її психічного здоров'я в різних життєвих ситуаціях. Завдяки К. Роджерсу явища самосвідомості та самооцінки, їхні функції в поведінці й розвитку суб'єкта виявилися важливим предметом подальших психологічних досліджень.

Один із них – це тенденція до самоактуалізації, яка властива будь-якому живому організмові.

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ — це прагнення живої істоти до росту, розвитку, самостійності, самовираження, активізації всіх можливостей свого організму.

Роджерс вважає, що прагнення до повної самоактуалізації є вродженим для кожного з нас.

Можна помітити, що основна тенденція до актуалізації є єдиним спонуканням, яке стверджується в цій теоретичній системі. «Я», наприклад, є центральним поняттям у теорії, але «Я» нічого не «робить», воно просто виражає панівну тенденцію організму - поводитися таким чином, щоб підтримувати й підсилювати себе.

Для Роджерса тенденція до самоактуалізації є не просто якимось одним спонуканням серед багато інших, а центром, на якому зосереджено всі інші прагнення.

Тому він приділяв увагу не лише психотерапії, а й став розглядати проблеми особистості в політичному і соціальному контексті. Його особистісно-центрований підхід широко відомий під назвою «Значення особистості» («Personal Power»). Воно належить до «локусу сили прийняття рішень»: той, хто приймає рішення, свідомо чи несвідомо регулює думки, почуття або поведінку інших людей і самого себе... Загалом це процес отримання, використання, поділу або відмовлення від влади, контролю і прийняття рішень» (1978).

Роджерс думав, що кожна людина, як тільки їй буде надано таку можливість, відразу ж виявляє великі здібності до того, щоб використовувати силу своєї особистості правильно і з користю. «Індивідуум володіє великими внутрішніми ресурсами самоусвідомлення, зміни «Я»-концепції, своїх атитюдів і саморегулюючої поведінки». Вияву цього прагнення до саморозвитку перешкоджає контроль одних людей над іншими. Відверте домінування, диктат часто спричиняють опір.

Інший представник гуманістичної психології США – **Гордон В. Оллпорт** (1887–1967) – вважав особистість відкритою системою: розвиток особистості завжди здійснюється у взаємозв'язку з іншими людьми. Особистість, за його визначенням, – це динамічна організація особливих мотиваційних систем, звичок, установок і особистісних рис індивіда, які визначають унікальність його взаємодії з середовищем, передусім соціальним. Однак у цих стосунках немає рівноваги між довкіллям і людиною. Людина повинна весь час встановлювати нові стосунки і розвивати наявні, тобто постійно «розривати» гомеостаз. Отже, постійний розвиток особистості є основною формою її існування. Соціальні відносини конституують, за Г. Оллпортом, особистість, «відв'язуючи» її від біологічних потреб.

Як важливий механізм розвитку особистості Г. Оллпорт визнає «рису», під якою він розуміє «рису-мотив», «рису-інтерес», тобто мотиви поведінки, які діють на даний момент. Кожна людина народжується з певним набором «рис-мотивів», які потім трансформуються, підлягають зміні. Існують два класи рис – основні та інструментальні. Основні риси стимулюють поведінку людини, а інструментальні формують її. Основні риси переплітаються з інструментальними, що сприяє формуванню особистості.

Кожній особистості притаманні головні, кардинальні риси та другорядні риси. Видатні люди характеризуються наявністю домінуючої, центральної риси. У звичайних же людей таких ознак

може бути кілька. Здоровій особистості, за Г. Оллпортом, властиві такі риси, як активна позиція щодо дійсності; доступність досвіду для свідомості, тобто здатність бачити події власного життя такими, якими вони є, не застосовуючи «психологічного захисту»; самопізнання; здатність до абстракції; постійний процес індивідуалізації; функціональна автономія рис; стійкість до фрустрації. Важливою умовою розвитку особистості визнається можливість чинити опір рівновазі. Напруження слід підтримувати, а не усувати. При цьому вчений базує свої погляди на біографіях видатних людей, для яких життя – це безперервне долаття труднощів, щобільше – вони самі прагнуть цього, шукаючи та долаючи перешкоди. Невротичну особистість, за Г. Оллпортом, характеризує наявність таких рис, як пасивна позиція щодо світу; застосування різних видів психологічного захисту – витиснення, сублімації, проекції, заміщення; викривлення істинного стану речей; обмеженість мислення; «закляклість» розвитку.

Отже, особистість конкретної людини характеризує певна система рис-мотивів, або трайтів, яка визначає її поведінку та розвиток.

Теорія Гордона В. Оллпорта становить собою поєднання гуманістичних та індивідуальних підходів до вивчення людської поведінки. Вона підкреслює *унікальність психічно здорових індивідуумів*, які *проактивно (proactively)* прагнуть до своїх свідомо (*consciously*) поставлених цілей. Оллпорт критикував існуючі теорії особистості за те, що вони випустили з уваги нормальну, психічно здорову людину і надавали занадто велике значення несвідомо зумовленим процесам.

Метою Оллпорта було доповнити, а не замінити відкриття психоаналізу, теорії «стимулу-реакції», оперантного зумовлювання і соціальної психології. Він думав, що вичерпну теорію особистості має бути засновано на об'єднанні досягнень психоаналізу, теорії навчання, соціальної психології і теорії рис, так само, як і його власної психології індивідуальності (*psychology of the individual*). Однак створена ним теорія дійсно об'єднала в собі кращі досягнення попередників, таких як Вільям Штерн, Вільям Джеймс і Вільям Мак-Дугалл.

Намагаючись відновити рівновагу в питанні вивчення людини, Оллпорт підкреслював унікальність кожного індивідуума – позиція, протилежна підходам більшості існуючих теорій особистості. Акцент на унікальності змусив його відмовитися від розгляду загальних рис і замінити їх *індивідуальними рисами, або персональними диспозиціями*. Три рівні персонального розташування – це: 1) кардинальні диспозиції; 2) центральні диспозиції і 3) вторинні диспозиції. Деякі люди мають *кардинальні диспозиції*, настільки сильні, що їх не можна сховати. Більшість із нас має від п'яти до десяти *центральных диспозицій* – властивостей, що їх може назвати в чесному описі нашої особистості людина, яка добре нас знає. Центральні диспозиції плавно переходять у *вторинні диспозиції*, не

настільки характерні для даної людини, але набагато численніші. Усі особисті диспозиції динамічні, але ті, що формують дії, називаються *мотиваційними*, ті ж, що керують діями, – *стилістичними*.

У концепції особистості, яку створив Оллпорт, виокремлено поняття *пропріум*. До *пропріуму* належать стилі поведінки та особисті диспозиції, які ми розглядаємо як саме наші власні. Не вся особистість належить до пропріуму, а лише ті її грані, що ми сприймаємо як близькі, центральні та важливі для нашого життя. Розглядаючи становлення особистості, Оллпорт виокремлює сім стадій, на яких формуються різні аспекти пропріуму. Звичайно, не раніше ніж у підлітковому віці людина чітко усвідомлює себе як особистість і добре розвинутий пропріум, що спонукає її діяти відповідно до *власних прагнень*.

Особливий інтерес викликає концепція *функціональної автономії*, яку Оллпорт створив на протигагу неадекватним, на його думку, теоріям мотивації людської поведінки. Відповідно до принципу *функціональної автономії*, мотивація поведінки може бути функціонально незалежною від мотивів, споконвічно відповідальних за поведінку. *Персеверативна функціональна автономія* належить до звичок і дій, які не є частиною пропріуму. *Пропріативна функціональна автономія* включає ті самодостатні мотивації, які входять до пропріуму.

Американський психолог **А. Маслоу** (1907–1970) – один з основоположників гуманістичної теорії, який головною характеристикою особистості вважав потяг до самоактуалізації, самовираження, розкриття потенцій до творчості та любові, в основі яких лежить гуманістична потреба нести людям добро. Він стверджував, що людині, як і тварині, не властиві природжені інстинкти жорстокості й агресії, як вважав З. Фройд. Навпаки, в них закладено інстинкт збереження своєї популяції, що змушує їх допомагати одне одному. Потреба в самоактуалізації своїх можливостей і здібностей властива здоровій людині, а найбільшою мірою – видатним людям. Суспільство може процвітати, якщо воно знаходить шляхи розвитку здорових, сильних, розумово повноцінних особистостей. Поступ суспільства відбувається не революційним шляхом, не соціальними перетвореннями, а задоволенням гуманістичних потреб.

За А. Маслоу, ядро особистості утворюють гуманістичні потреби в добрі, моральності, доброзичливості, з якими народжується людина і які вона може реалізувати за певних умов. Однак ці потреби в самоактуалізації задовольняються лише під час задоволення інших потреб і передусім фізіологічних. Більшості ж людей не вдається досягти задоволення навіть нижчих потреб.

ІЄРАРХІЯ ПОТРЕБ, згідно з Маслоу, охоплює:

- фізіологічні потреби;
- потреби в безпеці;

- потреби в любові й прихильності;
- потреби у визнанні та оцінці;
- потреби в самоактуалізації – реалізації здібностей і талантів.

Самоактуалізації досягає лише невелика кількість людей, котрі є особистостями. Маслоу називає такі їхні особливості, як невимушеність у поведінці, ділову спрямованість, вибірковість, глибину та демократичність у стосунках, незалежність, творчі вияви тощо.

А. Маслоу виявив такі принципи мотивації людини:

- мотиви мають ієрархічну структуру;
- чим вищий рівень мотиву, тим менш життєнеобхідними є відповідні потреби – тим довше можна затримати їх реалізацію;
- поки не задоволено нижчі потреби, вищі залишаються порівняно нецікавими. З моменту виконання нижчі потреби перестають бути потребами, тобто вони втрачають мотивуючу силу;
- з підвищенням потреб підвищується готовність до більшої активності.

Отже, можливість до задоволення вищих потреб є великим стимулом активності, ніж задоволення нижчих.

Якщо людина прагне зрозуміти значення свого життя, максимально повно реалізувати себе, свої здібності, вона поступово переходить на вищий ступінь особового саморозвитку.

Для самоактуалізованої особистості притаманні такі риси:

- повне схвалення реальності й комфортне відношення до неї (не ховатися від життя, а знати, розуміти його);
- схвалення інших і себе («Я роблю своє, а ти – своє. Я в цьому світі не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням. І ти в цьому світі не для того, щоб відповідати моїм очікуванням. Я є я, ти є ти. Я поважаю і приймаю тебе таким, який ти є»);
- професійне захоплення улюбленою справою, орієнтація на завдання, на справу;
- автономність, незалежність від соціального середовища, самостійність думок;
- здатність до розуміння інших людей, увага, доброзичливість до людей;
- постійна новизна, свіжість оцінок, відвертість досвіду;
- розрізнення мети і засобів, зла і добра (не будь-який засіб добрий для досягнення мети);
- спонтанність, природність поведінки;
- гумор;
- саморозвиток, вияв здібностей, потенційних можливостей, самоактуалізуюча творчість у роботі, любові, житті;
- готовність до розв'язання нових проблем, до усвідомлення проблем і труднощів, власного досвіду, справжнього розуміння

своїх можливостей, до підвищення конгруентності. Конгруентність – це відповідність переживання, усвідомлення досвіду його справжньому змістові.

Подолання захисних механізмів допомагає досягти конгруентних, істинних переживань. Захисні механізми заважають правильно усвідомити власні проблеми. Розвиток особистості – це підвищення конгруентності, підвищення розуміння свого «реального Я», своїх можливостей, особливостей, це самоактуалізація як тенденція до розуміння власного «реального Я».

Деградації особистості сприяють психологічні і соціальні чинники. Етапи деградації особистості:

- формування психології «пішака», глобального відчуття своєї залежності від інших сил (феномен «вивченої безпорадності»);
- створення дефіциту благ, у результаті чого вони стають первинними потребами в їжі та виживанні;
- створення «чистоти» соціального оточення – поділ людей на «добрих» і «поганих», «своїх» і «чужих», відчуття провини і сорому за себе;
- створення культу «самокритики», визнання навіть у здійсненні тих несхвальних вчинків, які людина ніколи не скоювала;
- збереження «священих основ» (заборонено навіть замислюватися, сумніватися в основоположних передумовах ідеології);
- формування спеціалізованої мови (складні проблеми спресовуються у короткі, надзвичайно прості вирази, які легко запам'ятати).

В результаті всіх цих чинників для людини стає звичним «нереальне існування», оскільки зі складного, суперечливого, невизначеного реального світу людина переходить у «нереальний світ ясності, спрощеності». У людини формуються декілька «Я», ізольованих функціонально один від одного. Утворюється «екзистенціальний вакуум», коли людина втратила «тваринні» інстинкти, втратила соціальні норми, традиції, що визначають, що людина повинна робити, і в результаті вона сама не знає, чого вона хоче (а може, вже нічого не хоче). Тоді вона робить те, що хочуть інші, є «пішаком» у чужих руках. Такій людині потрібна «логотерапія» – боротьба за сенс життя». Не людина питає себе, в чому сенс її життя, а життя питає в неї, і вона дає відповідь своїм життям. Якщо людина впевнена, що сенс життя існує, то вона може піднятися над найнесприятливішими умовами.

СЕНС ЖИТТЯ, згідно з А. Маслоу, людина знаходить завдяки:

- здійсненню вчинків;
- плеканню гуманістичних цінностей, переживанню любові та єдності з іншими людьми;
- переживанню страждання.

Різні шляхи самоактуалізації можуть бути за умови, якщо в людини є вищі потреби до розвитку, життєві цілі: істина, краса, доброта, справедливість.

7.3. Жіночі теорії особистості

У 1970-х роках теоретики почали досліджувати вплив статевого чинника на психологічний розвиток жінки. Вони розділилися на дві групи, одна з яких зосередилася на вдосконаленні існуючих теорій, працюючи з концепціями Фрейда і Юнга, інша припустила, що появу нових цінностей, категорій і термінів може зумовити ретельне вивчення життєвого досвіду жінок, які раніше фактично ігнорувалися психологією.

Так, у праці Джин Бейкер Міллер «До нової психології жінки» (Toward a New Psychology of Women), що вийшла в 1976 році, було запропоновано новий погляд на психологію жінки, який поставив під сумнів основні концепції традиційних теорій. Приблизно в цей самий час соціолог Керол Гілліган (Carol Gilligan) займалася збором емпіричних даних, які відображали корінні відмінності в психологічному і моральному дозріванні жінок й чоловіків. На їх основі у праці «Іншим голосом» (In a Different Voice, 1982) вона виклала свої погляди, котрими також кинула виклик існуючим теоріям. Гілліган писала: «Якщо реальний досвід особистісного розвитку жінки не відповідає тому, про що пишуть у підручниках, то, як правило, офіційна психологія зараховує цю жінку до розряду тих, які підпали під психологічну деформацію. Однак ця різниця може вказувати і на обмеженість існуючих моделей людського розвитку, їхню невідповідність реальному життю».

У контексті центрованого на відносинах підходу до структури психології жінки Міллер досліджувала три основні теми: культурне середовище, відносини і шляхи особистісного росту.

Культурне середовище. Розробляючи свою модель, Міллер приділила особливу увагу тому, яким чином на життя жінки впливає культурне середовище. У патріархальному суспільстві жінки, як правило, змушені пристосовуватися до нерівних і в основному невзаємних відносин. Вони страждають, почуваячись нездатними впливати на важливі події особистого і громадського життя. Особливо це стосується представниць нечисленних культурних та етнічних груп, які ще й зазнають расової дискримінації, утисків на ґрунті сексуальної орієнтації, соціально-економічного стану і віку.

Відносини (relationships). Ядром моделі Міллер стало визнання важливості міжособистісних відносин у житті та психологічному розвитку жінки. Замість того, щоб стати до боротьби за незалежність і самостійність, жінки частіше шукають участі й контактів з людьми. Причому зріла жінка насамперед займається цим не для себе, а для інших і, звичайно ж, для дітей.

Шляхи розвитку. Третім основним аспектом у моделі Міллер стало визнання того факту, що здатність жінки вступати в міжособистісні відносини і підтримувати їх є якістю, яка необхідна для здорового психологічного розвитку та росту. На жаль, це твердження суперечить прийнятому погляду, відповідно до якого деякі особистісні якості, властиві жінкам, не становлять собою цінності, а навпаки, є недоліками. Наприклад, недоліком звичайно вважається вміння жінки більш відкрито, ніж чоловіка, виражати свої емоції, і те, якого величезного значення вона надає міжособистісним взаєминам.

Головні ідеї жіночих теорій:

- психологічний розвиток жінки відбувається в її стосунках із людьми;

- спілкування з людьми визначає психологічний стан людини, особливо якщо йдеться про жінку;

- жінки орієнтовані на турботу про інших людей, відповідальність за них, спілкування; чоловіки ж тяжіють до самотності, відчуженості, самотійності;

- традиційні психологічні теорії неправильно витлумачують особистісний досвід не лише жінок, а й чоловіків. Суспільство тисне на хлопчиків, змушуючи їх орієнтуватися на конкуренцію, відчуженість, силу і владу;

- центрована на відносинах модель психології жінки, яка підкреслює важливість емоційної близькості з людьми і жах відчуження від них;

- головна рушійна сила в житті жінки – постійне прагнення до спілкування, взаємності;

- інтерес, щирість, здатність активно діяти, відчуття власної цінності зростають, коли людина бере участь у відносинах з людьми. У результаті вона почувається не самотньою, а тісно пов'язаною з іншими, що змушує її розширювати коло спілкування;

- центральні моменти розвитку особистості – це досвід встановлення зв'язку з людьми й відчуження від них у процесі спілкування. Основою нового розуміння важливості людських контактів є емпатія;

- мета психологічного розвитку – участь у стосунках із взаємною довірою й взаємною емпатією, а не самотність і відчуження від людей;

- парадокс «зв'язок — відчуження» лежить в основі всіх психологічних проблем, які виявляються під час психотерапії;

- психологічні проблеми становлять собою захисні механізми, побудовані людьми. Ці механізми перешкоджають встановленню зв'язків із навколишніми, незважаючи на активне прагнення до спілкування;

- у межах центрованої на відносинах моделі поняття «гнів», «сором» і «конфлікт» розглядають із нового погляду. Гнів і конфлікт вважають необхідними віхами на шляху поліпшення якості взаємин. Сором описано як відчуття відчуження від людей і як відчуття, що тебе не зможуть зрозуміти;

- щоб налагодити контакти з близькими людьми, діти з так званих неблагополучних сімей розвивають низку стратегій, включаючи розігрування ролей та емоційну холодність, залишаючи внутрішнє «Я» непричетним до спілкування;

- для ефективної психотерапії необхідна взаємність. Шлях до неї лежить, швидше за все, через емпатію, щирість психотерапевта та його участь у відносинах із пацієнтом, ніж через його нейтралітет, який так підтримують фройдиристи і послідовники класичних теорій.

7.4. Факторні теорії особистості

Значну частину свого життя **Раймонд Кеттелл** (*Raymond Cattell*) присвятив створенню повної карти можливих властивостей людської особистості. Саме він уперше визначив практично вичерпний список нормальних і аномальних темпераментних або структурних рис. Потім Кеттелл перейшов до виміру динаміки особистості, знайшовши при цьому риси, які він назвав мотиваційними. На думку Кеттелла, знаючи структуру і динаміку особистості, можна успішно передбачати поведінку конкретної людини.

Теорія особистості Кеттелла більшою мірою ґрунтується на психометричних процедурах, а не на клінічних дослідженнях. Кеттелл починав свою роботу, не маючи жодних початкових переконань щодо структури особистості. Використовуючи індуктивний метод, він зібрав кількісну інформацію з трьох джерел: реєстрації реальної поведінки людей упродовж їхнього життя (L-дані), свідчень самих людей про себе (Q-дані) та результатів об'єктивних тестів (T-дані), обчислив взаємну кореляцію величин, сформував кореляційну матрицю і з неї вивів *первинні фактори*. Ці фактори здобувають психологічне значення у сфері трьох категорій властивостей особистості – *темпераменту, здібностей та мотивації*.

Загалом Кеттелл виокремлює 35 *особистісних рис*: *першого порядку* – 23 риси, властиві нормальній особистості, та 12 патологічних рис. Ці фактори корелюються між собою, що дає змогу провести повторний факторний аналіз і виявити принаймні вісім *рис другого порядку*. Ці первинні та вторинні фактори в теорії Кеттелла мають назву «основних рис особистості», але всі вони переважно є темпераментними рисами.

Кеттелл також класифікував здібності й мотиваційні риси. Зокрема, мотиваційні, або *динамічні*, риси поділено на вроджені спонування, або *ерги*, та набуті за допомогою культурного впливу мотиви, які мають назву *сем*. Усі вони є елементами *динамічних ґрат*, до яких також входять *атитюди*.

Після майже шістдесятих років роботи Кеттелл, який ставив перед собою завдання намалювати повну карту особистості, досяг успіху у створенні вичерпної кваліфікації особистісних структур, а також розробив метод, що дозволяє передбачати поведінку.

Англійський учений німецького походження **Ганс Айзенк** (*Hans Eysenck*) (1916–1997) увійшов до історії психології як творець чотирирівневої ієрархічної моделі людської особистості. Як і Г. Р. Кеттелл, Айзенк користувався для своєї побудови математичним апаратом *факторного аналізу*, однак його підхід відрізнявся від підходу Кеттелла за кількома найважливішими пунктами. По-перше, він застосовував *гіпотетико-дедуктивний* метод обробки матеріалу, перед тим як використовувати факторний аналіз. По-друге, він виокремлював не 35 рис, а лише три базові *типи* (*types*). По-третє, вважав факторний аналіз лише одним зі способів знаходження відповіді на найважливіші питання, які стосуються теорії особистості.

Найбільше на теорію особистості Айзенка вплинули погляди трьох учених: Сіріла Берта (Cyril Burt), Чарльза Спірмена (Charles Spearman) та Івана Павлова. Теорія Айзенка містить сильний психометричний і біологічний компоненти.

Айзенк був глибоко переконаний у тому, що риси особистості й типи визначаються насамперед спадковістю. На початку 70-х років ХХ ст. він взяв участь у відомій дискусії про спадковість інтелекту, виступивши на захист Артура Дженсена (Arthur Jensen), який наполягав на тому, що коефіцієнт інтелекту (IQ) не підвищується завдяки цілеспрямованому соціальному впливу, а більшою мірою визначений генетично. Книга Айзенка «Суперечка про коефіцієнт інтелекту» (*The IQ Argument*, 1971) різко суперечила загальноприйнятим поглядам.

В історії психології Айзенк залишиться блискучим полемістом і творцем оригінальної ієрархічної теорії особистості. Його теорію типів розроблено на основі математичного апарату *факторного аналізу*. Цей метод припускає, що люди мають різні відносно постійні особистісні якості, або риси, і що ці риси можна виміряти за допомогою кореляційних досліджень. Айзенк застосовував *дедуктивний метод наукового дослідження*, починаючи з теоретичних побудов, а потім збираючи дані, які логічно відповідали цій теорії.

Айзенк встановив чотири критерії для ідентифікації факторів. По-перше, слід отримати *психометричне підтвердження* існування фактора. Другий критерій – фактор повинен мати *властивість спадковості* і задовольняти генетичній моделі. Третє – фактор повинен *мати сенс з погляду теорії*. Останній критерій існування фактора – це його *соціальна доречність* (*social relevance*), тобто потрібно показати, що математично виведений фактор має причетність (не обов'язково суто причинне) до соціальних явищ.

Айзенк сформулював концепцію ієрархічної чотирирівневої моделі людської особистості. Нижній рівень – *специфічні дії або думки*, індивідуальний спосіб поведінки або думки, які можуть бути, а можуть і не бути характеристиками особистості. Другий рівень – *звичні дії або думки*, які за певних умов повторюються. Третій рівень –

риса особистості, а четвертий, вищий рівень організації поведінки, – це рівень *типів*, або *суперфакторів*.

Тоді як Кеттелл виокремлює 35 рис першого порядку, Айзенк будує свою теорію лише на трьох ширших біполярних суперфакторах: *екстраверсія/інтроверсія*, *невротизм/стабільність* і *психотизм/суперего*. Риса Кеттелла не можна прямо порівнювати з трьома типами Айзенка, оскільки риса Кеттелла належать до третього рівня ієрархічної структури, а типи Айзенка – до четвертого.

Екстраверсія характеризується товариськістю й імпульсивністю; **інтроверсія** – пасивністю і замисленістю; **невротизм** – тривожністю і звичками; **стабільність** – відсутністю таких; **психотизм** – антисоціальною поведінкою; а **суперего** – схильністю до співпереживання і співпраці.

Айзенк робив особливий акцент на біологічних складових особистості. Відповідно до його теорії, вплив навколишнього середовища практично не важливий для формування особистості. На його думку, генетичні фактори набагато більше впливають на подальшу поведінку, ніж дитячі враження.

7.5. Теорії особистості В. Райха, Дж. Келлі, Г. Стек Саллівана, К. Левіна, Р. Мей, А. Бандури, Дж. Роттера, Е. Дюркгейма, В. Франкла, В. Джемса

Вільгельм Райх (1897–1954) став засновником соматичної психології та психотерапії, орієнтованої на тілесність, а також попередником сучасних терапій, які мають справу з емоційним життям.

Унікальний внесок Райха в психологію полягає в тому, що він проголосив ідею єдності тіла і духу, включив тіло до сфери інтересів психотерапії та створив концепцію особистісного панцира. У практиці психоаналізу він стимулював звільнення пацієнтом блокованих м'язовим панциром емоцій, працюючи не лише з наявним психологічним матеріалом, а й безпосередньо з тілом пацієнта. Захисні механізми особистості відрізняються від невротичних симптомів тим, що індивід переживає ці механізми як невід'ємну частину його особистості, у той час як невротичні симптоми він відчуває як далекі елементи психіки, як елементи зайві і навіть ті, які мають відбиток патології.

У фройдівській моделі найвищий рівень психосексуального розвитку позначений терміном генітальна *особистість*. Райх використовував цей термін для опису особистості, яка володіє оргастичною потенцією. Лише розтиснувши лещата свого панцира, пацієнт знаходить реальну генітальність. М'язовий панцир складається із семи основних сегментів. До кожного сегмента входять включені м'язи й органи, яким притаманні родові експресивні

функції. Сегменти розташовані в ділянці очей, рота, шиї, грудей, діафрагми, живота і таза та становлять собою сім горизонтальних кіл, розташованих під прямим кутом до тулуба і хребта.

Щоб послабити лещата панцира, терапевт, який працює за системою Райха, за допомогою вправ, які передбачають глибоке дихання, а також через прямий вплив на хронічно напружені м'язи допомагає пацієнтові накопичити в тілі енергію, одночасно, протягом усього процесу терапії, підтримуючи з пацієнтом контакт і взаємодію.

Райх був проти будь-якого поділу людської істоти на сфери емоцій, інтелекту і тіла. В його біоенергетиці підкреслено значення не лише сексуальності як такої, а й почуття задоволення загалом. Біоенергетика висуває поняття бази, локалізованої в ділянці таза і ніг.

Теорія особистісних конструктів Джорджа Келлі (1905–1965) є підходом до розуміння людей, який заснований на спробі ввійти в їхній внутрішній світ й уявити собі, як світ міг би виглядати для них із вигіднішої позиції. Терміни, які люди використовують для розуміння один одного для опису себе і своєї позиції, одержали назву *особистісних конструктів* або *особистісних конструкцій*. Ці конструкти формуються на основі наших власних особистих змістів, а також змістів, засвоєних в результаті взаємодії з нашим соціальним оточенням. Автори багатьох текстів, які описують теорію особистісних конструктів, значною мірою спираються на запропоновану Келлі метафору «людини-вченого» (або «індивідуума-вченого»), намагаючись пояснити, як Келлі описував форму особистісних конструкцій. Відповідно до даної метафори, люди описують як учених, котрі формулюють гіпотези про світ у формі особистісних конструкцій, потім перевіряють свої припущення на практиці, аналогічно до того, як підійшов би вчений, який прагне точно передбачати та контролювати події.

Келлі заклав міцний гуманістичний фундамент своєю працею, прийнявши центральним положенням те, що люди здатні до постійного створення себе заново. Для Келлі – реальності органічно властива гнучкість. У ній є місце для пошуку, творчості й відновлення. Фактично, теорія особистісних конструкцій є психологією розуміння поглядів індивідуума – розуміння, завдяки якому можна допомогти йому розв'язати проблеми. Оскільки люди конструюють зміст свого життя ще на самих ранніх етапах індивідуального розвитку, пізніше вони часто не усвідомлюють, що існує багато способів змінити себе і своє ставлення до світу. Люди можуть реконструювати реальність. Келлі пропонує погляд на людину, яка перебуває в процесі постійної зміни, і відповідно до якого коренем усіх проблем є перешкоди до власної зміни. Таким чином, Келлі створив справді гуманістичну теорію дії, яка має на меті відкрити для людини світ, що постійно змінюється, підносить їй як труднощі для подолання, так і можливості для росту.

Великий американський психіатр **Гаррі Стек Салліван** (1892–1949) стверджував, що людську особистість можна вивчити

лише за допомогою наукового дослідження міжособистісних відносин. Він вважав, що наш особистісний розвиток відбувається лише в соціумі, а без інших людей ми були б позбавлені особистості. Особистість не може бути ізольованою від комплексу міжособистісних відносин, у яких людина існує.

Міжособистісна теорія (interpersonal theory) Саллівана підкреслює важливість різних етапів розвитку в житті людини: етапу немовляти (*infancy*), дитинства (*childhood*), ювенільної ери (*juvenile era*), перед'юності (*preadolescence*), ранньої юності (*early adolescence*), пізньої юності (*late adolescence*) та зрілості (*adulthood*). В основі здорового психічного розвитку людини лежить здатність встановлювати близькі стосунки з іншими людьми. Перешкодою задовільним міжособистісним відносинам може бути тривога (*anxiety*). Можливо, найбільш критичним періодом розвитку людини є підлітковий період – час, коли діти вперше здобувають здатність встановлювати близькі стосунки з іншими людьми, але ще не досягли віку, коли ці відносини ускладнюються сексуальним інтересом. Салліван вважав, що показником здорового розвитку є здатність людини переживати дружні почуття та сексуальний інтерес до тієї самої особи.

Основні поняття в теорії особистості, розробленої Салліваном, – це *напруження* та *трансформація енергії*, причому ці терміни варто розуміти в суто фізичному сенсі. Салліван подавав людську особистість як когнітивну систему, енергія в якій може існувати або у вигляді *напруження* (потенційних можливостей дій), або у вигляді безпосередніх дій (*трансформацій енергії*). *Напруження*, залежно від походження, дослідник поділяє на *узгоджувальні* (*потреби*) й *розузгоджувальні* (*тривога*).

Трансформації енергії упорядковуються й перетворюються на конкретні зразки поведінки, які характеризують людину впродовж усього її життя, – *динамізми*, які Салліван поділяє на два основних класи. Перший з них пов'язаний зі специфічними ділянками тіла, включаючи рот, анус і геніталії, а другий належить до *напруження* і складається з трьох категорій: *розузгоджувальні*, *ізолюючі* та *узгоджувальні*.

Розузгоджувальні динамізми включають усі деструктивні зразки поведінки, пов'язані з *озлобленістю*; *ізолюючі динамізми* включають зразки поведінки, які не належать до міжособистісних відносин, наприклад *сексуальний потяг*; *узгоджувальні динамізми* – це корисні зразки поведінки такі, як *близькість* і *Я-система*.

Першим етапом розвитку людської особистості є *етап немовляти* – період, який продовжується від народження до розвитку синтаксичної мови. У цей період основні міжособистісні відносини дитини – в стосунки з матір'ю, а головне джерело тривоги – процес годування. *Дитинство* починається з розвитком синтаксичної мови та продовжується до 5–6-річного віку. На цьому етапі найважливішими міжособистісними відносинами для дітей є стосунки

з матір'ю, хоча діти часто вигадують відносини і з уявними товаришами. Третій етап розвитку – *ювенільна ера*, яка обмежується першими трьома шкільними роками. У цей період діти вчаться суперництву, компромісові й взаємодопомозі – навичкам, які дозволять їм успішно пройти пізніші етапи розвитку. Найбільш критичною стадією розвитку є *період перед'юності*, оскільки помилки, яких припустилися на цьому етапі, дуже важко виправити надалі. Впродовж *періоду перед'юності* дитина одержує навички *близькості*, звичайно з людиною того самого віку й статі. Ці тісні міжособистісні відносини ще не ускладнені сексуальним потягом і тому дозволяють людині надалі ставитися до осіб протилежної статі *по-людськи*, мати з ними *людську* близькість, а не лише сексуальну. В міру того, як молоді люди досягають *ранньої юності*, у них з'являється сексуальний інтерес, викликаний віковими змінами в організмі. Якщо протягом *періоду перед'юності* вони навчилися будувати близькі стосунки з особами своєї статі, то вони будуть здатні підтримувати не лише ці одностатеві стосунки, але й будувати нові, але вже з молодими людьми протилежної статі й на основі сексуального потягу.

Люди досягають *пізньої юності*, коли вони здатні будувати близькі взаємини із сексуально привабливою для них людиною. На жаль, не всі люди досягають цієї стадії розвитку. *Деякі люди на все життя так і залишаються нездатними любити людину, до якої вони відчують сильний сексуальний потяг*. Період *пізньої юності* досягає свого піку в *зрілості* – стадії, яку характеризує наявність стійких любовних стосунків.

Одним із найзначніших персонологів сучасності є **Альберт Бандура** (1925), американський учений канадського походження. На відміну від радикальних біхевіористів, він вважає, що особистість формує поведінка людини, її індивідуальні характеристики (особливо важливу роль тут грає мислення – *ignition*) та впливом навколишнього середовища, коли всі ці чинники діють спільно, а навчання не обов'язково припускає винагороду. Відповідно до соціально-когнітивної теорії (*social-cognitive theory*) Бандури, ми можемо вчитися, спостерігаючи за діями іншої людини. Наприклад, ми дивимося на фокусника, який виконує який-небудь трюк, зауважуємо, як він це робить, а потім вдома самі повторюємо його фокус. Очевидно, насамперед навчання необхідно нам самим, щоб щось робити. Крім того, у теорії Бандури велику увагу приділено здатності людини мислити та пізнавати й набагато менше, скажімо, порівняно зі Скіннером, – чинникам навколишнього середовища. Бандура підкреслює також ідею про те, що підкріплення (*reinforcement*) може бути й непрямим, тобто ми можемо зміцнитися в нашому прагненні до навчання, коли бачимо, як інші дістають свою нагороду. З радикальним біхевіоризмом теорія Бандури розходиться й у погляді на відносини між підкріпленням і мисленням. У той час як Скіннер дотримується погляду, що навчання неможливе без підкріплення, Бандура стверджує, що не може бути підкріплення без попередньої

здатності пізнавати. Для того щоб щось скріпило нас у наших намірах, ми повинні мати уявлення про зв'язок між діями та їх наслідками. Зумовленість, таким чином, не є лише безпосереднім результатом подій, які відбуваються в навколишньому світі, оскільки мислення та пізнавальна здатність також мають значення.

Практично не розглядаючи роль біологічних чинників у формуванні особистості, Бандура визнавав, що людина – це продукт навчання, у процесі якого вона здатна засвоювати різноманітні поведінкові патерни.

Крім пластичності свідомості (plasticity), яка дає змогу змінювати стилі поведінки, найважливішою людською якістю є мислення (cognition), яке дозволяє використовувати символічні структури, наприклад, мову, пізнавати явища навколишнього світу й осмислювати поведінку, хоча б частково визначаючи, які події навколишнього середовища буде сприйнято, які з них дістануть оцінку та стануть основою для дій.

Бандура сформулював потрібну модель реципрокного детермінізму (reciprocal determinism), відповідно до якої поведінка людини – це результат взаємодії особистісних чинників, у тому числі мислення та пізнавальну здатність (cognition), а також явищ навколишнього середовища й дій самої людини.

Два важливі чинники навколишнього середовища, яким теоретики інших напрямів часто не приділяють належної уваги, – це *випадкові зустрічі* (chance encounters) і *випадкові події* (fortuitous events). Бандура вважає, що багато впливів, які мають вирішальне значення для нашого життя, бере початок у цих незапланованих і несподіваних подіях. Однак тільки-но такі події відбуваються, вони входять до потрібної моделі так само, як і заплановані.

Наша діяльність, як правило, більш успішна, коли ми маємо високу *самоефективність* (self-efficacy), тобто велику впевненість у своїй здатності зробити дії, які дадуть бажаний результат у конкретній ситуації. Самоефективність підвищується або знижується завдяки 1) безпосередньому досвідові, тобто успішним власним діям, 2) непрямому досвідові, 3) суспільному схваленню або осуду і 4) фізичному й емоційному станові людини. *Колективна ефективність* (collective efficacy) означає впевненість групи людей у тому, що вони можуть спільними зусиллями домогтися соціальних змін.

Бандура думає, що людина може вчитися, не роблячи ніяких дій. Він називає цей процес *навчання через спостереження* (observational learning) і відрізняє його від *навчання через програвання* (enactive learning). Щоб навчитися за допомогою спостереження, ми повинні: 1) звернути увагу на зразок, який збираємося виконувати, 2) організувати і зберігати свої спостереження, 3) спробувати виконати нові для себе дії, 4) мати причину повторювати поведінку моделі.

Навчання через програвання відбувається, коли ми стикаємося з наслідками своєї діяльності. Ці наслідки можуть повідомляти нам

інформацію, мотивувати майбутню поведінку або підкріплювати сьогодення.

Курт Левін (1890–1947) – засновник психологічної теорії поля, яка становить собою метод аналізу життєвого простору як окремої людини, так і групи людей.

Завдяки дослідженням Левіна та його колег такі поняття, як потреба (need), прагнення (intention), когнітивна карта (cognitive map), намір (purpose), мотив, мета, когнітивний дисонанс (Л. Фестінгер), атрибуція (Хайдер) та очікування, змогли зайняти гідне місце в психології. Конструкти теорії поля, які використовують у так званих діючих дослідженнях, сприяють осмисленню та розв'язанню найрізноманітніших проблем. Саме тому метод Левіна останнім часом часто використовують в освіті та інших сферах соціального життя.

Життєвий простір є ключовим поняттям у теорії поля Курта Левіна. Зміст цього терміна містить усю множину реальних і нереальних, актуальних, минулих і майбутніх подій, які перебувають у психологічному просторі індивіда на цей момент. Це можуть бути очікування, мета, образи принадних (або відразливих) об'єктів, реальні або уявні перешкоди на шляху досягнення бажаного, діяльність людини та ін. Загалом, усе, що може зумовити поведінку особистості. Виходячи з цього, поведінка – це функція особистості та її життєвого простору на даний момент часу. Левін визнавав наявність впливу несприятливих подій на поведінку людини. Тому навіть неусвідомлювані людиною впливи, пов'язані із соціально-економічними та фізіологічними чинниками, також включаються до аналізу його життєвого простору. Іноді життєвий простір називають психологічним.

Регіони і кордони. Психологічний простір складається з різних секторів, регіонів, які графічно зображають розділеними кордонами. Кордони володіють властивістю проникливості. Чим «жорсткіший» кордон, бар'єр, тим товща лінія, яка її зображує. Факт життєвого простору – все, що може усвідомити людина. Подія – результат взаємодії декількох фактів. Кількість секторів регіонів визначається кількістю фактів, які є на цей момент у життєвому просторі. Що ближчий сектор до особистого простору людини, то більший вплив він має.

Локомоції. Зв'язок між регіонами здійснюється за допомогою локомоції. Локомоції (дії) можуть відбуватися і в реальному фізичному просторі, і в нереальному, уявному. Функція локомоції полягає в регуляції напруження в життєвому просторі людини. Рівень напружень одного сектора може регулюватися за рахунок здійснення локомоції в іншому секторі. Наприклад, мрії можуть бути ірреальними локомоціями, пов'язаними з регуляцією напруження, спричиненого потребами, які на цей момент часу неможливо задовольнити у фізичному просторі.

Коли ми виводимо подію, наприклад, локомоцію з життєвого простору, потрібно користуватися трьома принципами:

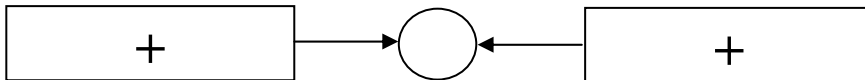
- принцип пов'язаності (подія – завжди результат взаємодії двох і більше фактів);
- принцип конкретності (ефект можуть мати тільки конкретні факти. Конкретний факт – це актуально існуючий у життєвому просторі факт);
- принцип одночасності (лише факти сьогодення можуть продукувати поведінку у сьогоденні).

Тимчасова перспектива. Курт Левін порушив питання про існування одиниць психологічного часу різного масштабу, зумовленого масштабами життєвих ситуацій, які визначають межі «психологічного поля в цей момент». Це поле містить не лише реальне ставлення індивіда, а й його уявлення про своє минуле та майбутнє – бажання, страхи, мрії, плани та надії. Усі частини, поля, попри їхню хронологічну різночасність, суб'єктивно переживаються як одночасні й однаковою мірою визначають поведінку людини.

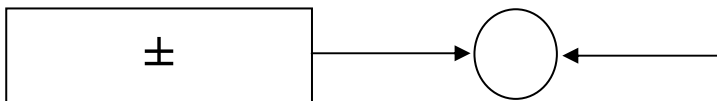
Валентність. Ще один конструкт, який Курт Левін використовує для аналізу психічних феноменів, це *валентність*. Під *валентністю* він розуміє властивість об'єкта притягати або відштовхувати. Тобто мова йде про цінності регіону для людини. Регіон, який притягає, має *позитивну* валентність, а відразливий – *негативну*. Є регіони, які мають для людини *нейтральну* валентність. Якщо людина голодна, то гамбургер матиме для неї позитивну валентність, а якщо сита, то ставлення до котлети, розташованої між двома булочками, матиме нейтральний характер. Якщо ж індивід з'їв гамбургерів занадто багато, тоді вони викликають у нього відторгнення і матимуть негативну валентність.

На підставі конструкта валентності Курт Левін інтерпретує феномен конфлікту. За його словами, конфлікт психологічно можна визначити як протидію приблизно рівних сил поля. Для рушійних сил (тобто для сил, пов'язаних із позитивною і негативною валентностями) він виокремлює три основних різновиди внутрішнього конфлікту:

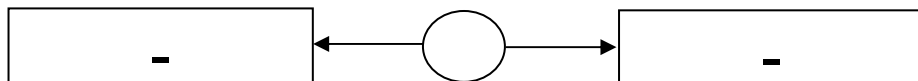
1. Людина перебуває між двома позитивними валентностями. Їй необхідно вибрати між двома привабливими об'єктами. Коливання зумовлено тим, що після здійснення вибору, мета може виглядати набагато менш привабливо, ніж у ситуації конфлікту.



2. Зіткнення з об'єктом, який має одночасно позитивну і негативну валентності («і хочеться, і страшно»). Поведінка людини в цій ситуації має характер «човника»: наближення-віддалення від об'єкта.



3. Конфлікт між двома негативними валентностями (наприклад, між необхідністю виконання неприємної роботи та загрозою покарання). Енергетичні витрати в такому разі значно підвищуються, навіть якщо робота досить легка.



Таким чином, відповідно до теорії Левіна, поведінка людини в конфлікті пов'язана з валентністю об'єктів, розташованих у його психологічному полі.

Теорія **Джуліана Роттера** (1916–1995) заснована на припущенні, що *когнітивні (cognitive)* чинники сприяють формуванню реакції людини на впливи навколишнього середовища. Роттер відкидає концепцію класичного біхевіоризму, відповідно до якої поведінку формують безпосередні підкріплення, які безумовно йдуть із навколишнього середовища, і вважає, що основним чинником, який визначає характер діяльності людини, є її *сподівання (expectations)* щодо майбутнього.

Головним внеском Роттера в сучасну психологію, безумовно, стали розроблені формули, на підставі яких можливе прогнозування людську поведінку. Роттер стверджував, що ключем до пророкування поведінки є наші знання, минула історія та сподівання, і наполягав на тому, що людську поведінку найкраще можна передбачити, розглядаючи *взаємовідносини (interaction)* людини зі значущим для неї навколишнім середовищем.

Основна формула передбачень, яку розробив Роттер, дозволяє прогнозувати цілеспрямовану поведінку в конкретній ситуації, використовуючи як змінні *поведінковий потенціал, сподівання, цінність підкріплення та психологічну ситуацію*. Щоб прогнозувати поведінку в ширшому діапазоні, Роттер запропонував *загальну формулу передбачень*, у якій використав концепцію *потреб (needs)*. Роттер розглядає потреби не як стан браку чого-небудь або занепокоєння, а як індикатори, що вказують напрям дій.

Важливе значення в теорії Роттера мають *узагальнені сподівання (generalized expectatancy)*. Щоб передбачати можливість одержання підкріплення в сьогоденні, люди використовують схожий досвід минулого, тобто мають узагальнені сподівання успіху. Для опису узагальнених сподівань людини щодо того, якою мірою *підкріплення* залежать від її власної поведінки, а якою – їх контролюють сили ззовні, Роттер увів термін *локус контролю (locus of control)*.

Приклад узагальнених очікувань – це довіра в людських взаєминах (interpersonal trust).

Ролло Мея (1909–1994) безперечно, можна назвати однією з ключових фігур не лише американської, а й світової психології. До самої своєї смерті в 1994 р. він був одним із провідних екзистенціальних психологів у США. За останні піввіку цей напрям, корені якого йдуть у філософію другої половини XIX і першої половини XX століття, дістав широке розповсюдження по всьому світі. Екзистенціальна психологія дотримується погляду, відповідно до якого люди значною мірою самі відповідають за те, якими вони є. Існуванню надано перевагу перед сутністю, розвиток і зміни вчений вважає важливішими, ніж стійкі й нерухомі характеристики, процес має переваги перед результатом.

За роки роботи як психотерапевт Мей розробив нову концепцію людини. Його підхід спирався більшою мірою на клінічні експерименти, ніж на кабінетну теорію. Людина, з погляду Мея, живе сьогоднішнім, для неї актуально насамперед те, що відбувається *тут і тепер*. У цій єдиній справжній реальності людина формує себе сама і відповідальна за те, ким вона врешті-решт стає. Задумуючись про докорінні відмінності між психічно здоровою, повноцінною людиною і хворим, Мей дійшов таких висновків. Багатьом людям, думав він, бракує хоробрості зустрітися віч-на-віч зі своєю долею. Спроби уникнути подібного зіткнення призводять до того, що люди жертвують здебільшого своєї волею і намагаються втекти від відповідальності, заявляючи про споконвічну несвободу своїх дій. Не бажаючи робити вибір, вони втрачають здатність бачити себе такими, які вони є насправді, і переймаються почуттям власної незначущості і відчуженості від світу. А здорові люди, навпаки, кидають виклик своїй долі, цінують і оберігають свою волю і живуть справжнім життям, чесно щодо себе та інших. Вони усвідомлюють неминучість смерті, але їм вистачає сміливості жити в сьогоднішньому.

У своїй концепції людини Мей особливо підкреслював унікальність особистості, вільний вибір і телеологію поведінки, тобто її усвідомлений цільовий аспект. Як і інші екзистенціалісти, Мей думав, що: 1) існування (existence) передує сутності (essence), тобто важливіше, що люди *роблять*, а не хто вони є; 2) люди поєднують у собі риси і суб'єкта, і об'єкта; це значить, що вони є істотами, які і думають, і діють; 3) люди прагнуть знайти відповіді на найважливіші питання, які стосуються сенсу життя; 4) *воля і відповідальність* завжди врівноважують одна одну, тому жодна з них не може бути присутня у людині окремо від іншої; 5) жорсткі теорії особистості схильні дегуманізувати людину і перетворювати її на об'єкт або предмет для дослідження.

Екзистенціалісти застосовували *феноменологічний* підхід до вивчення особистості, наполягаючи на тому, що людину найкраще можна зрозуміти з її власної точки зору. Єдність людини та її феноменологічного світу виражено терміном *Dasein* (буття-в-світі). Є

три форми буття-в-світі: *Umwelt* – наші відносини зі світом зовнішніх об'єктів або речей, *Mitwelt* – наші відносини з іншими людьми і *Eigenwelt* – відносини з власною особистістю. Здорові люди живуть у всіх цих трьох світах одночасно. Якщо людина усвідомлює своє буття-в-світі, вона також усвідомлює можливість *небуття* (*nonbeing*), або *неіснування* (*nothingness*). Життя стає для нас більш значним, коли ми стоїмо перед фактом неминучості смерті або небуття.

Визнання небуття сприяє розвитку почуття *тривоги*, що зростає, якщо людина розуміє, що її наділено волею вибору і навантажено відповідальністю за свої дії. *Нормальну тривогу переживає* кожен із нас. Вона пропорційна загрозі. *Невротична тривога* непропорційна загрозі, викликає придушення і реакцію самозахисту. Почуття *провини*, як і почуття тривоги, є нормальним для людини. Люди відчувають почуття провини в результаті: а) віддалення від світу природи; б) неможливості точно робити висновки про недоліки навколишніх; в) заперечення власних можливостей.

Як любов, так і воля викликають турботу та вимагають відповідальності.

Мей виокремлював чотири види любові:

- **секс**, що є фізіологічною функцією;
- **ерос**, що прагне до тривалого союзу з коханою людиною;
- **філія** – дружба, що не має вираженої сексуальної спрямованості;
- **агапе**, або альтруїстична любов, що не вимагає нічого натомість.

Мей вважав, що воля приходить до людини, коли вона протистоїть своїй долі і розуміє, що смерть або небуття можливе в будь-який момент. Існує *воля дії*, що є в багатьох, але глибший, більш рідкісний вид волі – це *воля буття*. Людина може бути внутрішньо вільною, навіть якщо вона фізично перебуває у в'язниці.

Теорії особистості у французькій соціологічній школі.

Засновником французької соціологічної школи був відомий філософ і соціолог **Е. Дюркгейм** (1858–1917), який висунув положення про біосоціальну природу людини. Психічні процеси біологічно зумовлені, проте визначаються суспільством. «Колективна свідомість», тобто сукупність думок, знань чи явищ духовного життя, формує від народження психіку людини.

Теорія особистості іншого представника цієї школи **П'єра Жане** (1859–1947) увійшла в історію психології як «психологія образу дії». За П. Жане, психічні явища готують дії людини. Мислення, почуття – це процеси, які здійснюють регуляцію дії, поведінки людини. Психіка людини розвивається під час співпраці з іншими людьми. Спочатку людина працює з іншими, а потім діє сама. Розвиток людської особистості відбувається не лише на основі образу (як вважають

гештальтпсихологи) чи мотиву (згідно з поглядами К. Левіна), а й через спілкування. Завдяки спілкуванню реалізується соціальний вплив на розвиток психіки.

Поведінковий акт складається з трьох етапів: перший етап стосується внутрішньої підготовки до дії, другий – це виникнення зусилля до виконання дії, і третій – завершення дії. Психічні процеси регулюють дії від першого до останнього етапу. Великого значення П. Жане надає психологічній напрузі як домінанті дії і вважає здатність до «трудового зусилля» основним критерієм оцінки людини.

Основу розвитку психічних функцій П. Жане вбачає у різних видах професійної діяльності. Головною ознакою інтелектуальної діяльності є не використання речей, а їх виготовлення.

Учений П. Жане виокремлює сім рівнів поведінки людини:

- рефлексорні акти;
- відкладені перцептивні дії;
- елементарні соціальні акти;
- елементарні інтелектуальні акти;
- маніпулювання різними об'єктами, що зумовлює формування інтелектуальних дій;
- розумова діяльність, мислення;
- творча, трудова діяльність.

Процес переходу від нижчого рівня поведінки до вищого здійснюється за допомогою мови, яка опосередковує процеси регуляції, формує довільність трудової діяльності – здатність до саморегуляції. Саме здатність до саморегуляції, до опосередкованості своєї поведінки П. Жане вважав найвищим критерієм розвитку особистості.

Особистість у логотерапії В. Франкла. Австрійський психолог і психіатр В. Франкл вважав, що рушійною силою людської поведінки і розвитку особистості є пошук Логосу, сенсу життя, який має здійснювати конкретна людина за своєю власною потребою. Людина не вибирає сенс свого існування, а швидше виявляє, знаходить його.

Якщо потяг до сенсу життя не можна задовольнити, то внаслідок «екзистенціальної фрустрації» може виникнути нусогенний невроз, пов'язаний з «духовним ядром» особистості.

Нусогенні неврози, на відміну від звичайної терапії, потребують спеціальної логотерапії, тобто терапії, яка вносить у людське існування духовний вимір. Логотерапія має на меті допомогти пацієнтові у пошуку сенсу свого життя та його реалізації в актуалізації цінностей, а не в простому задоволенні потягів та інстинктів, як це пропонує фрейдизм.

Пошук сенсу і цінностей швидше зумовлює напруження, ніж рівновагу, «гомеостазис». Саме таке нусогенне (духовне) напруження є передумовою психічного здоров'я. Людині більше потрібний не стан

рівноваги, а боротьба за певну мету. Цей стан В. Франкл пропонує назвати нусодинамікою, тобто духовною динамікою у межах полярного напруження, коли один полюс утворює сенс, мету, а інший – людину, котра досягає духовної мети,

Нусогенні неврози нерідко виникають як наслідок так званого екзистенціального вакууму, коли людина усвідомлює беззмістовність свого життя, порожнечу існування. В основі таких поширених явищ, як депресія, правопорушення, алкоголізм, наркоманія, агресивність, моральні падіння, лежить екзистенціальний вакуум. Брак сенсу життя може бути частково компенсовано потягом до влади, втіх, сексу, бажанням грошей, однак це не розв'язує проблеми.

Логотерапевт має допомогти пацієнтові знайти не абстрактний сенс життя взагалі, а специфічний для цієї особистості сенс життя в цей момент часу. У кожній особистості є своє призначення і своє місце в житті, тому кожна людина має знайти й реалізувати їх.

За В. Франклом, істинний сенс буття Всесвіту перебуває поза розумінням людини, в духовному вимірі людського існування.

ЛОГОТЕРАПІЯ допомагає шукати сенс життя шляхом:

- діяння (подвигу);
- переживання цінностей у любові;
- страждання.

Перший шлях пов'язаний переважно з пошуком і здійсненням духовно спрямованих дій, учинків. Другий шлях передбачає розуміння іншої людини, глибинної суті її особистості на основі єдиного можливого засобу – любові. Третій шлях пошуку сенсу життя пролягає через усвідомлення сенсу страждання, коли людина потрапляє у глухий кут, у безвихідь. Однак і тут є вихід – якщо виявляється сенс страждання. Тоді страждання перестає бути стражданням.

Головний принцип логотерапії полягає у твердженні, що сутність людини – не в отриманні задоволення чи уникненні болю, а в розумінні й реалізації сенсу життя. Людина готова йти на страждання за умови, що її страждання має сенс. Особистість не повністю зумовлена і не детермінована обставинами життя. Вона не просто існує, а сама вирішує, яким буде її існування і якою має стати. Вона здатна перебороти себе, піднятися над наявними умовами, переступити їх, визначити себе, зробити з себе те, чого вона хоче досягти, і в цьому аспекті вона є самодетермінуючою.

Особистість в «описовій психології» В. Дільтея та Е. Шпрангера. На противагу «безособистісній психології», яка розвивалась у межах гештальтпсихології, асоціативної психології, біхевіоризму, на початку ХХ ст. виникла так звана «описова психологія», її засновником став **Вільгельм Дільтей** (1833–1911), а яскравим продовжувачем – **Едуард Шпрангер** (1882–1963).

В. Дільтей вважав, що психіку людини не можна вивчати експериментальними методами, а можна лише розуміти. Завдання

психології і полягає у розкритті смислового, душевного життя особистості, ціннісних орієнтацій людини.

Згідно зі Е. Шпрангером, психологія, яка базується на «розумінні», має такі основні поняття:

- психічне розвивається з психічного;
- психічне зводиться до інтуїтивного розуміння «модулів дійсності життя», при цьому йдеться не про співпереживання, а саме про розуміння;
- не варто шукати якихось об'єктивних причин розвитку людської особистості, потрібно лише співвіднести структуру окремої особистості з духовними цінностями суспільства.

Головне в особистості, за Е. Шпрангером, – це ціннісна орієнтація, яка є включенням суб'єкта у пізнання.

Ціннісна орієнтація є духовним началом, що визначає світобачення і є похідною частиною загального людського духу. Тому краще говорити не про «описову», а про «духовну» психологію.

Е. Шпрангер виокремив шість типів пізнання світу, шість «форм життя» і відповідних їм типів людини, зокрема людина:

- теоретична;
- економічна;
- естетична;
- соціальна;
- політична;
- релігійна.

1. *Теоретична людина* – це така людина, яка тягнеться до пізнання закономірностей світу, відносин між людьми, що є для неї провідним. Для теоретичної людини, незалежно від того, хто вона за фахом – науковець, ремісник або лікар, – головна ціннісна орієнтація – це осмислення в теоретичному аспекті того, що відбувається довкола. Життя для теоретичної людини виявляється у вигляді «віяла проблем».

2. *Економічна людина*, як правило, шукає користь у пізнанні. Для такого типу людини цінність пізнання пов'язана з тим, що дає користь їй самій, сім'ї, колективу, людству. Мислення такої людини має прагматичну спрямованість на створення чогось корисного на основі природничо-наукових знань і техніки.

3. *Естетична людина* сприймає довкілля як щось гармонійне або дисгармонійне, намагається пізнати світ через естетичні враження у вигляді форми, кольору, ритму. Має потяг до самовираження в естетичній формі. Тут йдеться не лише про професійних художників, скульпторів, композиторів, а й про звичайних людей.

4. *Соціальна людина* – це та, яка прагне знайти себе в іншій людині, жити заради інших. Вона тягнеться до всеосяжної любові, любові до людства. У цій любові розчиняються межі індивідуальності.

«Я» особистості, що любить, відрізняється від «Я» егоїстичної людини. Це «НАД-Я», що знаходить себе в служінні іншим.

5. *Політична людина* тягнеться не до суто адміністративної влади, а до такої, що відповідає вищим духовним вимогам, базується на істинних духовних цінностях і на цій основі детермінує мотиви та дії інших людей.

6. *Релігійна людина* – це тип людини, ціннісна орієнтація якої полягає у пошуку смислу життя, начала всіх начал життя, вищої духовної сили – Божества. Релігійна людина може й не належати до жодної з церков, не виконувати обрядів. Головне для неї – саме пошук вищого сенсу, вищої правди, першопричини буття.

У своїй класифікації Е. Шпрангер показав, що люди відрізняються не лише темпераментом, конституцією, поведінкою, а передусім цінностями своєї духовної орієнтації. Це утворює духовну індивідуальність особистості, її духовну сутність.

Теорія особистості В. Джемса. Видатний американський психолог **Вільям Джемс** (1842–1910) одним із перших почав розробляти проблему особистості на науковій основі. Під впливом його теорії формувалися подальші концепції особистості, зокрема американська персонологія, різні напрями психології, що досліджували «образ самого себе», «самооцінку», «самосвідомість» особистості тощо. В. Джемс вивчав особистість у межах власної концепції свідомості, центральним поняттям якої є «потік свідомості». На його погляд, у самосвідомості особистості можна виокремити два аспекти – **«емпіричне Я»** і **«чисте Я»**, або відповідно *об'єкт і суб'єкт, тобто пізнаване і той, хто пізнає*.

Розглядаючи «емпіричне Я», В. Джемс тлумачить особистість людини як загальну суму всього того, що вона може назвати своїм. Аналіз особистості в цьому аспекті має охоплювати: а) складові елементи; б) почуття та емоції, зумовлені цими елементами (самооцінка); в) вчинки, зумовлені цими елементами (піклування про самого себе та самозбереження).

Складові елементи особистості, за В. Джемсом, можна поділити на три класи:

- **фізична особистість;**
- **соціальна особистість;**
- **духовна особистість.**

Фізична особистість містить тілесну організацію, одяг, батька й матір, жінку і дітей. Зокрема, коли хтось зі старших помирає, то зникне й частина нас самих. Або нам соромно за погані вчинки близьких та друзів, ми хвилюємось за них так, начебто самі перебуваємо на їхньому місці тощо. Далі фізична особистість має включати «домашню оселю», власність людини, витвори її праці тощо.

Соціальна особистість визначається належністю людини до людського роду і визнанням цього іншими людьми. За В. Джемсом, людина містить стільки соціальних особистостей, скільки індивідуумів або їх груп визнає в ній особистість.

Духовна особистість – це об'єднання станів свідомості, конкретних духовних здібностей і якостей людини.

Почуття та емоції характеризують особистість з погляду її самооцінки, яка буває двох видів: самовдоволення і невдоволення собою, за чим стоять два протилежних класи почуттів, пов'язані з успіхом або неуспіхом, зі сприятливим або несприятливим становищем у суспільстві.

З погляду вчинків для особистості, за В. Джемсом, характерні піклування про себе і самозбереження, а саме: піклування про *фізичну особистість* (харчування, захист), про *соціальну особистість* (дружба, кохання, ревності, прагнення слави, вплив на інших людей, влада над ними тощо) та про *духовну особистість* (розумовий, моральний і духовний прогрес).

Окремі грані особистості стикаються, суперечать одна одній. Самовдоволення особистості в житті зумовлене тим, як співвідносяться між собою реалізовані та потенційні здібності. У зв'язку з цим В. Джемс пропонує розглядати самоповагу особистості як відношення, в якому чисельник виражає реальний успіх, а знаменник – домагання.

За цією формулою відмова від домагань дає особистості таке саме бажане полегшення, як і їх здійснення й досягнення успіху. Самопочуття людини залежить від самої особистості, її успіхів і домагань.

$$\text{Самоповага} = \frac{\text{Успіх}}{\text{Домагання}}$$

В. Джемс вводить поняття ієрархії особистостей, у якій фізична особистість перебуває внизу, духовна – вгорі, а різні види матеріальних і соціальних особистостей – у проміжку між ними. При цьому соціальна особистість стоїть вище за матеріальну. Духовна ж особистість має бути для людини найвищою цінністю: особистість може швидше пожертвувати друзями, добрим ім'ям, власністю і навіть життям, аби не зрадити свої духовні принципи.

За В. Джемсом, в усіх видах особистості – соціальній, фізичній та духовній – треба проводити межу, з одного боку, між безпосередньо дійсним і більш віддаленим, потенційним, а з іншого – між осяжною і дальшою перспективою, діючи всупереч першій і на користь останньої. Удосконалення соціальної особистості полягає у заміні нижчого суду над собою вищим.

В. Джемс вважає, що «чисте Я», або те, що пізнає, – це мислячий суб'єкт, душа, дух, мислення, трансцендентальне Я, а врешті-решт – самі думки.

- психологія це – «опис і пояснення станів свідомості як таких»;

• та особистісна безперервність, що усвідомлюється щоразу при прокиданні, є «Я» даної особистості. Це «Я» має кілька шарів: реальний, соціальний і духовний. Як і свідомість, воно може бути безперервним і перервним;

• не існує індивідуальної свідомості, незалежної від власника. Кожна думка є частиною особистої свідомості. Свідомість завжди існує щодо якоїсь особистості. Зовсім однакова думка ніколи не з'являється двічі;

• думка безперервна в межах кожної особистої свідомості. Будь-яка думка народжується з потоку свідомості, беручи частину сили, змісту, сфокусованості й напрям від попередніх думок;

• свідомість вибіркова. Увага і звичка є основними змінними, за допомогою яких індивід здійснює вибір;

• свідомість має дві частини — чітку частину і незрозумілу, ядро і периферію. Те, що ми усвідомлюємо в кожен момент, — це те, на що ми звернули увагу. Те, що міститься на периферії свідомості, нагадує павутину почуттів та асоціацій, які додають змісту фону;

• воля — це поєднання зусилля (подолання неувважності, загальмованості або ліні) та уваги (зосереджена свідомість). Воля необхідна для того, щоб підвести індивіда впритул до зміненого стану і містичного «єднання» з космічною або єдиною свідомістю;

• основним прагненням людських істот є поліпшення їхнього добробуту;

• емоція залежить від зворотного зв'язку з тілом. Для організму сприятливим є стан рівноваги між вираженням почуттів та їхнім стримуванням. Необхідна розсудливість. Водночас кожен індивід прагне трансформувати реальність відповідно до своїх ідеалів;

• невиражені емоції, помилки надлишковості й так звана своєрідна сліпота, — усе це є перешкодою для росту особистості;

• та частина свідомості, в якій наше усвідомлення себе не міняється, — всього лише невелика частина свідомості, яка становить окремий випадок зі своїми обмеженнями і правилами;

• особливі стани свідомості стають доступними при спеціальному тренуванні;

• автор усе більше розглядає гіпноз не лише як здатність індукування якогось одного стану свідомості, а як інструмент для вивчення свідомості загалом.

Теорія особистості Г. Тома. У поведінці особистості Г. Том виокремлює такі категорії:

• *Спокій – активність* (частота фаз, форм спокою і активності).

• *Одноманітність – різноманітність* (ступінь повторюваності або частота зміни різних напрямів і форм поведінки).

• *Залежність – незалежність* (поведінка залежить від зовнішніх обставин або визначається ініціативою самої людини).

• *Ступінь упередженості* (періодична емоційна ізолюваність від соціальної ситуації або постійний тісний зв'язок).

- *Неузгодження – врівноваженість* (ступінь розриву між цілями і можливостями людини).

- *Негативна і позитивна тональність* (частота відчуття невдоволення чим-небудь).

- *Замкнутість – відвертість* (ступінь ухвалення вимоги ситуації, своєї ролі в ній).

- *Мала або велика тематизація* (наявність або відсутність чіткої «Я» – концепції, розробленої системи життєвих цілей).

Г. Том виокремлює сім фундаментальних тематик мотивації:

- регулятивна (гомеостатична) мотивація (особисті події, компенсація, порушення і відновлення рівноваги);

- антиципаційна тематика – прагнення до профілактичного зняття потенційного майбутнього порушення;

- активація існування – прагнення до активності, до діяльності, до повноти життя;

- соціальна інтеграція (прагнення до розширення, продовження соціальних зв'язків);

- соціальне виділення (бажання відрізнятись від інших, прагнення до влади, престижу);

- креативна тематика (творче самоздійснення);

- нормативна тематика (прагнення наслідувати норми, правила).

7.6. Особистість у психології Сходу

Розглянемо особистість у психології Сходу. Зокрема, звернемось до йоги, яку поділяють на два напрями: по-перше, вона охоплює практично всю практику релігії та аскези в Індії (до неї належать *медитація, фізичні вправи та священні виконання пісень*). По-друге, йога – це особлива школа індійської філософії; її засновником та систематизатором вважається Патанджалі. Вперше йогу згадано в давньоіндійських Ведах – найдавнішому з відомих літературних джерел. Корені практики з йоги, безперечно, йдуть у глиб індійської передісторії.

На санскриті слово *йога* означає «з'єднувати» або «поєднувати». Мета практики з йоги полягає в самореалізації, яка здійснюється, коли свідомість поєднується зі своїм джерелом – «Я». Один із класиків-експертів йоги писав: «Йога – це самадхі (samadhi) – екстаз, або просвітління». Інше значення слова «йога» – «метод». Йога ставить за мету об'єднати свідомість із самою собою та охоплює різні техніки, які сприяють досягненню цієї мети. У цьому сенсі йога є технологією самореалізації чи екстазу.

Загалом йога включає всі систематичні навчання, спрямовані на самореалізацію через заспокоєння психіки та зосередженості свідомості на самому «Я» – безсмертної незмінної сутності всіх людей.

Коренями йога йде до праіндійської культури. Це дуже важлива частина багатой та складної індійської культурної спадщини, яка охоплює сотні різних традицій та священних текстів. Усі вони спираються на Веди.

Спочатку Веди передавалися усно – від вчителя до учня – впродовж багатьох століть. Найбільш ранні Веди датовано 2500 р. до н. е. Веди поділяють на чотири частини. Найдавніші – ведичні *гімни саяхіти*, в яких викладено основи складних філософських концепцій індуїзму. Другий розділ *брахмана* описує ритуали та жертвоприношення. Третій розділ – про споглядання та внутрішню правду, містить лісові тракти *аран'яки*, написані для аскетів, які живуть у лісах. Остання частина – *упанішади*, або *веданта*, дослівно: «кінець вед», в якій йдеться про мету самопізнання. Веди формують базис для всієї подальшої індійської думки та філософії.

У ведичний період йога близько стикалася із шаманізмом. Ранні йоги надавали великого значення майстерності екстатичного трансу, оскільки вважалося, що за допомогою суворой аскези йоги здобувають надприродні сили. Вони вірили в те, що людина, яка володіє найвищою самодисципліною та здатна вбивати свою плоть, може змусити богів виконувати свої прохання. Застосування аскези та самоконтролю залишається головною частиною йоги досі.

Бхагавадгіта – це перший та найпопулярніший твір про йогу. «Бхагавадгіта» є самостійною частиною великого індійського епосу II століття до н.е. «Магабгарата» – чудовий збірник міфології, релігії, етики та звичаїв. «Магабгарата» містить 100 тисяч строф, це майже у вісім разів перевищує «Іліаду» та «Одіссею» разом узяті. Йога та пов'язані з нею філософські вчення становлять ключові ідеї епосу.

В основі сюжету «Магабгарати» – історія п'яти братів Пандавів, їхнє виховання, навчання та численні пригоди. «Бхагавадгіту» можна розглядати як одну велику метафору духовного пошуку. На думку деяких інтерпретаторів, персонажі «Бхагавадгіти» втілюють різні психологічні та фізичні якості. П'ять братів – це п'ять людських почуттів, а битва – це двобій тіла та свідомості.

«Бхагавадгіта» - це діалог між Арджуною (*Ego*) і Крішною («Я»). Арджуна – воїн, а його візник Крішна – інкарнація Бога та великого духовного вчителя. Крішна говорить про обов'язки, а йога – про дію. Крішна навчає Арджуну служіння, медитації та інших технік йоги, щоб той став прикладом для всіх інших. Як візник, Крішна символізує *гуру*, або духовного вчителя, який може допомогти учням зрозуміти свої проблеми та конфлікти, що виникають у процесі духовного розвитку. Гуру, однак, як і візник, не може вести замість учнів битву.

«Бхагавадгіта» включає класичне вчення про карму-йога, йогу дії. Крішна захищає вчинки, не пов'язані та не залежні від бездіяльності або відмовлення. Свідомість – першоджерело будь-якої дії. Досягти ідеалу – значить розвинути в собі чисту свідомість,

позбавлену будь-якої прихильності. Тоді ваше життя перетвориться на безперервну йогу.

У класичній йозі існує твердий дуалізм між духом (*пуруша*), який є чистою свідомістю, та природою (*пракріті*), з якої розвиваються всі матеріальні та нематеріальні форми. Природа та дух вічні та незмінні. Ідеал йоги полягає в тому, щоб одержувати радість з її джерела – Его. Свідомість можна контролювати, якщо придушити або знизити підсвідомі тенденції (*samskaras*). Найважливіший атрибут гуру в Індії – духовна свідомість. Шість функцій гуру: той, хто спонукає; той, хто показує; той, хто пояснює; той, хто відкриває; учитель і просвітитель.

Ініціація – одна з головних складових практики з йоги. Будучи насамперед формою передачі духовного досвіду, водночас встановлює особливий зв'язок між гуру й учнем, коли останній приєднується до кола гуру.

Патанджалі виокремлював вісім розділів йоги: помірність, дотримання, пози, контроль над життєвою енергією, інтеріоризація, концентрація, медитація та просвітління. Він розмежовує хворобливі та безболісні хвили свідомості. Думки й емоції, які збільшують незнання й прихильність або збентеження, хворобливі. Безболісні хвили – любов, сміливість й щедрість – дають людині великий ступінь волі та нове знання.

Дзен-буддизм. Основною метою дзен-буддизму є підведення людей до безпосереднього, особистого розуміння Істини. Учення Будди надає перевагу досвідів перед теологією й абстрактною філософією. Дзен – це школа буддизму, одна з його галузей, яка приділяє особливу увагу медитації та практиці. Дзенський філософ Д.Т. Судзукі писав: «Основна ідея дзен – увійти в контакт із внутрішніми функціями нашої істоти та проробити це якомога більш безпосереднім чином, не застосовуючи нічого зовнішнього чи привнесеного». У своєму найширшому розумінні дзен пропонує практичний, досвідчений погляд на духовність, який підходить усім релігіям.

Буддизм ґрунтується на навчанні Сідхартхи Гаутами, Будди. Термін *будда* – це титул, а не власне ім'я. Він означає «той, хто пробуджений», або той, хто досяг певного рівня розуміння, той, хто став бездоганною людиною. До Гаутами було багато інших Будд, і, згідно з буддистською доктриною, у майбутньому з'являться нові Будди. Будда завжди стверджував, що він – лише людина, чії усвідомлення, досягнення й успіхи є результатом його суто людських здібностей. Але те, що він зумів стати цілком зрілою людською істотою, – настільки рідкісне досягнення, що ми схильні дивитися на це, як на щось надлюдське чи інспіроване згори. Центральна установка буддизму полягає в тому, що кожен індивід має цю природу Будди, яка здатна еволюціонувати у створену людську істоту й стати Буддою.

Принц **Гаутама** народився близько 563 р. до н.е. у царстві Шак'я в Північній Індії (нині територія Непалу). У 16-річному віці він одружився з прекрасною принцесою, з якою став жити у своєму палаці, оточений комфортом і розкішшю. Наприкінці третього десятку років життя Гаутама, зумівши вислизнути зі свого палацу, який нагадував в'язницю, зненацька зіштовхнувся з реальністю життя та людськими стражданнями. Спочатку Гаутама зустрів старого, замученого життям, яке провів у роботі та нестатках. Під час своєї другої прогулянки він помітив людину, яка страждала від важкої хвороби. Під час третьої прогулянки Гаутама побачив небіжчика, якого несли учасники сумної похоронної процесії. Нарешті, Гаутама зустрів релігійного аскета, зайнятого традиційною індійською духовною практикою. Гаутама зрозумів, що хвороби, старість й смерть – це неминучий фінал будь-якого життя, навіть найщасливішого і найбільш благополучного. Питання неминучості людських страждань став осередком пошуків Гаутами. Він зрозумів, що його нинішній спосіб життя не може дати відповідь на те, чому люди страждають, і вирішив залишити свою родину та палац, щоб знайти розв'язок шляхом ментальної й фізичної практики.

У наш час усередині буддизму існують дві основні школи. Традиція Тхераваді, або Хінаяні, популярна головним чином у Південно-Східній Азії, на Шрі-Ланці, у Бірмі й Таїланді. Школа Махаяні процвітає насамперед у Тибеті, Китаї, Кореї та Японії. Школа Махаяні, яка починалася як ліберальний рух всередині буддизму Тхераваді, менш сувора в інтерпретації традиційних монастирських дисциплінарних правил, не вимагає від своїх послідовників відмови від мирського життя та прагне того, щоб пристосувати до буддистських писань пізніші додатки. Спочатку ці дві великі традиції розглядали як альтернативні приватні інтерпретації буддизму, і прихильники обох підходів жили разом у тих самих монастирях, підкоряючись однаковим основним правилам.

Дзен є однією з основних шкіл традиції Махаяні. Дзен, як вважають, поширив у Китаї у VI ст. Бодхидхарма, індійський буддистський чернець, який надавав першочергового значення не релігійним ритуалам, а медитації та внутрішній дисципліні. Під впливом низки великих китайських вчителів дзен поступово перетворився на незалежну школу буддизму зі своїми власними монастирями, монастирськими правилами й організацією. До 1000 р. дзен став у Китаї другою за популярністю буддистською школою.

В основі буддистського мислення лежить концепція існування, яка характеризується мінливістю, відсутністю «Я», яке неможливо знищити, або душі, та незадоволеністю або стражданням, що є головними атрибутами цього світу. З цих характеристик виведено основні принципи буддизму: Чотири шляхетні істини і Восьмеричний шлях. Дзен-буддизм ґрунтується на практиці медитації як засобу безпосереднього сприйняття принципів та істин буддизму, або

досягнення «просвітління». У буддизмі є дві ідеальні людські істоти: архат і бодхісаттва.

Основні принципи Чотирьох шляхетних істин:

- існування незадоволеності неминуче;
 - незадоволеність є наслідком бажання або пристрасті;
 - викорінювання пристрасті зумовлює припинення страждання;
 - існує спосіб викорінювання пристрасті – Восьмеричний шлях.
- Щодо Восьмеричного шляху, то він містить: правильну мову, правильну дію, правильний спосіб життя, правильне зусилля, правильну уважність, правильне зосередження, правильне мислення та правильне розуміння.

Суфізм. Тисячі років суфізм пропонував людям шлях, який веде до цієї «великої мети» – самореалізації. Суфізм – це сукупність вчень, виявлених у множині різноманітних форм, але таких, що мають одну спільну мету: подолання звичайних особистісних обмежень і недосконалості сприйняття. Суфізм – це не просто набір теорій або гіпотез, а шлях любові, шлях відданого служіння й шлях пізнання. Завдяки багатьом виявам суфізму можна знайти підхід, який допомагає перебороти інтелектуальні й емоційні перешкоди на шляху духовного розвитку особистості.

Не існує якогось одного певного підходу до вчення про суфізм, і не все в цьому вченні можна передати словами. Мудрість суфізму може набувати різних форм, включаючи розповіді, вірші, релігійні церемонії, вправи, лекції або заняття, танці й молитву, а також будинки спеціального призначення, різні святині та місця поклоніння.

Суфізм часто описують як *стежку*. Ця метафора припускає, що шлях має початок та напрям. Рухаючись цією стежкою, кожен може пізнати реальність.

Крім цього, суфізм серйозно вивчали два психіатри – А. Р. Арастех (A. R. Arasteh) і Анес Шейх (Anees Sheikh). Вони вважають, що основні принципи вчень суфізму зводяться до такого:

- до істини (або до Бога) існує стільки ж шляхів, скільки людей у світі. Кожен шлях містить перетворення *Его* та служіння творцю;
- ми можемо жити в гармонії з іншими людьми, лише якщо розвинемо у своїй душі почуття справедливості. Це відбудеться, якщо ми зуміємо побороти свій егоїзм і неучтвю;
- любов – це одне з головних джерел моралі. Любов виникає як результат роботи над собою та виражає себе в служінні іншим;
- головна істина полягає в самопізнанні. Пізнання себе визріває в пізнанні Бога.

Іслам (арабське слово, яке означає «світ» або «підпорядкування») – це релігійна система, пов'язана з її пророком

Мухамедом. Мухамед одержав перше одкровення в 610 р. Початок мусульманської ери датують 622 р., коли Мухамед перебрався з Мекки в місто Медину. Іслам описано в Корані, священній книзі Ісламу, як істинно монотеїстичну релігію, що прямо успадковує вчення Авраама, Мойсея та Ісуса.

Іслам має набір загальнодоступних або поверхневих ритуалів, які слугують опорою духовним заняттям суфіїв. Іслам пропонує вибрати життєвий шлях, на якому чесність, добродійність, дотримання релігійних ритуалів та інші чесноти дають міцну основу духовному розвитку.

Існує п'ять стовпів ісламу: приношення свідчення, щоденна молитва, дотримання посту, милосердя й паломництво в Мекку.

Як стверджує Ібн аль-Арабі, існують чотири стадії в практиці й розумінні суфізму, кожна з яких будується на підставі попередньої. Перша стадія – *шаріат* (екзотеричний релігійний закон), друга – *тарік* (містична стежка), третя – *хакікат* (істина) і четверта – *маріфат* (gnosis). У суфізмі описано два стани свідомості, які розвивається. Перша – *фана*, стан скасування, або єднання, та друге – *бака*, стан сталості, або повернення. Як у християнських, так і в суфійських писаннях зазначено, що сприйняття Бога як Улюбленого відбувається при прямому досвіді. Йдеться про те, що, якщо ви зробите два кроки до Бога, Бог поспішить до вас назустріч.

Стадії психодуховного росту включають таке: первинне пробудження; терпіння й подяку; страх і надію; самозаперечення та бідність; віру в Бога; любов, сильне прагнення, близькість і задоволення; мета, щирість і правдивість; міркування й самокритику, а також здатність пам'ятати про майбутню смерть. Основними перешкодами для росту особистості послідовники суфізму вважають неухважність і *нафс*, або нижчу форму нашого «Я». *Нафс* є основним джерелом наших негативних рис, таких, як гордіня, жадібність, гнів і лицемірство. Видозміна форми *нафсу* і додання до неї позитивних властивостей є однією з основних цілей суфізму. *Нафс* – це живий процес, який складається з імпульсів і спонукань, спрямованих на задоволення бажань, які переважають над розумом або тверезим розрахунком. Цей процес відбувається при взаємодії тіла й душі.

***Нафс* поділяють на такі категорії:**

- *нафс*, яке командує;
- *нафс*, яке викриває;
- нав'язане *нафс*;
- вдоволене *нафс*;
- вдячне *нафс*;
- *нафс*, яке вдячне Богу, і очищене *нафс*.

Теософське вчення. Корені теософського вчення досить різноманітні й ведуть до різних релігійних систем та історичних епох, але власне теософією традиційно називають вчення російської

мандрівниці й письменниці другої половини XIX століття Олени Петрівни Блаватської. Провівши багато років у мандрівках на Сході, вона ознайомилася з релігійними місцевими традиціями, а потім спробувала поїднати їх із західними йогами, а також із традиціями європейської містики. У Нью-Йорку 1875 р. за її особистою участю було засновано Теософське товариство. Вершиною її діяльності стала книга «Таємна доктрина» (1888), яку авторка назвала синтезом науки, релігії та філософії.

На початку XX століття від теософії з'явилися два напрями. Саме їхні засновники приділяли особливу увагу людині та проблемі її розвитку. Це антропософія Рудольфа Штайнера та менш відоме вчення Макса Генделя. Обидва прагнули встановити (або відновити) зв'язок між людиною й іншими елементами природи. Штайнера більше цікавили загальнофілософські питання, Генделя – можливість наочного представлення взаємодії людини та середовища.

У результаті тривалого розвитку окультної і теософської традиції її послідовники – як на Сході, так і на Заході – практично одностайно прийняли концепцію, відповідно до якої людська істота складається із семи принципів, або так званих «тіл». З одного боку, такий вибір пояснюється особливостями самого числа 7, наділеного низкою символічних властивостей (сім днів тижня, сім нот, сім квітів спектра та ін.). З іншого боку, цей поділ зумовлено уявленнями, специфічними для самої теософії, яка поширює їх на людину і на її середовище.

Що ж стосується назв, характеристик та порядкового розташування цих семи компонентів, то тут серед теософів панує повна плутанина.

Елементи, з яких, на думку Штайнера і Генделя, складається людина:

- фізичне тіло;
- ефірне тіло;
- астральне тіло (Штайнер), тіло бажань (Гендель);
- «Я» (Штайнер), розум (Гендель);
- самодух (Штайнер), людський дух (Гендель);
- життєвий дух;
- духолюдина (Штайнер), божественний дух (Гендель).

При цьому запропоновану послідовність можна інтерпретувати і як опис етапів людської еволюції – не стільки реальної, скільки ідеальної. Варто також пояснити, як визнавали самі теософи, слово «тіло» стосовно до вищих, надчутливих форм людського існування обрано суто внаслідок обмежених можливостей мови для опису процесів, які відбуваються «по той бік» реального світу. Які ж особливості перелічених компонентів?

Антропософія Рудольфа Штайнера й концептуальне вчення Макса Генделя є різновидами теософії, з якої вони виокремилися на початку XX століття. Обидві доктрини виокремлюють у людській істоті

сім принципів, або тіл. Сповідуючи еволюційний підхід, вони кажуть про поступове збільшення кількості тіл при переході від нижчих рівнів живої природи до вищих. На даний час у людини виявлено чотири тіла: *фізичне, ефірне, астральне і ментальне*. В онтогенезі у людини спостерігається процес, аналогічний філогенезу: поступове пробудження тіла й переважний розвиток якогось одного з них на певному тимчасовому відрізку. Над трьома нижчими тілами можна виконати роботу з метою їхнього вдосконалювання. Гендель рекомендує такі вправи для їхнього розвитку: концентрація, медитація, споглядання, поклоніння. Процедури, пропонувані Штайнером, визначаються як імагінація, інспірація й інтуїція. Те, що прийнято розуміти під тілом, можна зарахувати до фізичного й ефірного тіла людської істоти. Фізичне тіло зазнає впливу процесів, які мають хімічну природу, ефірне – процесів, які мають електричну природу. Ефірне тіло чоловіка – негативне, жінки – позитивне. Іноді може відбуватися часткове відділення ефірного тіла від фізичного.

Воля є якістю чоловічої статі, тоді як у жінок більше розвита уява. За Штайнером, воля – це інструмент, за допомогою якого людина впливає на зовнішній світ.

Носієм емоцій є астральне тіло (тіло бажань). За Генделем, у сфері бажань визначальною є пара почуттів: байдужість та інтерес, які у свою чергу породжують сили залучення чи відштовхування. Штайнер відокремлює почуття й емоції від суто мозкової діяльності.

Інтелектуальна діяльність узгоджується з об'єктивними законами мислення, які дозволяють людині пізнавати як навколишній світ, так і саму себе. Але в процесі еволюції розум з'єднався з астральним тілом, результатом чого з'явилася хитрість, спрямована на задоволення егоїстичних бажань людини. На зміну хитрості повинна прийти розважливість.

«Я» у теософії – четвертий член людської істоти, ментальне тіло. Властивість індивідуальності – це те, що відрізняє людину від інших істот. Людина визначає себе як «Я» за допомогою самосвідомості. Функціонування ментального тіла тісно пов'язано з процесами пам'яті.

Існує небезпека, що людина може бути у великій залежності від соціальних інституцій. Людина повинна прагнути того, щоб бути вищою від них. Одночасно з прагненням до незалежності необхідно розвивати в собі альтруїстичні риси характеру.

7.7. Типологія особистостей О.Ф. Лазурського

Спробу побудови всеосяжної класифікації типів особистості здійснив на початку нашого століття **О.Ф. Лазурський** (1874–1917). В основі запропонованої ним «психосоціальної в широкому розумінні» класифікації лежить принцип активного пристосування особистості до навколишнього середовища, яке містить не тільки речі, природу, людей, а й ідеї, духовні блага, естетичні, моральні та релігійні цінності.

Використання вказаного основного принципу зумовлює наявність у класифікації двох головних розділів: за психічним рівнем, який у свою чергу поділено на три підрозділи (нижчий, середній, вищий), а також за психічним змістом. У зв'язку з цим О.Ф. Лазурський виокремлює *чисті, комбіновані, спотворені та перехідні типи особистостей різних рівнів.*

До чистих типів особистості належать такі:

I. Нижчий рівень:

- Розсудливі.
- Афективні:
 - рухливі;
 - чутливі;
 - мрійники.
- Активні:
 - енергійні нижчого порядку;
 - покірно-діяльні;
 - уперті.

II. Середній рівень:

- Непрактичні, теоретики-ідеалісти:
 - науковці;
 - художники;
 - релігійні споглядачі.
- Практики-реалісти:
 - людинолюбці (альтруїсти);
 - громадські працівники;
 - владні;
 - господарні.

III. Вищий рівень.

Типи-ідеали цього рівня за своїм змістом відповідають таким психосоціальним комплексам рис особистості:

- Альтруїзм.
- Знання:
 - індуктивні;
 - дедуктивні.
- Краса.
- Релігія.
- Суспільство.
- Зовнішня діяльність, ініціатива.
- Система, організація
- Влада, боротьба.

До комбінованих типів особистості належать:

- Науково-практичні.
- Науково-суспільні.
- Художньо-практичні.
- Релігійно-адміністративні.

I. Нижчий рівень:

1. Пасивні:

- апатичні;
- безвільні.

2. Розважливі егоїсти.

3. Афективні спотворені.

4. Активні спотворені (гвалтівники):

- безладні гвалтівники;
- зосереджено-жорстокі;

II. Середній рівень:

1. Невдахи:

- непристосовані мрійники;
- афективні невдахи;
- енергійні, розлючені;

2. Успішні:

- лицеміри;
- владні спотворені.

Хоча класифікація О.Ф. Лазурського є незакінченою, вона мала значний вплив на подальші психологічні дослідження особистості.

7.8. Особистість у радянській та українській психології

Напрямок досліджень структури особистості у радянській психології багато в чому визначило таке твердження С.Л. Рубінштейна: «У психічному вигляді особистості виокремлюють різні сфери рис, які характеризують різні аспекти особистості; але при всьому різноманітті, відмінності й суперечності, основні властивості особистості, взаємодіючи одна з одною у конкретній діяльності людини і взаємопроникаючи одна в одну, стикаються все-таки в реальній єдності особистості. Тому неправильним є той погляд, за яким цілісність особистості виражається в аморфній єдності, що перетворює її вигляд на безформну туманність, так і інший, протилежний до нього, який бачить в особистості окремі риси і, втрачаючи будь-яку справжню, внутрішню єдність психічного вигляду особистості, марно потім шукає «кореляцій» між зовнішніми виявами цих рис».

Одним із перших дослідників, які застосували наведене твердження Рубінштейна в описі структури особистості, став О. Г. Ковальов, який зазначав у другому виданні своєї монографії: «Із психічних процесів на тлі станів утворюються властивості особистості. У процесі діяльності властивості певним чином пов'язуються одна з одною відповідно до вимог діяльності й утворюють складні структури, до яких ми відносимо темперамент (система природних властивостей), спрямованість (система потреб, інтересів, ідеалів), здібності (ансамбль

інтелектуальних, волевих і емоційних властивостей), характер (синтез відносин і способів поведінки)».

Як зазначає К.О. Абульханова-Славська, обмеженість концепції О.Г. Ковальова виявляється в тому, що зусилля автора спрямовані швидше на виклад знань про особистість, ніж на поглиблене дослідження її сутності.

Подальший розвиток уявлень про структуру особистості представлено у працях Б.Г. Ананьєва і В.С. Мерліна, присвячених проблемі індивідуальності.

У праці «Людина як предмет пізнання» Ананьєв так визначає свій підхід: «Окрему людину як індивідуальність можна зрозуміти лише як єдність і взаємозв'язок її властивостей як особистості суб'єкта діяльності, у структурі яких функціонують природні властивості людини як індивіда. Інакше кажучи, індивідуальність людини можна зрозуміти лише за умови повного набору характеристик людини. Отже, людина як вид (*Homo sapiens*) і як людство (суспільство в його історичному існуванні) становить підставу для будь-якого визначення станів кожної окремої, одиничної людини, яка є індивідом, особистістю й індивідуальністю».

Мерлін, один із послідовників Ананьєва, розвиваючи теорію інтегральної індивідуальності, виокремлював такі її системи і підсистеми:

- Система індивідуальних властивостей організму:
 - а) біохімічні;
 - б) загальносоматичні;
 - в) властивості нервової системи (нейродинамічні).
- Система індивідуальних психічних властивостей
 - а) психодинамічні (властивості темпераменту);
 - б) психічні властивості особистості.
- Система соціально-психологічних індивідуальних властивостей:
 - а) соціальні ролі в соціальній групі й колективі;
 - б) соціальні ролі в соціально-історичних спільнотах.

Далі Мерлін пропонує критерій для виокремлення різнорівневих властивостей: а) усередині підсистем існують інваріантні «однозначні» і «багатозначні» зв'язки; б) між різнорівневими властивостями залежності мають «багатозначний» характер.

Звертаючись до проблеми особистості, автор спеціально підкреслював, що «структуру особистості не можна характеризувати як систему, котра складається з різних груп психічних властивостей: темпераменту, характеру, здібностей і спрямованості. Одні з них (властивості темпераменту) взагалі не є властивостями особистості; інші ж (характер, здібності та спрямованість) являють собою не різні «підсистеми», а різні функції тих самих властивостей особистості».

У працях Ананьєва, Мерліна та їхніх послідовників накопичено великий емпіричний матеріал щодо зв'язків між елементами розглянутих структур. Тут здійснено спроби аналізу процесу формування властивостей індивідуальності й особистості залежно від їхньої належності до тієї або іншої підструктури.

Найдокладніше проблему структури особистості відображено у працях К.К. Платонова. Проаналізувавши сучасні дослідження і провівши порівняння наборів слів російської, грузинської й болгарської мов, які використовуються для опису особистісних особливостей, Платонов висунув ідею ієрархічної структури особистості, підсистеми якої він розглядає «як ступені ієрархічної градації, в якій нижчі ступені керовані (субординовані) вищими і підпорядковані їм, а вищі, включаючи в себе нижчі й спираючись на них, не зводяться до їх суми, тому що переходи від ступеня до ступеня здійснюються як стрибки на основі появи системних якостей».

Автор передбачає існування чотирьох підструктур особистості:

- **соціально зумовлені змістовні риси особистості (спрямованість у її різних формах, відносини, моральні якості особистості та ін.);**
- **особистий досвід, знання, навички, вміння і звички;**
- **індивідуальні особливості психічних процесів;**
- **«біопсихічні» властивості (темперамент, статеві й вікові властивості).**

Велику увагу у працях Платонова приділено проблемі формування кожної з підструктур в процесі онтогенезу, педагогічним аспектам психології особистості.

Під час досліджень, скерованих на розробку методів оцінки особистісних властивостей, вітчизняні психологи вводили найбільшу кількість елементів до структурних моделей особистості. Так, В.М. Мельников і Л.Т. Ямпольський на основі факторного аналізу питальників ММРІ і 16РР розробили *психодіагностичний тест* (ПДТ), який відображає структурну модель особистості.

Необхідно зазначити, що в цій моделі як кількість елементів, так і їхню змістовну інтерпретацію істотним чином було задано кількістю і змістом шкал двох вихідних питальників.

Крім згаданих авторів, проблеми структури особистості в різних аспектах розглядали у своїх працях Л.І. Анциферова, Л.І. Божович, Б.В. Зейгарник, О.М. Леонтьєв, Б.Ф. Ломов, В.М. М'ясищев, В.М. Русалов тощо.

Загальним недоліком більшості цих праць, присвячених проблемі структури особистості, є недостатнє підкріплення теоретичних положень результатами емпіричних досліджень. Однею з основних причин такого становища, безумовно, було виражене ідеологічне навантаження самого терміна «особистість» («гармонійна,

всебічно розвинута особистість», «нова історична спільність людей – радянський народ», «радянська людина може все» та ін.).

Цілком очевидно, що об'єктивний природничо-науковий підхід до дослідження такого роду «святинь» був неможливим. Не могло не позначитися на стані прикладних досліджень і негативне ставлення до тестів та інших психометричних методів, характерне для радянської психології після постанови ЦК ВКПБ 1936 р. «Про педологічні перекурчення в системі Наркомпросів».

Особистість у теорії С.Л. Рубінштейна. Відомий психолог-марксист **С.Л. Рубінштейн** (1889–1960) розглядав особистість у контексті розроблених ним принципів детермінізму та єдності свідомості й діяльності. На його думку, особистість у з'ясуванні психічних процесів постає як взаємопов'язана сукупність внутрішніх умов, через які заломлюються усі зовнішні діяння. До цих внутрішніх умов належать і психічні явища – психічні властивості та стани особистості.

Історично особистість зумовлена еволюцією живих істот, історією становлення людства та особистою історією розвитку людини. Тому в структурі особистості можна виявляти компоненти різного рівня узагальнення й стійкості, які змінюються різними темпами.

Особистість є тим більш значущою, чим більше в індивідуальному заломленні в ній представлено загальне, суспільне. Як власне особистісні серед усього розмаїття властивостей С.Л. Рубінштейн виокремлює ті, що спричиняють суспільно значущу поведінку або діяльність людини. Тому основне місце серед них посідатимуть система мотивів і завдань, які людина ставить перед собою, а також властивості характеру, що зумовлюють вчинки людини, здібності, роблять її здатною до виконання історично сформованих видів суспільно корисної діяльності.

Особистість визначається своїм ставленням до навколишнього світу, до суспільного оточення, до інших людей. Це ставлення реалізується в діяльності людини. Завдяки їй люди пізнають і змінюють світ, природу, суспільство. Не можна відокремити особистість від тієї реальної ролі, яку вона відіграє в житті.

Однак значущість особистості зумовлена не лише самими її властивостями, а й значущістю тих суспільно-історичних сил, які вона представляє.

Особистість виявляється і формується у взаємодії з навколишнім середовищем, тому таке велике значення для розуміння особистості має діяльність. Особистість – це реальний індивід, жива, діюча людина, яка є носієм суспільних стосунків. Особистість неможлива поза психікою, поза свідомістю. Усі психічні явища і процеси органічно вплітаються в цілісне життя особистості, оскільки основна їхня життєва функція полягає в регуляції діяльності людей. Зумовлені зовнішніми впливами, психічні процеси особистості самі

опосередковують поведінку і діяльність, залежність суб'єкта від об'єктивних умов.

Фундаментальне значення має положення С.Л. Рубінштейна про багатоплановість психічного, багаторівневість перебігу психічних процесів. Структура особистості складається з різноманітних компонентів.

Будь-яка особистість включає в себе «Я» як суб'єкт довільної діяльності, якому властиві мотиви свідомої поведінки. Поняття особистості у психології не зводиться до поняття суб'єкта у вузькому розумінні. Психічний зміст людської особистості не вичерпується лише мотивами свідомої діяльності – існує також розмаїття інших, зокрема неусвідомлених, тенденцій.

Характеристика особистості включає також її ідеї, принципи, на основі яких здійснюється оцінка власних і чужих учинків. До структури особистості звичайно входять і пізнавальні процеси, без яких неможливі діяльність і поведінка людини. Багатоплановість, цілісність психічного устрою особистості зберігаються завдяки взаємозв'язку всіх його властивостей і тенденцій.

Теорія діяльності О.М. Леонтьєва та поняття особистості. Видатний російський психолог **О.М. Леонтьєв** (1903–1979) визначав особистість як цілісне утворення, яке є відносно пізнім продуктом суспільно-історичного й онтогенетичного розвитку людини. Вона є результатом інтеграції процесів, що здійснюють життєві відношення суб'єкта до об'єктивної дійсності. Ці відношення є схожими за своєю побудовою і передбачають свідоме їх регулювання, тобто наявність свідомості, а на певних етапах – і самосвідомості суб'єкта.

Реальною основою особистості людини визнано сукупність її відношень до світу, що є суспільними за своєю природою і реалізуються разом. Особистість характеризують тільки ті психічні процеси й особливості людини, які сприяють здійсненню її діяльностей. У розвитку суб'єкта його відношення до явищ світу вступають між собою в ієрархічні стосунки. Ієрархії діяльностей утворюють ядро особистості.

Є три основні параметри особистості: широта зв'язків людини зі світом, ступінь їхньої ієрархізованості та загальна структура.

Людина живе в реальності, що дедалі більше розширюється для неї. Багатство зв'язків індивіда зі світом породжує особистість. Ієрархії мотивів та діяльностей особистості утворюють відносно самостійні одиниці її життя.

Внутрішні співвідношення головних мотиваційних ліній у сукупності діяльностей людини характеризують загальний «психологічний профіль» особистості. Психологічні підструктури особистості – темперамент, потреби і потяги, емоційні переживання й інтереси, навички та звички, моральні риси характеру тощо – виявляють себе в умовах життя особистості. Важливою є думка

О.М. Леонтьєва про те, що особистість розвивається не в межах задоволення потреб людини, а у творчості, яка не знає меж.

Погляди Б.Г. Ананьєва на особистість. Відомий російський психолог **Б.Г. Ананьєв** (1907–1972) вважав, що особистість – це суспільний індивід, об'єкт і суб'єкт історичного процесу. Важливо вивчати зв'язок між інтеріндивідуальною структурою того соціальною цілого, до якого належить особистість, та інтраіндивідуальною структурою самої особистості. Саме різноманітність зв'язків із суспільством визначає інтраіндивідуальну структуру особистості, організацію особистісних властивостей та її внутрішній світ. І навпаки, стійкі комплекси особистісних властивостей регулюють обсяг і міру соціальних контактів особистості, впливають на створення нею власного середовища розвитку.

Структура особистості поступово складається в процесі її соціального поступу. Особистість є продуктом життєвого шляху людини.

Інтраіндивідуальна структура особистості – це цілісне утворення та певна організація властивостей людини. Функціонування такого утворення можливе завдяки взаємодії різних компонентів структури особистості. Ці компоненти належать до різних аспектів та рівнів розвитку особистості. Можна виокремити різні види залежностей між психічними властивостями особистості – генетичні, функціональні, каузальні тощо. У структурі особистості наявні взаємозв'язки між соціальними, соціально-психологічними та психофізіологічними характеристиками людини.

Структура особистості будується за двома основними типами взаємозв'язків – субординаційним та координаційним. Вони забезпечують збереження цілісності особистості при її взаємодії з соціальним і природним середовищем.

Концепція особистості Г.С. Костюка. Видатний український психолог **Г.С. Костюк** (1899–1982) зробив значний внесок у психологічну теорію особистості. За його концепцією, індивід стає суспільною істотою, особистістю в міру того, як у нього формуються свідомість і самосвідомість, утворюється система психічних властивостей, здатність брати участь у житті суспільства, виконувати соціальні функції.

Об'єктивна соціальна сутність особистості завжди реалізується суб'єктивними психічними засобами. Одночасно соціальне, яке зумовлює психічне в людини, визначає її соціальні відносини з іншими людьми.

Психічна діяльність особистості відбувається в результаті інтеграції психічних процесів та властивостей і здійснюється нейрофізіологічними механізмами. Останні є системою, що у своєму функціонуванні залежить від тих систем організму, які складаються з біохімічних, біофізичних та інших компонентів. Між психічним і фізіологічним існують складні стосунки. Психічне не тільки

реалізується фізіологічним, а й зазнає змін залежно від перебігу функціонування фізіологічних механізмів.

Особливості нейродинаміки відіграють суттєву роль у становленні індивідуальної своєрідності особистості. Проте особистість може усвідомлювати власні слабкі грані і певною мірою компенсувати їх, завдячуючи сильним, наприклад, стримувати афективність, імпульсивність свого темпераменту тощо.

Розглядаючи особистість як суспільну істоту, не можна забувати про її природну сутність. Природне «знімається» в суспільному, але не усувається, воно діє на всіх етапах життя особистості.

Слід розрізняти поняття «індивід» та «особистість». Людина є індивідом на всіх етапах онтогенезу і за всіх умов, а особистістю стає і може перестати бути нею.

Необхідно долати абсолютне протиставлення природного і суспільного, біологічного і соціального в житті особистості. Немає суспільного, соціального без природного, біологічного, як немає суспільства поза індивідами, які в ньому взаємодіють.

Найпродуктивнішим, на думку Г.С. Костюка, є підхід до проблеми структури особистості, який спирається на аналіз її діяльності. Адже суспільні умови визначають психічні властивості особистості лише через дії самого індивіда.

Зв'язок між діяльністю особистості та її психічними властивостями складний і багатозначний. У тій самій діяльності, навчальній або трудовій, психічні властивості нерідко формуються по-різному. Якості особистості, що виникають під час діяльності, включаються у структуру її подальшої діяльності, зазнають змін, диференціюються та інтегруються і стають компонентами більш складного цілого, яким є структура особистості. Остання постає при цьому як стійка й динамічна система психічних властивостей.

Структуру особистості утворюють різні психічні властивості. Це передусім *свідомість* і *самосвідомість*. Індивід стає особистістю, оскільки він усвідомлює навколишнє буття і себе самого, своє ставлення до нього, свої функції та обов'язки. Формою існування свідомості є насамперед *знання*. Вони входять у систему психічних властивостей як певна підсистема, що характеризує освіченість особистості.

Крім того, важливою підсистемою структури особистості є спрямованість її діяльності, яка визначається потребами й інтересами, ціннісними орієнтаціями, цілями та установками, моральними та іншими почуттями. Особистість характеризується й тим, як вона здійснює свої потяги, реалізує свою цілеспрямованість, якими вміннями, здібностями та вольовими якостями володіє. Звичайно, у структуру особистості включають і психофізіологічні властивості індивіда.

Під час розв'язання проблеми структури особистості виникає питання співвідношення психічних властивостей, зокрема

ідеологічного і психічного, інтелектуального й емоційного, мотиваційної спрямованості та операційної озброєності, свідомого і несвідомого в діяльності тощо. Структура особистості – ієрархічне утворення, куди входять підструктури різного онтогенетичного віку. Ці підструктури входять у загальну організацію особистості як суб'єкта спілкування, пізнання і праці.

Особистість являє собою діалектичну єдність різноманітних та взаємопов'язаних психічних процесів і властивостей. Як систему, що сама себе регулює та вдосконалює, її характеризує єдність протилежних тенденцій і процесів – інтеріоризації та екстеріоризації, диференціації та інтеграції, потяг до спілкування та до усамітнення, відокремлення тощо. Важливою є проблема джерел і характеру суперечностей особистості, їхньої ролі у формуванні особистості та шляхів подолання.

Динамічність і стійкість особистості дають їй змогу бути незалежною від безпосередніх впливів ззовні, змінювати середовище відповідно до своїх намірів і планів, створювати умови для власного розвитку.

Теорія психічної контрольності Я.І. Цурковського. Відомий український учений **Я.І. Цурковський** (1904–1995) розробив теорію дослідження діяльності людини в нестандартних життєвих обставинах, а також вивчав процеси *психічного контролю* та *самоконтролю* експериментальним методом. Результатом цієї наукової праці стала *теорія психічної контрольності*.

Учений створював цю теорію, виходячи із посилення, що мінливі і стресогенні обставини життєдіяльності ставлять людину в межові ситуації різного ступеня складності. Він дійшов висновку, що для відвернення руйнівних впливів (зовнішніх і внутрішніх: фізіологічних, емоційних, логічних) повинен існувати *інтегруючий психічний механізм саморегуляції* людського організму для збереження психічної цілісності індивіда. Цей механізм психічної саморегуляції Я.І. Цурковський назвав *психічною контрольністю*.

ПСИХІЧНА КОНТРОЛЬНІСТЬ – інтегративний (синтезуючий) психічний процес, який пронизує, структурує та завершує дію всіх психічних процесів, зумовлюючи розвиток і вдосконалення психіки. Для процесів контрольності характерна тенденція до вторгнення в усі психічні процеси особистості; вона завершує дію кожного психічного процесу, як його заперечення, спрямоване на ефективну практику, і виявляється завжди конкретно у конкретних обставинах.

Людина завдяки контрольним психічним процесам виявляє *неадекватність* у відображенні (усвідомленні) та перетворенні нею дійсності. Контрольність, як гальмівний процес, є чинником виявлення хибних уявлень й призупинення неадекватних до конкретних ситуацій дій особи.

Психічна контрольність є, на думку Я. Цурковського, цілісним психічним феноменом. Однак теоретично виокремлено такі підрівні контрольності: а) *неусвідомлену*; б) *емоційно-чуттєву*; в) *логічну*.

Психічну контрольність слід вважати видом психічних процесів (поряд з емоційними, інтелектуальними, вольовими та ін.), який синтезує всі окремі підсистеми людської психіки.

Контрольність супроводжує та завершує психічну активність на емоційному, вольовому, інтелектуальному рівнях.

В *інтелектуальній сфері* контрольність виявляє за допомогою *інтуїції, досвіду* або *логіки* хибні, неадекватні до конкретного контексту поняття, судження, умовиводи, знання, погляди та переконання. Контрольні психічні процеси забезпечують найвищу активізацію свідомості особи.

Цільну категорію когнітивної психології – знання, як вирішальний чинник успішності людської поведінки, Я.І. Цурковський конкретизував у категорію «ДОСТОВІРНОГО ЗНАННЯ», бо контрольність, як форма психічної активності, є завершальною складовою свідомості особи і пов'язана з критичністю абстрактно-поняттєвого мислення та спілкування людей.

Перевірка знань на практиці набуває в процесі людського пізнання характеру вищого щабля, супроводжує чуттєве та абстрактне пізнання, процедури логічного аналізу та синтезу, створюючи більш достовірні знання.

У *вольовій сфері* контрольність супроводжує завершення вольових актів.

В *емоційній сфері* контрольність виявляється як оцінна властивість чуттів, пов'язана з нормами людського співіснування та етичними принципами (почуття непорозуміння, сумніву, неспокою, тривоги, докорів сумління, обов'язку, неестетичних почуттів тощо).

Я.І. Цурковський вказував на такі головні властивості психічної контрольності, як:

- адекватність;
- конкретність;
- виразність;
- широта охоплення;
- своєчасна оперативність;
- активність;
- тривалість концентрації;
- осциляція між різними об'єктами.

Я.І. Цурковський стверджував, що найскладнішими формами контрольності є *контроль і самоконтроль, критичність і самокритичність*. Темперамент людини накладає відбиток на *силу, врівноваженість і рухливість* контрольних психічних процесів.

Вчений довів, що *психічна контрольність* у філо- та онтогенезі відіграла й забезпечує «опритомлюючий» вплив як на окремого індивіда, так і на людський рід загалом, оскільки її *феномен* безпосередньо причетний до процесів виникнення *свідомості* та виокремлення людини зі світу природи.

Завдяки ціннісним вимірам *контрольності* людина інтегрує себе в цілісну індивідуальність, здатну на вдосконалення, духовне піднесення, усвідомлений вчинок, самопошану.

Український учений Я.І.Цурковський не лише теоретично обґрунтував чільні постулати створеної ним теорії, а й підтвердив існування *контрольних психічних процесів* експериментальним методом завдяки «контролографові» – одному з перших психодіагностичних приладів.

7.9. Людина як багатосистемне явище

Щоб зрозуміти сутність особистості, слід з'ясувати співвідношення цього поняття з такими, як «індивід», «людина», «індивідуальність», «об'єкт», «суб'єкт» та ін. (рис. 7.1).

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

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

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

Людина										
Організм	фізичне тіло	Суб'єкт	Об'єкт	Індивід	індивідуальність	Особистість	Я	Соціальна роль	Зовнішнє психічне	Внутрішнє психічне

Рис.7.1. Людина у різних вимірах.

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

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

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

Людина як особистість добровільно набуває ту чи іншу соціальну роль, усвідомлює можливі наслідки своїх дій після її виконання й розуміє всю повноту відповідальності за їх результати.

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

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

Особистісний спосіб буття людини забезпечується внаслідок особливих своєрідних утворень. У свою чергу, ці психічні особистісні утворення формуються тільки за умови виходу людини на особливий рівень життєдіяльності. Лише здійснюючи осмислені вчинки, людина може стати особистістю, сформувати своє неповторне «Я», заявити про себе, відрізнити себе від інших осіб та відобразитися в них у певних розумових і чуттєвих образах.

Особистість визначається через залученість людини до конкретних суспільних, національних, культурних та історичних

відносин, які вимагають свідомої продуктивної діяльності і спілкування. У філософсько-психологічному аспекті особистість – це об’єкт і суб’єкт історичного процесу та власного життя. Вона – продукт епохи, життя своєї країни, нації, власної сім’ї, а водночас – очевидець та учасник суспільного руху, творець власної і загальної історії.

7.10. Концепція психоенергетичної цілісності особистості

Під час свого становлення як особистості індивід є об’єктом соціального впливу і суб’єктом цілеспрямованого пізнання та перетворення об’єктивної дійсності й самого себе. У процесі розвитку особистості людина оволодіває засобами людської діяльності та спілкування, мовою, в неї формуються вищі психічні функції, свідомість, воля, самосвідомість, вона стає суб’єктом активного цілеспрямованого пізнання й перетворення навколишнього соціального та природного середовища. У неї виникає здатність до самовдосконалення, самотворення власної особистості в процесі самопізнання, самовиховання та самонавчання, вона вступає у «суб’єкт-суб’єктні» стосунки з іншими людьми.

Отже, під особистістю розуміємо конкретну людину, яка:

- належить до певного суспільства й соціальної групи;
- усвідомлює своє ставлення до навколишнього середовища, народу і до самої себе;
- займається певною діяльністю;
- вирізняється своєрідними особливостями поведінки й діяльності;
- володіє тільки їй притаманною системою психічних і соціопсихічних властивостей та якостей.

Природу особистості, її структуру та розвиток розглядають у межах різних психологічних підходів. Визначаючи психологічну структуру особистості, слід враховувати сутність і розвиток людської психіки, її багаторівневий і багатосистемний характер, поєднання біологічного, соціального та власне психічного, одиничного, своєрідного й загального, типового та особливого тощо.

Особистість кожної людини наділена тільки їй властивим поєднанням рис та особливостей. Саме вони створюють її **індивідуальність** – поєднання психологічних особливостей людини, котрі утворюють її своєрідність і неповторність, відмінність від інших людей.

Індивідуальність виявляється в рисах характеру, темпераменті, звичках, переважаючих інтересах як пізнавальних процесів, у здібностях, індивідуальному стилі діяльності. Так само, як поняття індивід і особистість не є тотожними, особистість та індивідуальність також не тотожні, хоча й утворюють єдність. Індивідуальність

забезпечує властивий тільки конкретній особистості стиль взаємозв'язків із навколишньою дійсністю. Індивідуальною є кожна людина, але індивідуальність одних виявляється яскраво, інших – малопомітно.

Індивідуальність особистості окремо виявляється в неповторному вияві утворень її інтелектуальної, емоційної та вольової сфери чи одразу в усіх сферах психічної діяльності. Оригінальність інтелекту, наприклад, розкривається у здатності бачити те, чого не помічають інші, в особливостях засвоєння інформації, тобто в умінні ставити і розв'язувати проблеми. Своєрідність почуттів полягає в надмірному розвитку одного з них (інтелектуального чи морального), у силі волі, надзвичайній мужності або витримці під час виконання різних завдань.

Проте цього ще недостатньо, щоб адекватно відобразити структуру особистості, оскільки залишається не з'ясованим співвідношення біологічного й соціального в психічному розвитку індивіда. Щодо зв'язків біологічного й психічного, то важко сформулювати універсальний принцип, який би був правильним для всіх випадків. Ці зв'язки багатопланові й багатогранні.

Ще більш різноманітне та багатопланове відношення психічного й соціального. Психічні властивості особистості відчують на собі вплив соціальних чинників, які постають як зовнішнє психічне. Однак триада біологічне-психічне-соціальне по-різному діє в структурі особистості та співвідноситься на різних ступенях її розвитку, у різній діяльності і за різних обставин.

Психічна структура особистості складається з таких підструктур:

- біопсихічної;
- ментально-психічної;
- інтраіндивідуальної;
- соціопсихічної;
- свідомість-самосвідомість (рис. 7.2).

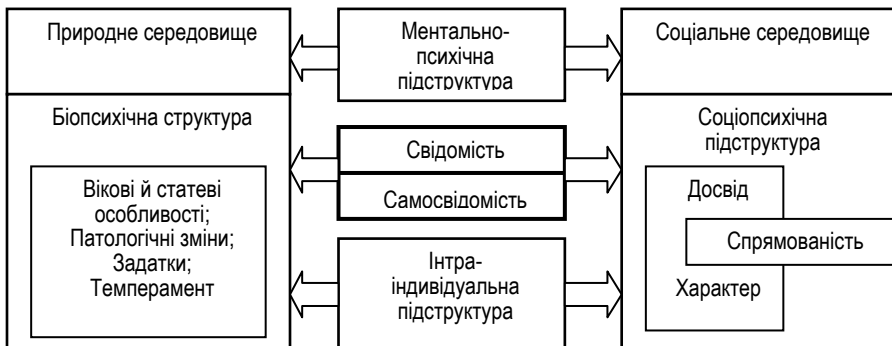


Рис. 7.2. Психічна структура особистості.

Відмінні ознаки особистості:

- свідомість;
- самосвідомість;
- *саморегулювання*, тобто процес управління своєю поведінкою й діяльністю;

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

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

- індивідуальність;

• *соціальний статус*, тобто становище особистості в системі міжособистісних відносин, яке визначає її права, обов'язки, привілеї. Статус особистості задається наявною системою суспільних відносин і об'єктивно визначається місцем особистості в соціальній структурі. Він є її об'єктивною характеристикою, але може усвідомлюватись адекватно чи неадекватно, активно чи пасивно, цілковито, частково або зовсім не усвідомлюватись. *Позиція* особистості характеризує суб'єктивний – активний, діяльний бік становища особистості у структурі суспільства. У складних за своєю природою суспільних відносинах кожна особистість може займати кілька позицій, що відрізняються одна від одної своїм значенням, визначеністю та іншими ознаками;

• *соціальна роль* – спосіб поведінки особистості залежно від її статусу або позиції у суспільстві, конкретному колективі чи соціальній групі. За визначенням І.С. Кона, роль особистості – це соціальна функція, нормативно схвалений спосіб поведінки, якої очікують від кожного, хто займає дану позицію. Ці очікування визначають загальні контури соціальної ролі й не залежать від свідомості та поведінки конкретного індивіда. Вони подані йому як те, що є зовнішнім, більш або менш обов'язковим;

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

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

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

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

Контрольні питання:

- Як розуміють особистість у психоаналізі?
- Що становить собою особистість у біхевіоризмі?
- Як розуміють особистість у трансперсональній психології?

- Які погляди на особистість у когнітивній психології?
- Що являє собою особистість у гуманістичній психології?
- Як розглядають особистість у французькій соціологічній школі?
- Яка концепція особистості у логотерапії В. Франкла?
- Яке розуміння особистості в «описовій психології» В. Дільтея та Е.Шпрангера?
- Як розкриває особистість В. Джемс?
- Як розглядає особистість Г. Том?
- Яка типологія особистості О.Ф. Лазурського?
- Як розглядають особистість С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв і Б.Г. Ананьєв?
- Якою є концепція особистості Г.С. Костюка?
- Якими є основні положення теорії психічної контрольності Я.І. Цурковського?
- Що розуміють під поняттям «людина»?
- У чому полягає психоенергетична концепція особистості?
- Яка психічна структура особистості в цій концепції?

Література:

- Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1980.
- Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
- Асмолов А.Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
- Бойко В.В., Ковалев А.Г., Парфенов В.Н. Социально-психологический климат коллектива и личность. – М.: Мысль, 1983.
- Вейнингер О. Пол и характер. – М.: ТЕРРА, 1992.
- Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
- Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., Политиздат, 1975.
- Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезі: У 2 т. – К.: Форум, 2002.
- Обухова Л.Ф. Концепция Жана Пиаже: за и против. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981.
- Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. – Ростов на Дону: Феникс, 1996.
- Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004.
- Ярошевский М.Г. Психология в XX столетии. Теоретические проблемы развития психологической науки. - 2-е изд. – М. 1974.
- Ярослав Іванович Цурковський (1905 – 1995). До 100-річчя від дня народження / Упор. О.М.Лозинського, З.С.Багнюк та ін. – 2-ге вид., доп. – Львів: Вид-во Університету «Львівський Ставропігон», 2005.

Глава 8

ЛЮДСЬКА ПСИХІКА І ПСИХІЧНЕ

8.1. Сутність людської психіки і психічного

Виникає закономірне питання: що становить собою людська психіка? На нашу думку, психіка утворюється на основі взаємодії різних форм психічного теперішнього й минулого. На це звернула увагу О.А. Донченко: «Дані сучасних наук... дозволяють говорити про енергетичні та інформаційні аспекти психіки, які виражають її загальноприродні й загальнолюдські властивості, про індивідуально-прижиттєві й трансособисті її компоненти, про субстратні та процесуальні характеристики функції, що співвідносяться з рівнем як реального, так і віртуального, ноосферичного. Назріла потреба в розвитку й затвердженні нових уявлень про психіку як систему, яка містить дані не тільки відображального, а й генетично-універсального, а також історико-стимулюючого порядку. Йдеться про її здатність зберігати і передавати із покоління в покоління будь-яку різноманітну інформацію без безпосередньої допомоги відображальних властивостей речової матерії (наприклад, мозку людини)». Фактично це підтверджує трансперсональна психологія.

Що тут є важливим для нас?

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

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

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

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

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

- її здатність об'єктивуватися і розоб'єктивуватися;
- можливість взаємодії з іншими видами й формами психоенергії;
- миттєво передаватися і сприйматися в просторі й часі за допомогою «запуску» відповідного психічного коду;
- її здатність зберігати змістовно-інформаційний та енергетичний потенціал;

• наявність у кожного виду і форми психоенергії свого коду, за допомогою якого відбувається їх взаємодія, тобто кожна людина, соціальна та етнічна спільнота, нація, мають свій психічний код.

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

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

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

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

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

Матеріальні, інформаційні, історичні, духовні, політичні, ідеологічні, екстремальні, космічні, планетарні, дієві, мисленнєві, чуттєві та поведінкові форми існування психічного перетворюються (розоб'єктивуються) на певний психопотенціал, а останній, за відповідних умов, об'єктивується у вказані форми існування психічного.

Психоенергетичний потенціал може бути як позитивним, так і негативним.

Психічне поділяють на **внутрішнє** й **зовнішнє**. Фундаментальний взаємозв'язок внутрішнього й зовнішнього дослідив С.Л. Рубінштейн. Будь-який вплив одного явища на інше, зазначав він, переломлюється через внутрішні властивості того явища,

на яке цей вплив здійснюється. Результат будь-якого впливу на явище чи предмет залежить не тільки від явища чи тіла, що на нього впливає, а й від природи, від власних внутрішніх властивостей того предмета або явища, на який цей вплив здійснюється. Усе у світі взаємозв'язане і взаємозумовлене. У цьому розумінні все детерміноване, але це не означає, що все можна однозначно вивести з причин, які діють як зовнішній поштовх відокремлено від внутрішніх властивостей і взаємозв'язку явищ. Закономірності становлення й розвитку внутрішнього процесу, переходу зовнішнього у внутрішнє, об'єктивного в суб'єктивне як процес «інтеріоризації», «поетапного формування розумових дій» стали предметом дослідження Л.С. Виготського, О.М. Леонтьєва, П.Я. Гальперіна та ін. Внутрішнє (суб'єкт), за Леонтьєвим, діє через зовнішнє і цим само себе змінює.

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

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

Зовнішнє психічне – це те, що є поза індивідом і містить психоенергію та впливає на його психіку. Ще Декарт, а за ним й інші мислителі тлумачили зовнішні впливи як причину чуттєвого образу. З цього положення робили висновки, що людина пізнає не об'єктивний світ, а лише ефект, що виникає в результаті впливу зовнішніх речей на її органи чуття. Отже, зовнішнє визнавали причиною та «ініціатором» процесу, що породжує психічне. З'ясовуючи питання про «зовнішнє», зовнішній світ, варто розглянути деякі поняття, що так чи інакше розкривають його сутність. Зокрема, нерідко для позначення того, що оточує людину, вживається термін «середовище». Середовище – це сукупність усіх умов, які оточують предмет (річ, рослину, тварину, людину) і безпосередньо чи опосередковано впливають на нього, тобто це зовнішнє психічне.

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

відштовхує, нейтралізує негативну, а негативна (чорна) – до негативної (чорної).

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

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

Для кожної людини соціальна психіка навколишніх спільнот, а також соціальна психіка народу (державної нації) є зовнішнім психічним, що існує поза індивідом, але яке одночасно «присутнє» в індивідуальній психіці. Воно (зовнішнє психічне) включає в себе не тільки здатність відображати навколишню дійсність, а й аспекти стимулюючого порядку, інформацію про націю, державність, характер протікання соціальних, економічних, політичних та інших процесів, про протиборство в світі, національні потреби, інтереси, цінності, обов'язок, збройну боротьбу, бій, навчально-бойову підготовку тощо.

Психіка й психічне взаємодіють посередництвом обміну і взаємовпливу психоенергії.

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

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

У психіці може накопичуватись як позитивний, так і негативний психоенергетичний потенціал. І чим вищий рівень їх накопичення, тим більша імовірність їх «вибуху», тобто розоб'єктивації та об'єктивації у відповідні дії та вчинки.

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

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

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

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

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

8.2. Багаторівневність психіки

Психіка – це складний комплекс, який працює за певними закономірностями. Як складові цього комплексу виокремлюють

несвідомий, підсвідомий, свідомий і надсвідомий рівні, які взаємопов'язані і взаємодіють між собою. Причому нижчих, середніх чи вищих рівнів психіки немає. Кожен рівень виконує свої необхідні функції у цілісному функціонуванні всієї психіки. Усі вони надзвичайно важливі під час життєдіяльності людини. Ми не поділяємо думки, що свідомість є найвищим рівнем розвитку психіки. Це просто такий рівень, який відповідає за конкретні форми і види взаємодії із власною психікою та зовнішнім психічним. Свідомість виражається сукупністю чуттєвих і абстрактних образів, які безпосередньо з'являються перед індивідом у його внутрішньому досвіді перед виконанням тієї чи іншої теоретичної і практичної діяльності, в її обґрунтуванні, плануванні, проектуванні та реалізації. Саме свідомість дає змогу індивіду відображати зовнішнє середовище і свій власний світ у стабільних властивостях і динамічних зв'язках, взаєминах.

Отже, свідомість є особливою формою психічної діяльності, орієнтованої на відображення й перетворення дійсності. Вона становить собою таку функцію людської психіки, сутність якої полягає в адекватному, узагальненому, цілеспрямованому активному відображенні, що здійснюється в символічній формі, й творчому перетворенні зовнішнього світу, його порівнянні з попереднім досвідом, у виокремленні людиною себе з навколишнього середовища і здатності стати ніби збоку, тобто аналізувати себе й свою свідомість.

Через свідомість забезпечується попередня побудова дій та передбачення їхніх наслідків, у контролюванні поведінки й керуванні нею, у здатності особистості давати собі раду в навколишньому матеріальному світі, у власному духовному житті.

Актуально усвідомленим є лише той зміст нашої психіки, який постає перед особистістю як предмет, на який безпосередньо спрямовано ту чи іншу її дію. Інакше кажучи, для того, щоб зміст, який сприймається, було усвідомлено, потрібно, щоб він зайняв у діяльності людини структурне місце мети дії і, отже, вступив у відповідне відношення з мотивом цієї діяльності. Тільки порівняння ідеального та реального, бажаного й дійсного, мети й мотиву зумовлює усвідомлення.

Які ж психічні механізми лежать в основі процесу усвідомлення? Щоб отримати відповіді на це запитання, було проведено велику кількість психологічних досліджень. Зокрема, відомий грузинський учений *Д.М. Узнадзе (1886–1950)* пов'язував процес усвідомлення з об'єктивацією – тобто здатністю психічної діяльності відокремлювати «Я» і світ, сприймати світ незалежно від «Я», в його безвідносності до «Я» особистості. Сам механізм об'єктивації, згідно з *Д.М. Узнадзе*, вступає в дію тоді, коли поведінка призупиняється з метою з'ясувати, що й чому. Тільки тут починається процес усвідомлення.

Про основні засоби процесу усвідомлення говорить закон «зсуву, або зміщення»: усвідомити певну операцію – означає перевести її з площини дії у площину мови, тобто відтворити її в уяві, щоб можна було виразити словами. Отже, мовні значення – це специфічні інструменти усвідомлення. Усвідомити - означає надати значення. Якщо образ «не знаходить» свого значення, то він і не усвідомлюється.

У зоні ясної свідомості знаходить своє відображення мала частина психічного. Сигнали, що потрапили в зону ясної свідомості, людина використовує для усвідомленого управління своєю поведінкою. Інші сигнали психіка також використовує для регулювання деяких процесів, але на підсвідомому рівні. Багато спостережень психологів показали, що в зону ясної свідомості в даний момент потрапляють ті об'єкти, що створюють перешкоди для продовження попереднього режиму регулювання. Ускладнення, що виникають, привертають увагу і, отже, усвідомлюються. Усвідомлення складних обставин сприяє перебуванню нового режиму чи регулюванню нового способу рішення, але як тільки їх знайдено, управління знову передається у підсвідомість, а свідомість звільняється для розв'язання нових завдань. Ця безупинна передача управління забезпечує людині можливість розв'язувати все нові завдання, спирається на гармонічну взаємодію свідомості й підсвідомості.

Свідомість залучається до даного об'єкта тільки на короткий інтервал часу й забезпечує вироблення гіпотез у критичні моменти браку інформації. Недарма відомий психіатр Е.Клапаред дотепно помітив, що ми усвідомлюємо свої думки в міру нашого невміння пристосуватися. Типові завдання, ті, які часто трапляються у звичайній ситуації, людина розв'язує підсвідомо, реалізуючи автоматизми. Автоматизми підсвідомості розвантажують свідомість від рутинних операцій (ходьба, біг, професійні навички тощо) для нових завдань, що в даний момент можна розв'язати лише на свідомому рівні.

ПІДСВІДОМІСТЬ (підсвідомий рівень) – це уявлення, бажання, потяги, почуття, стани, психічні явища та акти, які колись упродовж життя «вийшли» зі свідомості, виявляються у відповідних ситуаціях ніби автоматично, без чіткого і зрозумілого усвідомлення, але за певних умов їх можна повернути назад та усвідомити.

Справді, у звичайних ситуаціях людина зовсім не замислюється, що те, що вона бачить, – це не є власне зовнішній світ, а зоровий образ зовнішнього світу. Інакше кажучи, людина не усвідомлює власний процес сприйняття. У цьому немає необхідності: людина пристосована діяти завдяки своїм зоровим образам, відношення між образом того чи іншого предмета й самим предметом, дією з ним є усталеним, і його використовують у процесі регуляції поведінки, діяльності

автоматично. Але коли звичне відношення з тих чи інших причин порушується, включається процес усвідомлення.

Представники вчення про психоаналіз (З. Фройд, К. Юнг, А. Адлер та їх послідовники) вважають, що пізнати людину, її характер можна тільки шляхом проникнення у сферу підсвідомого, найглибшу частину її інтимного світу, де, на їхню думку, зосереджені особисті потреби та конфлікти індивіда, його нерозв'язані проблеми, «гнійні осередки», які заражають його життя. У підсвідомості зберігається весь пережитий досвід, який не присутній у свідомості в цей час, але який стимулює аномальні форми поведінки, породжені нерозв'язаними конфліктами, що хвилюють суб'єкта. Звідси, проникнути в підсвідомість можна лише за допомогою таких методів, як аналіз описок, обмовок, запам'ятовувань, фантазій і снів людини, а також методу вільних асоціацій, проєктивних тестів тощо. Проте зводити вивчення характеру лише до проникнення у сферу підсвідомого неправомірно насамперед тому, що в такому разі вкрай обмежується його пізнання.

Підсвідомі процеси та явища реалізують специфічну функцію людської психіки, сутність якої полягає в ефективному регулюванні її стосунків з дійсністю, що перебуває за порогом свідомості.

Підсвідомі процеси виконують певну захисну функцію: позбавляють психіку від постійного напруження свідомості там, де в цьому немає потреби. Розум людини ніс би великий тягар, якби був змушений контролювати кожен психічний акт, кожен рух і дію. Людина не могла б ані результативно думати, ані розумно діяти, якби всі елементи її життєдіяльності одночасно потребували усвідомлення.

Підсвідоме як психічне явище можна характеризувати не лише негативно – в розумінні чогось неусвідомленого (прихованого на даний момент, але здатного за певних умов виявитись у свідомості або приреченого назавжди залишатися невиявленим). Воно має позитивну особливість: це специфічне відображення, що має свою структуру, елементи якої пов'язані як між собою, так зі з свідомістю та дією, впливаючи на них і відчуваючи їхній вплив на собі.

Розглянемо деякі зі структурних елементів підсвідомого. Наприклад, ми відчуваємо те, що впливає на нас. Але аж ніяк не все, що впливає, стає при цьому фактом свідомості. Значну частину наших відчуттів ми не усвідомлюємо, і вона залишається підсвідомим.

Отримуючи одночасно велику кількість вражень, люди легко випускають з уваги окремі з них. Наприклад, ідучи вулицею, ми стаємо свідками величезної кількості подій, чуємо безліч звуків, які допомагають орієнтуватися в потоці вуличного руху. Але ми звертаємо на них увагу лише у разі якогось ускладнення чи незвичності. Нескінченну кількість речей, явищ, властивостей і відношень, що існують об'єктивно й постійно потрапляють у поле зору, ми не усвідомлюємо. Якби на кожний вплив людина реагувала усвідомлено,

вона не впоралася б із цим, оскільки не здатна миттєво переключатися з одного впливу на інший або утримувати у фокусі своєї уваги практично нескінченні подразники.

Автоматизація функцій є суттєвою і необхідною особливістю багатьох психічних процесів (мислення, сприйняття, мовлення, запам'ятовування тощо.). Її порушення може паралізувати нормальний перебіг психічних процесів. Автоматизм відточує й полегшує різні види діяльності, за допомогою певних розумових і практичних дій обслуговує форми свідомої діяльності. Механізми психічної автоматизації позбавляють свідомість постійного спостереження й непотрібного контролю за кожним фрагментом дії.

Підсвідоме виявляється в тій інформації, яка накопичується протягом усього життя та осідає у пам'яті як досвід. З усієї суми наявних у нас знань у кожний конкретний момент у центрі свідомості осідає лише невелика їх частка. Про деякі знання, що зберігаються в пам'яті, люди навіть не підозрюють. Проте спеціальні дослідження довели, що в регулюванні поведінки людини значну роль відіграють враження, отримані в ранньому дитинстві й закладені у підсвідомості.

Інколи про людину говорять: «Вона зробила це несвідомо»; «Вона не хотіла цього, але так сталося» тощо. Часто ми звертаємо увагу на те, що ті або інші думки виникають у нас мовби «самі по собі», в готовому вигляді, невідомо як і звідки.

Явища людської психіки дуже різноманітні. І аж ніяк не всі з них охоплює сфера свідомості й навіть підсвідомості. Психічна діяльність може виходити за межі підсвідомого, переміщаючись або на рівень свідомості, або на рівень надсвідомого, або на несвідомий рівень.

НЕСВІДОМІСТЬ (несвідомий рівень) – це сукупність психічних явищ, актів і станів, які виявляються на глибокому рівні функціонування психіки й повністю позбавляють індивіда можливості впливу, оцінки, контролю й звіту в їхньому впливові на поведінку, вчинки й діяльність.

Несвідоме – це таке психічне, яке прямо ніколи не стає свідомим, хоча постійно впливає на поведінку й діяльність людини.

Несвідоме не є чимось містичним, його не варто уявляти як ірраціональну, «темну» силу, що затаїлася в глибинах психіки людини. Це цілком нормальна сторона психіки, особливий рівень психічної діяльності.

На відміну від свідомості, несвідоме не передбачає попередньої уявної побудови дій, проектування їхніх результатів і постановки мети. Кінцевим результатом несвідомого відображення та пізнання є пристосування до дійсності, засноване на неосмисленому врахуванні інформації про властивості та відношення предметів зовнішнього світу.

Несвідоме виявляється і в так званих імпульсивних діях, коли людина не усвідомлює наслідків своїх вчинків. Наші наміри не завжди виражаються в наслідках наших дій адекватно, так, як ми б цього

хотіли. Іноді, здійснивши той або інший вчинок, людина сама не може зрозуміти, чому вона вчинила саме так.

Формою вияву несвідомого є й так звана психологічна установка. Цей психічний феномен становить собою цілісний стан людини, який виражає динамічну визначеність її психічного життя, спрямованість особистості на активність у певному виді діяльності, загальну схильність до дії, стійку орієнтацію на певні об'єкти, що зберігається доти, доки очікування людини виправдовуються.

Виявляється несвідоме і в інших психічних процесах. Навіть мислення людини може протікати на несвідомому рівні. Що ж до уяви або таких явищ, як інтуїція і творчість, то вони без участі несвідомих компонентів просто неможливі.

Під час досліджень С. Гроффа з'ясувалося, що пам'ять особи, зануреної в стан зміненої свідомості, ретроградно сягає дна глибокої несвідомості, яка відкриває далекі горизонти в минуле. Отже, несвідоме тісно пов'язано із соціальною психікою етносу (нації), яка відображає особливості і неповторність національного характеру, національних почуттів, національної свідомості, національної волі, національної гордості, національної гідності, національної совісті тощо. Соціальна психіка через свій колективний несвідомий рівень суттєво впливає на психологічні особливості членів нації, вияви їх індивідуальної психіки. Саме вона задає «програму» поведінки кожного індивіда (етнофора) та реалізацію його соціальних і національних функцій. Точніше, вона «запускає» функціонування індивідуальної психіки, вкладаючи в неї свої патерни, свої соціально-психологічні картини реальності.

З давніх часів людина вірила у феномен єдності Всесвіту, в те, що він має якесь єдине першоджерело, яке організовує й забезпечує цю єдність. А якщо існує єдність Всесвіту, то повинна існувати й деяка сутність, субстанція, яка виражає його єдність. Тому зазвичай вводились та існували у людській свідомості поняття, аналогічні світовій душі. Люди інтуїтивно та в станах зміненої свідомості відчували, що включені в якусь глобальну світову душу, є якоюсь глобальною ланкою світових подій. Тому факт включеності у світові зв'язки й процеси, які замикаються в якійсь єдності, що існує всюди і ніде (так само, як наша психіка щодо нашого тіла), сприймається як приналежність до чогось єдиного, глобального, вічного. Відомо, що Гегель як початкове, найбільш абстрактне визначення психіки взагалі вводив поняття загальної або світової душі, яка, власне, є загальною сутністю, субстанцією, тобто первинною основою світу, з якої все виходить і куди все повертається. Гегель також підкреслював, що душа (як сутність природного життя, її субстанція) є «імматеріальність», тобто істина всякої матеріальності. Тому й людську психіку (психіку окремого індивіда), й соціальну психіку (психіку окремих людських спільнот) ми повинні зрозуміти й вивчати у зв'язку з єдністю Всесвіту.

НАДСВІДОМІСТЬ (надсвідомий рівень) – утримує психічні явища, акти й стани, які виникли внаслідок взаємодії із Всесвітом, а також психічні механізми такої взаємодії.

До надсвідомих явищ зараховують творче натхнення, що супроводжується раптовим «осіянням» новою ідеєю, яка народжується немовби від якогось поштовху зсередини, а також випадки миттєвого розв'язання завдань, які тривалий час не піддавалися свідомим зусиллям, і ті явища, які називають парапсихічними тощо.

Для індивіда первинним зовнішнім психічним є його сім'я, на яку суттєво впливає ширше коло зовнішнього психічного – соціальна психіка етносу, нації, суспільства, людства тощо. Це, так би мовити, «вертикальна» структура зв'язку індивідуальної психіки із загальним психічним. Але людська й соціальна психіка також безпосередньо пов'язана із загальним психічним. Вона реагує на зміни в Космосі, Галактиці, сонячній системі тощо.

Наприклад, геомагнітні збурення впливають на психічні стани людей та їх поведінку. Навіть різка зміна погоди, зміна пори року впливають не тільки на фізичне самопочуття людей, а й на їх настрій.

8.3. Багатосистемність психіки

Разом із багаторівневістю, людська психіка, як цілісна система, має багато підсистем, кожна з яких можна розглядати як відносно самостійну систему.

До першої групи систем психіки належать:

- Психічні процеси, які поділяють на дрібніші підсистеми:
 - а) психічні пізнавальні процеси (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, уява);
 - б) емоційно-почуттєві процеси (емоції та почуття);
 - в) вольові процеси.
- Психічні властивості (темперамент, здібності, характер).
- Психічні стани, яких у науці налічується велика кількість (як позитивних, так і негативних).
- Психічні утворення (мотиви, стереотипи, переконання, установки, знання, навички, вміння тощо).

Психічні процеси – це різні форми чи види взаємодії внутрішнього і зовнішнього психічного, внаслідок чого у психіці відображаються предмети та явища. «Психічні процеси – різні форми єдиного, цілісного відображення людиною довкілля і себе в ньому». (С.Д. Максименко).

Психічне як процес – поняття, яке ввів у психологію І.М. Сеченов, розкриває основний спосіб існування психічного. Психічне існує як процес – живий, найбільш пластичний, безперервний, не заданий, відтак воно розвивається, породжує

продукти своєї активності (психічні стани й образи, поняття, почуття, рішення, що формується, або нерозв'язання завдання тощо).

Психічне як процес не зводиться до зміни послідовності його стадій у часі. Воно формується в безупинній взаємодії, змінюється (діяльність, спілкування тощо) у відносинах людини з довкіллям, повніше відбиваючи його динамічність, беручи участь у регуляції всіх дій, вчинків.

Психічні процеси є компонентами діяльності людини, що часто стають особливими діями (перцептивними, мнемонічними, мисленнєвими, мовленнєвими, уявними, вольовими та ін.).

Психічні властивості – сталі психічні утворення людини, що утворюються в процесі життєдіяльності, виховання та самовиховання.

Наприклад, на ґрунті психічного процесу відчуття, сприйняття, пам'яті, уваги, почуття, уяви, мислення й волі можуть породити такі властивості людини, які виражаються у формі чутливості, сприйнятливості, пам'ятливості, уважності, емоційності, балакучості, мовчазності, вдумливості, розсудливості, фантазерства тощо.

Психічні стани – це різні види інтегрованого відображення людиною взаємодії внутрішніх і зовнішніх психічних впливів у певний статичний відрізок часу.

Причому більшість із них існує без чіткого усвідомлення відображеного предметного змісту. Прикладом психічних станів можуть бути бадьорість, втома, апатія, депресія, ейфорія, відчуження, втрата почуття реальності, нудьга, страх, відчай, сум, той або інший настрій тощо. Вивчення психічних станів як психологічної категорії пов'язане з ім'ям М.Д. Левітова. Психічні стани так чи інакше характеризують психіку людини, визначають своєрідність різних психічних процесів.

Психічні стани виникають при накладанні психічних процесів, які протікають у даний момент, на властивості людини.

Разом із психічними процесами та психічними властивостями психічні стани належать до трьох головних форм психічної діяльності. Вони тісно пов'язані з індивідуальними особливостями особистості.

Предметом спеціального вивчення є психічні стани людей в умовах стресу за екстремальних обставин (у бойовій ситуації, аваріях та в інших надзвичайних ситуаціях).

До іншої групи підсистем належать механізми психіки. «Механізм психіки – знаряддя, метод людини, завдяки якому поєднуються в цілість її органи і системи передавання і перетворення енергії та інформації в процесі її діяльності» (С.Д. Максименко).

Можна сказати, що механізми психіки – це знаряддя приймання, розкодування, перероблення й передавання психоенергії.

С.Д. Максименко виокремлює такі механізми психіки: відображення, проектування та опредметнення. Він вказує, що психічне відображення – активний цілісний процес, котрий

виявляється в різних формах і характеризується єдністю пізнання, переживання й прагнення, єдністю психіки й діяльності людини.

Психічне відображення містить систему функцій, які регулюють діяльність людини. Воно має, по-перше, *активний характер*, зумовлений пошуком та добиранням відповідно до умов середовища способів дій; по-друге, має *випереджальний характер*, забезпечуючи функцію передбачення в діяльності та поведінці; по-третє, кожний психічний акт є результатом дії *об'єктивного через суб'єктивне відображення*, через людську індивідуальність, що накладає відбиток своєрідності на її психічне життя; по-четверте, у процесі діяльності психічне відображення постійно поглиблюється, вдосконалюється й розвивається.

Провідну роль в індивідуальному формуванні психічного відображення відіграє засвоєння людиною в процесі навчання і праці матеріальних і духовних багатств, вироблених людством, входження її в систему суспільних відносин, соціалізація. Психічне відображення вбирає в себе весь зміст життєвого процесу і регулює його.

Механізм проектування виконує функцію впорядкування й гармонізування смислів відображення відповідно до мети дій або діяльності людини (С.Д. Максименко).

Шлях проектування – це сукупність і послідовність розумових або психомоторних дій, внаслідок чого створюються *образи, схеми або знакові системи* – теорії будови матеріальних предметів або дій машин, споруд, їх вузлів, а також власних дій, що сприяють розв'язанню теоретичних або практичних завдань.

Але перед людиною відкривається можливість конструювати і створювати, будувати і розглядати предмети та явища з елементів відомого і усвідомленого – в межах потенційної здійсненності.

С.Д. Максименко визначає *механізм психічного опредметнення* як процес перетворення та втілення людських душевних сил і здатностей із *форми живої активності в образ застиглої предметності*.

Опредметнення є елементом свідомої і доцільної діяльності людини. Ця діяльність має три основні форми:

- **матеріальну, а саме: виробництво, фізична праця – в процесі яких людина перетворює і втілює себе в навколишньому світі;**
- **психічну – вироблення та інтерпретація змісту відображення, добір цінностей, розумові операції і переживання тощо, які є конструктивними елементами будь-якого виробництва;**
- **творення себе самого – розвиток душевних і духовних потенцій, а також усунення різних форм відчуження.**

На нашу думку, механізми психіки є динамічними. Вони постійно перебувають у залежності від видів і форм психічної діяльності. Внаслідок цього можна говорити про психічні механізми відчуття, сприйняття, запам'ятовування, аналізу, синтезу, уявлення, регулювання, спонукування, проектування та інше.

Контрольні питання:

- У чому сутність людської психіки?
- У чому виявляється багаторівневність психіки?
- Що становить собою несвідомий рівень людської психіки?
- Як функціонує підсвідомий рівень людської психіки?
- Що становить собою підсвідомий рівень людської психіки?
- Які ознаки людської свідомості?
- Що становить собою надсвідомий рівень людської психіки?
- У чому полягає багатосистемність психіки?
- Які властивості людської психіки?
- Що становить собою психічне?
- Яка різниця між зовнішнім і внутрішнім психічним? Яким чином вони взаємодіють?
- Що розуміється під психоенергією та психоенергетичним потенціалом?
- Якими є функції психіки?
- Що становлять собою механізми психіки?

Література:

Бессознательное. Природа, функции, методы исследования: В 3-х томах. – Т. 1. – Тбилиси, 1978.

Варій М.Й. Соціальна психіка нації : Наукова монографія. – Львів: Сполом, 2002.

Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.

Винницький О.Р. Мозок і парапсихологія: Монографія. – К.: Поліграфкнига, 1996.

Вичев В. Мораль и социальная психика. – М.: Прогресс, 1978.

Грофф С. За пределами мозга. – М.: Изд-во Моск. трансперсонального центра, 1993.

Донченко Е.А. Социальная психика. – К.: Наукова думка, 1994.

Марищук В.Л. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1989.

Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.

Психология XXI века: Учеб. для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.

Тайны сознания и бессознательного: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченков. – Минск: Харвест, 1988.

Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.

Фройд З. Психология бессознательного. – М.: Прогресс, 1990.

Фромм Э. Душа человека. – М.: Республика, 1992.

Хардинг М.Э. Психическая энергия. – М.: Рафа-бук; К.: Ваклер, 2002.

Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени. – М., 1993.

Глава 9

БІОПСИХІЧНА ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ

9.1. Загальна характеристика біопсихічної підструктури особистості

Біопсихічна підструктура особистості формується з очевидною перевагою біологічного. Не будемо вдаватися до розкриття всіх можливих формально-логічних зв'язків між поняттями психічне, соціальне й біологічне, які є в історії науки. Зазначимо лише, що біологічний розвиток індивіда є початковою умовою його психічного розвитку. Але ці передумови реалізуються в соціальних діях індивіда. Індивід народжується з відповідним набором біологічних властивостей і фізіологічних механізмів, які й постають як основа психологічного розвитку. Уся генетично закріплена система властивостей і механізмів є передумовою подальшого розвитку індивіда, забезпечуючи універсальну його готовність до розвитку, в т.ч. і до психічного. Біологічна детермінанта діє впродовж усього життя індивіда, хоч у різні вікові періоди ця роль є різною.

Отже, біопсихічна підструктура особистості утримує властивості, які незрівнянно більше залежать від фізіологічних особливостей мозку, всієї нервової системи, віку, що є підґрунтям психологічного розвитку. Вона також забезпечує зв'язок індивіда з Космосом через дію механізмів надсвідомості.

До біопсихічної підструктури особистості насамперед належать генетичні, вікові й статеві особливості, а також темперамент, задатки й патологічні утворення.

9.2. Генетичні, вікові й статеві особливості особистості

На психічні особливості людини, її задатки впливають генетичні механізми, вік, її стать.

Генетичні особливості вказують на те, що в процесі розвитку життєдіяльності (онтогенезу) особистості в неї виявляються певні генетичні чинники, які впливають на її психіку. Йдеться насамперед про біологічні (анатоμο-фізіологічні) чинники розвитку організму та вищої нервової системи людини, її мозку. Наприклад, колір шкіри, волосся та очей, риси обличчя, ріст, вага, чутливість різних аналізаторів, задатки і навіть структура певних ділянок мозку передаються в спадковість унаслідок дії генів. Отже, перераховані ознаки є психічним, яке впливає на внутрішнє і зовнішнє психічне особистості.

З віком відбуваються не лише фізіологічні зміни в людини, а й психічні.

Психологічний вік – це час індивідуального розвитку людини. Його вивчає вікова психологія, яка визначає такі *періоди вікового розвитку людини* (згідно з найвичерпнішою віковою періодизацією психічного розвитку):

- до народження – *пренатальний* період (сьогодні він взагалі не підлягає психологічному дослідженню);

- перед народженням та навколо нього – *перинатальний* період (він досить плідно досліджений у трансперсональній психології С. Гроффа, яка через техніки глибокого дихання і ЛСД-терапії дозволяє людині знову пережити досвід плоду в утробі матері та кризи народження – найвідповідальнішу в житті, згідно з О. Ранку);

- від народження до одного року – вік *немовляти* (цей період завершується кризою 1-го року життя, яку пов'язують із початком ходіння й нейрофізіологічною перебудовою, що спричиняють фізичну втому, а також зі смисловим мовленням та оперуванням великою кількістю предметів, які зумовлюють розумову втому; симптомом цієї кризи є постійний протест дитини);

- від 1 до 3 років – період *переддошкільного дитинства* (він закінчується кризою трьох років, що її пов'язують із розвитком предметної діяльності; вияви цієї кризи вже більш яскраві: впертість, негативізм – тобто схильність до дій, протилежних вимогам, непокірливість, свавілля, деспотизм);

- від 3 до 6-7 років – період *дошкільного дитинства* (він закінчується кризою семи років, котру пов'язують із викликаною походом до школи зміною соціальної ситуації, розумовим напруженням та розвитком самосвідомості);

- від 6-7 до 10 років – *молодший шкільний* вік (у цей період для розвитку самосвідомості дитини є дуже важливою оцінка навколишніх, вона оволодіває соціально-нормативною поведінкою);

- від 10 до 15 років – *підлітковий* вік (цей період супроводжується найпомітнішою кризою в житті людини, головним чинником якої визнають пубертат – статеве дозрівання; у підлітка інтенсифікується фізичний, розумовий, моральний, соціальний розвиток; перебудовується організм, самосвідомість, система ставлення до навколишніх; відчуття дорослості спричиняє труднощі соціальної взаємодії);

- від 15 до 17 років – *рання (перша) юність*, або старший шкільний вік (цей період пов'язаний з інтенсивними пошуками свого місця у світі, із намаганнями збагнути його сутність – одразу й назавжди, із побудовою власного відношення до всіх явищ дійсності, котре базується на певній індивідуалізованій картині світу);

- від 17 до 21 року – *юність, або друга юність* (цей вік є періодом першого випробування власних сил і здібностей людини, коли вона розкриває свій потенціал на певному шляху творчого життєдіяння; відбувається професійне самовизначення);

• від 21 до 35 років – період *молодості, або першої дорослості* (у цей вік людина досягає певного піку своїх можливостей; саме характер і обсяг її досягнень постають чинниками кризи 30 років, котра складається із загострення проблем наслідків професійного визначення, побудови сімейного життя, загального самоствердження);

• від 35 до 60 років – період *зрілості, або другої дорослості* (цей період є часом, коли людина опиняється не на «піку» своїх можливостей, але на певному їх «плато» – сталому стабільному рівні, на якому вона закріпилася; кризи 40 і 50 років є змістовно близькими одна до одної – розчарування, невдоволеність рутиною, намагання вирватися з обіймів буденності до справжнього буття – тільки зростають обсяги симптомів стагнації розвитку);

• від 60 до 75 років – *похилий вік* (цей період, як правило, є часом, коли людина стикається із першими ознаками власної психічної інволюції; вона або докладає зусиль, щоб оптимально функціонувати і досягти того, чим визначається цей вік – мудрості, або впадає у відчай і швидко деградує. Кризи цього і двох наступних періодів пов'язані з розвитком ставлення людини до кінця своєї життєдіяльності, з примиренням щодо його наближення);

• від 75 до 90 років – *старечий вік*;

• понад 90 років – *довгожителі*.

Кожен вік характеризується зміною внутрішнього психічного стану особистості, що впливає на її діяльність і поведінку.

Ген – одиниця спадковості, що впливає на розвиток певної характеристики організму (фенотипу), яка спостерігається, вимірюється. Альтернативні форми гена, який займає те саме місце на хромосомі (локус), називаються *алелями*. *Генотип* – хромосомний набір алелей у конкретного індивіда.

Психогенетичні особливості також вивчає психогенетика. За більш, ніж столітню історію свого розвитку психогенетика ввійшла до загальної системи психологічних знань, збагативши методологічний і методичний апарат загальної психології. Переважно це стосується тих дисциплін, які займаються вивченням проблем формування і структури індивідуальності.

Психогенетика (в англомовній літературі традиційно використовують назву *behavioral genetics* – генетика поведінки) сформувалася як міждисциплінарна галузь знань, **предметом вивчення якої є спадкові й середовищні детермінанти варіативності психологічних і психофізіологічних функцій людини**.

На сучасному етапі розвитку мета більшості психогенетичних досліджень – визначення відносного внеску генетичних і середовищних чинників у формуванні індивідуально-психологічних розбіжностей, а також вивчення можливих механізмів, які визначають генетичні й середовищні впливи на формування різнорівневих властивостей психіки.

Початок розвитку психогенетики як наукової дисципліни пов'язаний з іменами видатних учених минулого сторіччя Френсіса Гальтона і Грегора Менделя, котрі опублікували в 1865 р. результати своїх досліджень.

У циклі статей за назвою «Успадкування таланту і характеру» Гальтон пише: «... У нас є всі підстави вважати, що здібності або особливості характеру залежать від багатьох невідомих причин, які дотепер не піддавалися ретельному аналізу». Він дійшов висновку про необхідність застосування статистичного підходу до аналізу цих причин. Розвиваючи це положення, Гальтон уперше провів систематичне вивчення індивідуальних розбіжностей, внутрішньосімейної схожості та схожості близнюків. Він визначив величину ступеня зв'язку між перемінними, які не залежать від одиниць виміру, – коефіцієнт кореляції.

Основною для генетики стала концепція Г. Менделя, яку вчений висунув у праці «Досліди над рослинними гібридами» (її було опубліковано у 1865 р. у «Працях Товариства натуралістів» у Брюнне). Досліди Менделя і відкриті ним закони заклали основу уявлень про ген, визначили основний напрям генетичних досліджень у XX ст.

Принциповий вплив на розвиток усієї біологічної науки загалом і генетики зокрема зробив також видатний учений минулого сторіччя Чарльз Дарвін. Сформульовані ним погляди про механізми еволюційного розвитку дозволили ввести концепції Гальтона і Менделя в ширший загальбіологічний контекст.

У будь-якому психогенетичному дослідженні предметом аналізу є розподіл фенотипічних значень.

Попри інтенсивний розвиток психогенетики як у теоретичному, так і в експериментальному напрямі, питання про генетичну детермінацію психологічних особливостей дотепер залишається предметом гострих дискусій психологів, генетиків, філософів, соціологів. Низка психологів і навіть генетиків заперечує можливість впливу генетичних чинників на нормальну поведінку людини, її індивідуальність та інтелектуальні здібності. Таке становище, на наш погляд, зумовлене тим, що конкретні психогенетичні дослідження потенційно можуть призвести до негативних соціальних наслідків. Необхідно визнати, що такі наслідки (аж до прийняття в деяких країнах законодавчих актів), на жаль, справді були в сучасній історії (дослідження з евгеніки в США і Великобританії перших десятиліть XX ст., у Німеччині).

Однак, основне теоретичне положення психогенетики, відповідно до якого фенотипічна *(така, що спостерігається, вимірюється)* дисперсія психологічних характеристик зумовлена генетичними і середовищними чинниками, експериментально підтверджена результатами величезної кількості психогенетичних досліджень, проведених у різних країнах світу.

У 70-ті рр. XX ст. теоретичні й статистичні методи генетичних досліджень почали широко й успішно застосовувати для аналізу поведінки людини.

Приблизно в цей самий час великий інтерес до розробки в генетиці поведінки методів стали виявляти фахівці в галузі психометрії. Одним із перших було поставлене питання про внесок генетичних і середовищних факторів у загальні здібності (*g-фактор*).

Основний підхід, реалізований у психогенетичних дослідженнях, у найбільш узагальненому вигляді можна подати в такий спосіб: у родичів різного ступеня генетичної подібності (*моно- і дизиготні близнюки, батьки-діти, брати, сестри* тощо) вимірюють певну психологічну змінну, після чого роблять аналітичне розкладання дисперсії досліджуваної ознаки на складові.

Розкладаючи фенотипічну дисперсію, застосовують методи генетики кількісних ознак (біометричної генетики), основи яких було закладено в класичній праці Рональда Фішера, присвяченій спадковості показників росту в людей.

Р. Кеттелл запропонував метод аналізу множинної абстрактної дисперсії (MAVA), яка забезпечує максимум надійної інформації при розкладанні фенотипічної дисперсії. Цей метод вимагає обстеження 8 типів родин (до 2500 пар дітей):

- Мз- близнюки, виховані разом;
- Мз- близнюки, виховані окремо;
- сибси, виховані разом;
- сибси, виховані окремо;
- напівсибси, виховані разом;
- напівсибси, виховані окремо;
- неродичі, виховані в одній родині;
- неродичі, виховані окремо.

Досі експериментальне рішення, яке запропонував Кеттелл, не було реалізовано в межах окремого дослідження через надзвичайну трудомісткість і дорожнечу. Реально одержати вихідний емпіричний матеріал, який відповідає цій схемі, на сьогодні можна, уніфікуючи методи діагностики, що використовуються в декількох незалежних проектах.

У сучасних психогенетичних дослідженнях застосовують (у різних модифікаціях і сполученнях) переважно три основних методи:

- близнюковий (вибірка моно- і дизиготних близнюків);
- прийомних дітей (вибірка прийомних дітей, їх рідних і зведених братів або сестер, прийомних і біологічних батьків);
- сімейний (повні родини, що мають не менш як дві дитини; аналізують зв'язки чоловік-дружина, батьки-діти і зв'язки між сибсами).

Кожен із цих методів має свої переваги й недоліки, які впливають на надійність одержуваних результатів.

У ранніх дослідженнях джерел індивідуальних розбіжностей в інтелектуальних здібностях людини основний акцент робили на

питання спадковості. Цій проблемі було присвячено тисячі експериментальних праць. Питання про генетичні й середовищні детермінанти загальних і спеціальних здібностей становлять великий інтерес не лише для психогенетики, а й для психології здібностей, вікової психології, низки інших психологічних дисциплін.

У наш час фахівці в галузі психогенетики пізнавальних здібностей констатують, що результати більшості надійних вимірів інтелекту дозволяють говорити про 50-60%-вий рівень спадковості чинника загальних здібностей, хоча в деяких працях (виконаних на дорослих близнюкових вибірках) отримано вищі показники. Основний інтерес на сучасному етапі розвитку проблеми становить детальний аналіз взаємодії генетичних і середовищних чинників та впливу ефектів цієї взаємодії на формування загальних і спеціальних здібностей.

Наскрізний характер відмінностей, зумовлених статтю, підкреслює цілком природний поділ усього людства на два світи – Жіночий і Чоловічий. Банальність цього факту, однак, по-іншому починає сприйматися у світлі наукових даних. Чим насправді зумовлені темпераментні, стильові й характерологічні особливості чоловіків і жінок? Чи існує специфіка в інтелектуальному розвитку хлопчиків і дівчаток, детермінована еволюційно-генетичними програмами? Як формуються уявлення про типово жіночі і типово чоловічі зразки поведінки? Це тільки частина питань, які розглядає диференційна психологія.

Статеві відмінності та статеворольова поведінка.

Питання про відмінність між чоловіками і жінками також пов'язане з подвійною детермінацією досліджуваних ознак. Урахування еволюційно-біологічного чинника зумовлює розуміння статі як конституціональної координати, що спричиняє відмінність між двома групами людей чоловічої і жіночої статі в аспекті соціальних впливів. Розуміння ж людської поведінки як здебільшого соціального феномена, що переживає вплив культурного контексту, зумовлює розуміння статевої або сексуальної ролі, запропонованої суб'єктові як членові групи. У цьому разі відмінності, про які йдеться, досліджують як статеворольові стереотипи, що зумовлюють жіночий або чоловічий тип поведінки. Перспективну позицію у питанні про співвідношення статевих (у біологічному значенні) і статеворольових (у значенні стереотипів) відмінностей розробляє Девід Басс в еволюційній теорії особистості, зазначаючи: чоловіки і жінки виявлятимуть особистісні відмінності безпосередньо у тих сферах життя, де вони зіштовхуються з проблемами адаптації, що стосуються їхніх біологічних відмінностей у сексуальних і репродуктивних функціях. Інакше кажучи, незалежно від джерела походження, особистісні відмінності виникають насамперед як соціальний феномен, що не визначається такою ж мірою природними чинниками, як, наприклад, фізичні відмінності між чоловіками і жінками.

Деякі аспекти статевої диференціації. У момент запліднення виникає генетична основа того, що люди назвали статтю.

Одна з двадцяти трьох пар хромосом, що мають назву статевих хромосом, отримує Х-хромосому, і комбінація XX, що виникає, означатиме появу істоти жіночої статі, або ж двадцять третя пара матиме патерн XY, який зумовлює формування морфологічних особливостей, властивих чоловіку.

Статева ідентифікація у малят. Першим актом самовизначення в особистості, яка себе ще слабо усвідомлює, є зарахування суб'єктом себе до певної статі. Дворічні малята, які мають до цього часу досить розмите уявлення про свої відмінні риси, вже можуть ідентифікувати себе як хлопчика чи дівчинку. Починаючи з цього віку, їхня поведінка починає диференціюватися в досить визначеному напрямі, як у сенсі біологічного розвитку, так і щодо формування статеворольових установок.

Хлопчики і дівчатка у період дозрівання. Вплив генетичних факторів на розвиток статевої самоідентифікації продовжується впродовж усього життя. Особливо помітні відмінності між статями починають виявлятися під час дозрівання, коли організм виділяє більше гонадотропних гормонів, що коректують формування еволюційно-біологічних ознак статі. За цей період у хлопчиків рівень тестостерону збільшується у 18 разів, а в дівчаток рівень естрогену – тільки у вісім разів. Інші типи гормонів (андрогенно-адреналінові, стероїдні стимулюючі і загальні гормони росту), взаємодіючи зі статевими гормонами, утворюють конституціональний статус індивідуальності, яка формується.

На тлі загальних відмінностей у конституції, у період дозрівання з'являються більш виражені ознаки чоловічого і жіночого стилів поведінки.

Юнаки і дівчата у період молодості. У цей період відбувається остаточне закріплення статеворольових стереотипів, а також загалом завершується формування статевої ідентифікації як процесу, пов'язаного з фізіологічними елементами дозрівання організму. Починають виявлятися найбільш значущі (хоча не більш зрозумілі за своєю природою) відмінності.

Задатки. Задатки – це ті анатомо-фізіологічні особливості людини (її мозку, нервової системи, аналізаторів, кровопостачання та ін.), які в неї сформувались до моменту народження.

Задатки є спадковими властивостями периферичного і центрального нервового апарату. Вони є суттєвими передумовами здібностей людини, але лише передумовами. Від задатків до здібностей – таким є шлях розвитку особистості. Задатки багатозначні, вони можуть розвиватися в різних напрямках, перетворюючись на різні здібності. Будучи передумовою успішної діяльності людини, її здібності водночас тією чи іншою мірою становлять продукт діяльності. У цьому виявляється взаємозалежність здібностей людини та її діяльності.

Задатки бувають різних видів. Вони лише надають своєрідності процесу розвитку здібностей, полегшуючи чи ускладнюючи їхній

розвиток. До цієї категорії задатків можна зарахувати, наприклад, типологічні властивості нервової системи. Інші задатки впливають на змістовий бік здібностей.

Незважаючи на наявність у здібностях загальнопсихологічного, «родового», вони завжди є суто індивідуальними.

Таблиця 9.1

Статеві відмінності в період дорослості

Параметри розвитку		Характер відмінностей
I	Тривалість життя Клімакс	Жінки живуть довше, ніж чоловіки. Чоловіки набагато довше зберігають здатність до репродуктивності.
II	Просторова візуалізація Математична логіка Вербальна логіка	Чоловіки продовжують краще давати раду з цими завданнями. Чоловіки показують вищі показники, ніж у юності. За більшістю показників вища у жінок.
III	Агресивність і домінантність Дружелюбність і близькість Сімейні ролі Професійні ролі	Чоловіки характеризуються вищим рівнем вираженості цих ознак. Жінки мають більше близьких друзів, але чоловіки виявляють велику схильність до близьких взаємин, ніж у молодості. Жіноча роль більше пов'язана з турботою про дітей і доглядом за чоловіком, навіть незважаючи, наприклад, на наявність роботи. Ставлення чоловіків до роботи залишається більш прогностичним і тривалим, а професійний статус відіграє центральну роль у чоловічій самоідентифікації

Примітка:

I - фізичний розвиток;

II - когнітивний розвиток;

III - соціальний розвиток.

9.3. Темперамент

Темперамент – головна властивість особистості. Його вважають найбільш стійкою характеристикою особистості людини, яка майже не змінюється впродовж життя і виявляється у всіх сферах життєдіяльності. Тому кожній людині потрібно мати уявлення про типи темпераменту і властивості нервової системи, про власний тип темпераменту, вміти визначати особливості темпераменту іншої людини за поведінковими виявами.

Стародавній опис темпераменту належить «батькові» медицини *Гіппократу* (бл. 460–377 рр. до н.е.). Саме він першим спробував з'ясувати, чим зумовлюються індивідуальні відмінності в поведінці людей. Він та його послідовник *Гален* (давньоримський лікар, бл. 130 – 200 рр. н.е.) дійшли висновку, що ці відмінності зумовлені різним співвідношенням основних видів рідин в організмі людини. Якщо переважає кров (лат. sanguis) – людина поводиться, як *сангвінік*, слиз (грецьк. phlegma) – *флегматик*, жовта жовч (грецьк. chole) – *холерик*,

чорна жовч (грецьк. *melana chole*) – *меланхолік*. Оптимальне співвідношення цих рідин визначає здоров'я, тоді як непропорційне є джерелом різних захворювань.

І.П. Павлов, доводячи наявність певної закономірності у вияві індивідуальних відмінностей, висунув гіпотезу, що в основі їх лежать *фундаментальні властивості нервових процесів – збудження та гальмування, їх врівноваженість і рухливість*.

Сила нервової системи визначає її працездатність. Вона виявляється насамперед у функціональній витривалості, тобто здатності витримувати тривалі чи короткочасні, але сильні збудження. Врівноваженість нервових процесів – це баланс між процесами збудження та гальмування, а їхня рухливість – швидкість зміни збудження та гальмування. Рухливість нервових процесів виявляється в здатності змінювати поведінку залежно від умов, швидко переходити від однієї дії до іншої, від пасивного стану до активного чи навпаки. Якістю, протилежною до рухливості, є інертність нервових процесів. Нервова система інертніша тоді, коли потребує більше часу чи зусиль для переходу від одного процесу до іншого.

Ці якості нервових процесів утворюють певні системи, комбінації, які й зумовлюють тип нервової системи.

І. П. Павлов розумів тип нервової системи як вроджений, який відносно слабо схильний до змін під впливом оточення і виховання. Він називав його *генотипом*. На думку Павлова, властивості нервової системи утворюють фізіологічну основу темпераменту, що є не чим іншим, як психічним виявом загального типу нервової системи.

Властивості нервової системи, особливості темпераменту більш-менш очевидно виявляються і «читаються» у поведінці людини. Кожна людина має свою власну манеру триматися, впливати на інших. Одна говорить спокійно, врівноважено, постійно усміхається, легко пробачає образи. Інша в цих самих ситуаціях повільна, замислена, часто побоюється сказати зайве, довго пам'ятає образи. Хтось говорить голосно, прагне лідирувати в спілкуванні, жваво жестикулює, швидко переходить від однієї теми розмови до іншої. А хтось говорить тихо, рідко змінює позу, скупий на жести і міміку, при цьому ніби «застрягає» на деталях. Усе це – вияв індивідуальності людини, її темпераменту.

І.П. Павлов визначив чотири основні типи *нервової системи*, близькі до традиційної типології Гіппократа – Галена. Порівнюючи свої типи нервової системи з типологією Гіппократа – Галена, російський фізіолог описує їх так:

- сильний, врівноважений, рухливий тип – *сангвінік*;
- сильний, врівноважений, інертний тип – *флегматик*;
- сильний, рухливий, невірноважений тип – *холерик*;
- слабкий, невірноважений, малорухливий тип – *меланхолік*.

За І.П. Павловим, темперамент – це найголовніша характеристика нервової системи людини, яка так чи інакше позначається на всій діяльності кожного індивіда.

На основі кожного типу формуються різні системи умовних нервових зв'язків, але сам процес їх формування залежить від типу нервової системи. Тим самим тип нервової системи надає своєрідності поведінці людини, накладає характерний відбиток на всю її сутність – визначає рухливість психічних процесів, їх стійкість. Проте він не є вирішальним чинником поведінки, вчинків, переконань, які формуються в процесі індивідуального життя людини та в процесі виховання.

ТЕМПЕРАМЕНТ – це стійка властивість особистості, що виражає індивідуально-своєрідну динаміку психіки і поведінки, котра однаково виявляється в різноманітній діяльності незалежно від її змісту, мети і мотивів.

У людини виявляються такі типи темпераменту: *холеричний, сангвінічний, флегматичний і меланхолічний*. Усі типи темпераменту можна охарактеризувати за переліченими нижче основними якостями:

- *лабільність* – відображає швидкість виникнення та перебігу збудження і гальмування;
- *сензитивність* – це сила впливу, яка потрібна, щоб зумовити в людини реакцію;
- *реактивність* – сила емоційної реакції на зовнішні та внутрішні подразники;
- *активність* – тобто те, наскільки людина виявляє енергійність у житті й діяльності;
- *темп реакцій* – швидкість перебігу психічних процесів і реакцій;
- *пластичність* – гнучкість, ступінь здатності пристосування до нових умов;
- *ригідність* – інертність, негнучкість, нечутливість до зміни умов;
- *екстраверсія* – спрямованість особистості на навколишніх людей, предмети, події;
- *інтроверсія* – фіксація особистості на собі, на своїх переживаннях та думках, схильність до самоаналізу, замкненість;
- *емоційна збудливість* – сила впливу, потрібна для того, щоб спричинити емоційну реакцію.

Холерик – людина із сильною, невірноваженою, рухливою нервовою системою, яка відзначається перевагою збудження над гальмуванням.

Холеричний темперамент вирізняється циклічністю та імпульсивністю у діяльності й поведінці. Холерик може цілком віддатися справі, завзято працюючи, енергійно переборюючи труднощі на шляху досягнення мети, і раптом усе кинути. Непостійність його настрою та циклічність поведінки, які вчені пояснюють невірноваженістю вищої нервової діяльності, виявляються в переважанні збудження над гальмуванням. Тому

інтенсивна діяльність підкірки не завжди достатньо регулюється корою. Це яскраво простежується під час виникнення складних обставин, коли люди цього типу не можуть знайти правильного рішення, та під час сильного емоційного збудження.

У холерика збуджуючі рефлексивні виробляються дуже легко й залишаються надовго, а гальмівні рефлексивні виробляються з труднощами. Складний перебіг збудження та гальмівного процесу в холерика може призводити до зриву нервової системи з боку гальмування. Отож, холеричний тип є підвищено збудливим і нестриманим. Але люди з таким темпераментом, коли в них є серйозні, позитивні інтереси, виявляють ініціативу, енергійність і принциповість у справах. Якщо ж таких інтересів немає, холерик схильний до афективних переживань, роздратованості та нестриманості.

Для особистості з таким типом темпераменту притаманна підвищена збудливість та емоційна реактивність. Вона буває нетерплячою, запальною та різкою у стосунках, прямолінійною. Її вольові дії дуже поривчасті, якщо їй цікаво, вона здатна до високої концентрації уваги, але виявляє недостатню здатність до переключення уваги. За спрямованістю холерик – екстраверт, полюбає бути в центрі уваги, але в спілкуванні не є лагідним, любить, щоб усе було, як він того хоче, непоступливий. Має організаторські здібності. У нього жива міміка, виразна жестикуляція, часто швидкий темп мовлення.

Таким чином, істотною рисою нервової системи холерика є, крім великої сили, переважно порушення гальмування. Вирізняється великою життєвою енергією, але йому не вистачає самовладання; він запальний і нестриманий.

Для холерика характерний високий рівень психічної активності, енергійність дій, різкість, поривчастість, стрімкість, сила рухів, їхній швидкий темп. Холерик схильний до неодноразових змін настрою, запальний, нетерплячий, піддається емоційним зривам, іноді буває агресивним. За відсутності належного виховання недостатня емоційна врівноваженість може зумовити неспроможність контролювати свої емоції у важких життєвих обставинах.

Характерні ознаки зовнішнього вияву холеричного темпераменту: квапливий, збуджений темп рухів, прямолінійні рухи починаються з ривка, незграбність рухів, дуже рухлива міміка, голосний голос, швидка мова (її швидкість може коливатися), рукоутискання рвучке. Протягом розмови очі то «загоряються», то «тьмяніють», що пов'язано з коливаннями уваги до теми (навіть якщо вона йому цікава). На голосні зауваження відповідає також голосно, різко. Особливо неприємним голос стає, коли йому роблять зауваження при інших людях. Миттєво видає реакцію на негативну оцінку його суджень, пропозицій.

Сангвінік – людина із сильною, врівноваженою, рухливою нервовою системою, для якої властива висока швидкість реакцій.

Для цього типу темпераменту характерна висока лабільність. Сангвініки можуть легко збуджуватися, а також легко гальмувати свої бажання. Для діяльності сангвініка характерна продуктивність у тому разі, коли йому цікаво, коли він знаходить щось нове для себе. Якщо стає нецікаво, він починає нудьгувати і полишає розпочату справу, не доводячи її до кінця. Його вчинки обдумані, в стресовій ситуації виявляє «реакцію лева».

Особистість із таким темпераментом дуже рухлива, легко пристосовується до нових умов життя, швидко знаходить контакт у стосунках з іншими людьми, вирізняється товариськістю, вільно й розкуто почувається в новому оточенні. За спрямованістю сангвінік яскравий екстраверт. У колі своїх друзів завжди веселий та життєрадісний. Настрій у нього здебільшого оптимістичний.

Для сангвініка характерна підвищена реактивність, він голосно сміється та бурхливо сердиться. Почуття виникають дуже легко і так само легко змінюються, може легко контролювати свої емоції відповідно до вимог середовища.

Надзвичайно легке та швидке утворення нових нервових зв'язків, легка їх перебудова сприяє тому, що сангвінік швидко схоплює все нове, легко переключає увагу, засвоює нові навички. У нього гнучкий розум, добре розвинуте почуття гумору.

Риси сангвінічного темпераменту по-різному виявляються залежно від спрямованості діяльності людини: за відсутності серйозних інтересів у житті сангвініки бувають легковажними та поверховими.

Таким чином, нервова система сангвініка вирізняється великою силою нервових процесів, їхньою рівновагою і значною рухливістю. Тому сангвінік – людина швидка, яка легко пристосовується до мінливих умов життя. Його характеризує висока опірність труднощам життя.

Для сангвініка характерні висока психічна активність, енергійність, працездатність, жвавість рухів, розмаїтість міміки, швидкий темп мови. Сангвінік прагне до частої зміни вражень, легко і швидко відкликається на навколишні події, товариський. Емоції – переважно позитивні – швидко виникають і швидко змінюються. Порівняно легко і швидко він переживає невдачі. За несприятливих умов рухливість перетворюється на нестриманість, поспішність. При недостатньому рівні саморегуляції і низькій критичності рухливість виливається в невинуватну поспішність у прийнятті рішень, у вчинках.

Характерні ознаки зовнішнього вияву сангвінічного темпераменту: широкі рухи, широкі кроки, хода швидка, ритмічна, схильність до малої дистанції при спілкуванні, твердий погляд, досить сильне рукостискання, рухлива і багата міміка, пошвавлено-швидка манера мовлення. Очі «загоряються» з появою нової ідеї, нової пропозиції.

Флегматик – спокійний, завжди врівноважений, наполегливий і завзятий трудівник життя (І.П. Павлов). Його реакції оптимально пристосовані до сили умовних подразників, а тому флегматики адекватно реагують на впливи зовнішнього середовища: якщо слабкі подразники, то й реакція слабка, якщо сильні – то сильна. Але властива їм інертність не дає змоги швидко реагувати на швидкі зміни середовища. Умовні рефлексії у флегматиків утворюються повільніше, але виявляються досить стійкими.

Флегматики вміють контролювати, затримувати та регулювати безумовні рефлексії та емоції. Тому в своїй поведінці, рухах, розмові вони повільні та спокійні. Міміка дуже бідна, голос тихий і невиразний. Вони точно дотримуються виробленого розпорядку життя, і тому ніщо не може відвернути їх від основної праці. Для них характерна зосередженість, витривалість, серед інших вирізняються стійкістю уваги, здатністю старання й наполегливо працювати.

За спрямованістю флегматик інтроверт, тому важко сходиться з людьми, не має потреби в нових знайомствах. Водночас йому властиві обов'язковість, товариськість, рівне ставлення до інших людей. Його важко роздратувати чи довести до афективного стану.

Однак почуття у флегматиків виникають повільніше, ніж у сангвініків і холериків. Проте вони характеризуються силою та водночас стриманістю у зовнішніх виявах, слабкою експресивністю.

Особистість із таким темпераментом реагує повільно, тому часом не здатна швидко діяти в екстремальних ситуаціях. Важко пристосовується до нових умов, не любить змінювати звички, розпорядок життя, роботу, друзів. У флегматика настрій переважно стабільний, рівний. Якщо є серйозні неприємності, залишається зовні спокійним.

Таким чином, нервову систему флегматика характеризує значна сила і рівновага нервових процесів поряд із малою рухливістю. З погляду рухливості він є протилежністю сангвініка, тому реагує спокійно і повільно, не схильний до зміни свого оточення; як і сангвінік, добре чинить опір сильним і тривалим подразникам.

Для флегматика характерний низький рівень психічної активності, повільність, важке переключення з одного виду діяльності на інший і пристосовування до нових умов. У нього переважає спокійний, рівний настрій. Почуття і настрої звичайно вирізняються сталістю. За несприятливих умов (відсутність інтересу, втома) можуть розвинути млявість, бідність емоцій, схильність до виконання одноманітних звичних дій.

Характерні ознаки зовнішнього вияву флегматичного темпераменту: повільний, неспішний темп рухів, малорухома міміка, спокійна, повільна мова, низький тон голосу. Часто зупиняє співрозмовника, перепитує, якщо той говорить швидко.

Меланхолік – це людина зі слабкою, нерівноваженою, малорухливою нервовою системою, яка володіє підвищеною

чутливістю навіть до слабких подразників, а сильний може спричинити в них «зрив».

Меланхолійному типові темпераменту властива слабкість як збудливого, так і гальмівного процесів. Тому умовні рефлекси в меланхоліків нестійкі і від зміни оточення легко гальмуються. У них особливо послаблене внутрішнє гальмування, звідси – низька комплексна реактивність, легке відволікання уваги, нетривале зосередження на об'єктах діяльності.

За спрямованістю меланхолік - інтроверт, тому він важко переживає зміну життєвого оточення, потрапляючи в нові умови життя, дуже розгублюється. Він буває надміру сором'язливим, відлюдькуватим, боязким та нерішучим, не любить нових знайомств і галасливих компаній.

Особистість з таким типом темпераменту виявляє розгубленість, спонтанність. У надзвичайних ситуаціях у неї може виявитися «стрес кролика», що призведе до низької ефективності діяльності, а то й невиконання завдань.

Меланхолік – дуже вразлива людина, схильна до астеничних емоцій. Почуття його вирізняються повільністю перебігу, стійкістю та слабкою експресивністю. Це люди надчутливі. Грубість, нетактовність, неповагу та інші негативні моменти поведінки меланхоліки переносять дуже боляче. Їм потрібне спокійне, звичне оточення, де вони можуть успішно працювати.

Отже, людям, які належать до цього типу, притаманна слабкість як процесу збудження, так і гальмування, вони погано чинять опір впливові сильних позитивних і гальмівних стимулів. Тому меланхоліки часто пасивні, загальмовані. Для них вплив сильних подразників може стати джерелом різних порушень поведінки.

Для меланхоліка характерний низький рівень психічної активності, швидка стомлюваність, глибина і стійкість емоцій при слабкому їхньому зовнішньому вираженні, переважають негативні емоції. За несприятливих умов можуть розвинутися підвищена емоційна вразливість, замкнутість, відчуженість.

Характерні ознаки зовнішнього вияву меланхолійного темпераменту: повільний, млявий темп рухів, малорухома й водночас напружена міміка, повільна манера мовлення, голос неголосний, погляд часто збоку або повз співрозмовника, під час рукостискання рука млява, можливі «опущені» кутики рота, стиснутий рот, нерівномірність у ритмі мови. Перестає бути активним при окрику, різкому зауваженні, залученні до нього уваги. Під час групового активного обговорення питання не завжди може виявити ініціативу, особливо при оцінних судженнях, губиться у великій аудиторії, уникає «контакту очей».

Описані типи темпераменту в чистому вигляді рідко трапляються в житті. Фактично, у всіх людей поєднуються риси різних темпераментів, але переважає один із них, тому важко зарахувати ту чи іншу людину до певного типу темпераменту. Насправді типів

темпераменту (як і типів нервової системи) існує більше, ніж чотири, тому слід говорити про *змішаний* тип темпераменту. У кожної людини насправді виявляються всі типи темпераменту, щоправда, у різній пропорції.

Особливості типу темпераменту в кожній особистості виявляються по-різному. Вони змінюються з віком, перебуваючи у прямій залежності від дозрівання та розвитку організму людини, її психіки. Завдання полягає в тому, щоб зважати на ці особливості і виробляти у людини вміння володіти своїм темпераментом.

Як же треба враховувати особливості того чи іншого типу темпераменту особистості у навчальній, виховній і професійній діяльності?

Працюючи з холериками, слід враховувати, що вони легко концентрують свою увагу на тому чи іншому об'єкті, але не можуть її швидко переключати, оскільки процеси гальмування в них уповільнені. Вони також схильні до порушення дисципліни на заняттях, тому що часто бувають підвищено збудливими, схильними до афективних реакцій, їх треба захопити цікавими справами і давати якісь доручення. Навички та звички в холерика утворюються легко, але змінити їх буває надзвичайно важко. Тому перехід від звичних дій до інших, нових, має здійснюватися поступово.

У людини флегматичного та меланхолічного темпераментів тимчасові зв'язки утворюються повільніше внаслідок недостатньої рухливості кіркових процесів. Тому їм потрібно давати більше часу на засвоєння та опанування навчального матеріалу.

Недостатня рухливість флегматиків призводить до того, що вони повільно переключають увагу. Працюючи з ними, слід добирати завдання, які сприяють виробленню більшої швидкості реагування та моторної рухливості, особливо, коли вони мають виконувати завдання в екстремальних умовах. Динамічні стереотипи у флегматиків утворюються повільніше, ніж у сангвініків, а тому їх треба поступово переключати з однієї звичної дії на іншу.

Люди меланхолічного темпераменту потребують особливої уваги внаслідок своєї вразливості, швидкої втомлюваності організму. Їм необхідне спокійне, сприятливе оточення та продуманий режим впливу, який передбачає поступовий перехід від звичних умов життя до іншої діяльності та обставин. Слабкість нервових процесів у цих людей вимагає чутливого та обережного ставлення до них.

Усі типи темпераменту мають свої позитивні та негативні риси. Позитивні якості холерика – активність, пристрасність, енергійність; сангвініка – рухливість, емоційність, чуйність; флегматика – витримка, спокій; меланхоліка – глибина та стійкість почуттів, емоційна чутливість. Водночас холерики можуть бути нестриманими, різкими, афективними; сангвініки – недостатньо зосередженими, легковажними.

У деяких різновидах діяльності, наприклад в екстремальних ситуаціях, від рис темпераменту може залежати розв'язання завдань.

Тому для певного різновиду діяльності слід добирати людей, орієнтуючись на більш чи менш сприятливі динамічні риси їх психіки.

Деякі різновиди діяльності висувають жорсткі вимоги щодо темпу та інтенсивності дій, отже, потребують спеціального відбору за цими якостями. Наприклад, тому, хто обрав професію військового льотчика, танкіста, оператора, десантника, треба мати рухливий і сильний тип нервової системи. Це також стосується людей, які мають діяти у надзвичайних (екстремальних) умовах.

Темперамент виявляється насамперед в особливостях використання способів роботи. Отже, риси темпераменту є однією з передумов розвитку характеру.

Контрольні питання:

- Яка сутність біопсихічної підструктури особистості?
- Як генетичні, вікові й статеві особливості людини впливають на її психологію?
- Що становлять собою задатки?
- Розкрийте сутність і зміст темпераменту людини.
- Охарактеризуйте поведінку людини з холеричним типом темпераменту.
- Охарактеризуйте сангвінічний тип темпераменту людини.
- Охарактеризуйте флегматичний тип темпераменту людини.
- Охарактеризуйте меланхолічний тип темпераменту людини.

Література:

Акимов М.К. Динамические характеристики нервной системы и проблема природных задатков способностей // *Вопр. психологии.* – 1980. – №3. – С.101-108.

Алиханян С.И. *Общая генетика.* – М.: Высш. шк., 1985.

Ананьев Б.Г. О соотношении способностей и одаренности // *Проблема способностей* / Под ред. В.Н. Мясищева. – М.: АПН РСФСР, 1962. – С. 19–39.

Белоус В.В. Темперамент как инвариант. – Пятигорск, 1997.

Булаева К.Б. Генетические основы психофизиологии человека. – М.: Наука, 1991.

Варій М.Й. *Загальна психологія: Навч. посібник* / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.

Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

Гільбух Ю.З. Темперамент і пізнавальні здібності школяра: Діагностика, педагогіка. – К.: ВІПОЛ, 1992.

Голинська Е.Л. *Основи генетики.* – К.: Вид-во Київськ. ун-ту, 1986.

Грофф С. *За пределами мозга.* – М.: Изд-во Московского Трансперсонального центра, 1993.

Загальна і молекулярна генетика: Практикум / С.М.Храпунов, В.Ф.Безруков, Д.М. Голда та ін. – К.: Вища школа, 1995.

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

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

Леонтьев А.Н. Эволюция психики. – М., 1999.

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., Политиздат, 1975.

Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984.

Максименко С.Д. Основи генетичної психології: Навч. посібник. – К.: НПЦ Перспектива, 1998.

Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.

Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.

Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. - 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001.

Тайны сознания и бессознательного: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. – Минск: Харвест, 1988.

Роменец В.А., Маноха І.П. Історія психології: Навч. посіб. / Вст. ст. В.О. Татенка, Т.М. Татенко. – К.: Либідь, 1998.

Русланов В.М. О природе темперамента и его месте в структуре индивидуальных свойств человека // Вопр. психологии. – 1985. – №1. – С. 19–32.

Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент. Характер. Личность. – М.: Наука, 1984.

Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии/ Пер. с пол. – М.: Прогресс, 1982.

Фромм Э. Душа человека. – М.: Республика, 1992.

Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты / Пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004.

Глава 10

МЕНТАЛЬНО-ПСИХІЧНА ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ

Ментально-психічна складова у психіці людини – це психоенергетичний потенціал, який утворився в процесі життєдіяльності етносу від зародження до наших днів і передається через несвідомий рівень кожному етнофору.

Ментально-психічна підструктура особистості утримує сукупність понять, установок, значень, смислів, духовних цінностей, стереотипів, вірувань, почуттів, зразків і форм поведінки, які сформувалися протягом розвитку людства й конкретного етносу (нації), перебувають на несвідомому рівні психіки індивіда та опосередковано впливають на його світовідчуття, світосприйняття й світорозуміння, а отже, поведінку й діяльність.

Людина, яка народжується на світ, якимось чином засвоює все те, що людство виробило протягом тисячоліть, репродукує етнічні особливості тощо. Таке стає можливим через дію ментально-психічних механізмів індивідуальної психіки.

Кожний індивід відтворює й трансформує в собі минулий потенціал розвитку етносу, нації і людства, додаючи до нього краплинку свого духовно-практичного досвіду стосунків зі світом, суспільством, нацією, людьми.

Психіка кожної людини (етнофора) входить до системи соціальної психіки, є її мікрочастинкою та своєрідним «генератором психоенергії». Водночас соціальна психіка етнічної спільноти, до якої входить дана людина, «присутня» в індивідуальній як внутрішній психологічний досвід зовнішнього (соціального, тобто специфічного психічного): переживань, відчуттів, сприймань, вольових, духовних і соціальних зв'язків, почуттів та іншого. Одним словом, відбувається взаємовплив соціальної психіки нації та індивідуальну психіку її членів. Через її функціонування й вияви окремим індивідом у процесі їх соціалізації передається зовнішнє психічне, що об'єктивоване в смислах спільності, поняттях, віруваннях, традиціях, цінностях, мистецтві, музиці, літературі, народній творчості, архітектурі, національних установках, формах взаємодії, вірі в Бога, ставленні до Батьківщини, нації та її святинь, обов'язку, честі, гідності, інших етносів і народів та їх потреб і цінностей, до людини взагалі тощо.

Герман Гессе мав рацію, коли припускав, що «в культури, або духу, або душі є власна історія, яка перебігає поряд із так званою світовою, тобто поряд із постійними боями за матеріальну владу, як друга, таємна, безкровна та священна історія».

Карл Юнг у своїй теорії дійшов висновку, що крім індивідуального несвідомого, існує колективне, расове, несвідоме, яке

є виявом творчої космічної сили та є спільним для всього людства. Юнг вважав, що, в процесі індивідуалізації людина може подолати вузькі межі Его та особистого несвідомого і з'єднатися з вищим «Я», відповідним всьому людству і всьому Космосу.

Юнг розглядав психіку як комплементарну взаємодію свідомого і несвідомого компонентів при безперервному обміні енергією між ними. Для нього несвідоме не було психобіологічним звалищем відторгнутих інстинктивних тенденцій, витіснених спогадів і підсвідомих заборон. Він вважав його творчим, розумним принципом, який пов'язує людину зі всім людством, з природою і Космосом. Вивчаючи динаміку несвідомого, Юнг відкрив функціональні одиниці, для яких використовував назву «комплексів».

КОМПЛЕКСИ – це сукупність психічних елементів (ідей, думок, відносин, переконань), які об'єднуються навколо якогось тематичного ядра та асоціюються з певними відчуттями. Юнгу вдалося простежити комплекси від біологічно детермінованих сфер індивідуального несвідомого до початкових міфопороджуючих патернів, які він назвав «архетипами».

АРХЕТИПИ – це несвідомі первинні, історично початкові образи та ідеї з життя, культури, поведінки і діяльності первинного життя наших предків, які постійно перебувають у колективному несвідомому і знов-таки однаково виявляються у житті сучасних людей.

Архетип – це загальна ідея чи образ глибокого минулого розвитку людства. Він є успадкованою схильністю відповідати світу відповідними способами. З кожним архетипом може бути пов'язане широке коло різних символів. За Юнгом, архетипи є структурно-формуєчими елементами всередині безсвідомого. Із цих елементів виростають архетипні образи, які домінують і в існуванні особистих фантазій, і в міфології всієї культури. Архетипи завжди виявляють готовність знову і знову продукувати однакові або схожі міфічні ідеї. Вони мають тенденцію виникати як основні патерни – змістовні образи, які повторюються. Архетипні ситуації включають пошук, який виконує герой, мандрівника у нічному морі і битву за звільнення від матері.

Архетипні фігури – це божественна дитина, двійник, старший мудрець і предвічна матір. Оскільки кожен архетип пов'язаний із символами, він має також узагальнений характер. Наприклад, архетип матері містить в собі не лише реальну матір кожної людини, а й усі материнські фігури.

У ядрі кожного комплексу архетипні елементи тісно переплітаються з різними аспектами фізичного середовища. Спочатку Юнг вважав це ознакою того, що архетип, який виявляється, створює схильність до поведінки певного типу. Пізніше, досліджуючи випадки незвичайних збігів, синхронностей, які супроводжують цей процес, він дійшов висновку, що архетипи повинні якимсь чином впливати на

наш фізичний світ. Оскільки Юнг уявляв їх єднальною ланкою між матерією і психікою, то він назвав їх психоїдами.

К. Юнг розглядав структуру особистості як таку, що складається з трьох компонентів: 1) свідомість – ЕГО – Я; 2) індивідуальне несвідоме – «ВОНО»; 3) «колективне несвідоме», що складається з психічних прототипів, або «архетипів».

Колективне несвідоме – на відміну від індивідуального (особистого несвідомого) – ідентичне у всіх людей і тому утворює загальну основу душевного життя кожної людини, будучи за своєю природою надособистим. Колективне несвідоме – найглибинніший рівень психіки. Юнг розглядає його і як результат попереднього філогенетичного досвіду, і як апріорні форми психіки, і як сукупність колективних ідей, образів, уявлень людства, як найпоширеніші в ту або іншу епоху міфологеми, що виражають «дух часу». На думку Юнга, таким новітнім прикладом є створений вже в нашу епоху міф про літаючі тарілки. У снах, фантазіях багатьох людей є певна схожість із міфологічними, фольклорними сюжетами і навіть із якнайдавнішими космологічними ідеями, хоча людина свідомо цих міфів, ідей могла й не знати, не бути з ними ознайомленою. Але архетип як такий відрізняється від перероблених форм – від казок, міфів тощо. Він є несвідомим змістом, який змінюється в міру його усвідомлення і сприйняття: він трансформується під впливом тієї індивідуальної свідомості, на поверхні якої виникає. Образно архетип можна порівняти з «руслом річки», він, як «русло», дає загальний напрям, але конкретний зміст набуває форми, що індивідуалізувалися.

Архетип особистість успадковує, тому він є в ній, але водночас він є і ззовні. Частина архетипу, засвоєна і спрямована зовні, утворює «персону» («маску»), бік архетипу, обернутий усередину індивіда, – це «тінь» («тінь має природжений характер: якщо «зірвати «маску», то побачимо «тінь», яка виявляється в комплексах, симптомах»). Психологічна корекція ефективна, лише якщо відбувається корекція «тіні» і «персони». Індивідуальне несвідоме людини можна пізнати через «комплекси» – сукупність психічного змісту, заряджених однією емоцією, одним афектом». Комплекси виявляються через симптоми, а сукупність симптомів утворює синдром (наприклад, страх, агресивність). Коректувати треба комплекси загалом, а усувати окремі симптоми марно, прибравши один симптом, одержуємо нові симптоми, оскільки першопричина – комплекс – продовжує існувати і має свою руйнівну силу. Щоб коректувати «комплекс», необхідно витягнути з несвідомого емоційно заряджений «комплекс», переусвідомити його і змінити його емоційний знак, змінити напрям афекту, тобто мета – усунути не симптом, а той афект, який лежить в основі «комплексу».

Юнг ввів поняття аказуального єднального принципу синхронності, який позначає осмислені збіги подій, розділених у часі та просторі. За його визначенням, синхронність набуває чинності, коли «певний психічний стан має місце одночасно з однією або

декількома зовнішніми подіями, які виникають як значущі паралелі до поточного суб'єктивного стану». Синхронно пов'язані події вочевидь співвідносяться тематично, хоча між ними немає лінійно-причинного зв'язку.

На наш погляд, це історія формування соціальної психіки нації, насамперед, її ментально-психічної складової. Що станове собою ця складова? Передусім розглянемо три поняття: «менталітет», «етична архетипність» й «етноменталітет».

Французькі науковці Ж. Любє і Р. Мандру в середині 50-х років ХХ ст. ввели поняття «ментальність», а вже в 1958 р. воно з'явилося в енциклопедичних словниках. Під ним розуміли соціально-психологічні явища, які відображають духовний світ людини або соціальної спільноти, епохи або етнокультури.

В англomовній психологічній літературі менталітет визначають як «властивість розуму, яка характеризує окремого індивіда чи групу індивідів», а також як «узагальнення всіх характеристик, які визначають психіку» та «спосіб мислення або характер роздумів».

Сучасні науковці продовжують вивчати сутність і зміст менталітету окремої нації (етносу), визнаючи існування їх, так би мовити, духовно-культурної «аури», яка істотно впливає на національну свідомість і самосвідомість, а також характер життєдіяльності більшості відповідних етнофорів. Їх хвилює питання впливу спонукань і мотивів, вчинків та дій предків, подій далекого минулого на сучасне життя націй і народів.

Дослідник творчості Л. Февра А.Я. Гуревич вказує на важливість того, що цей учений увів в історичну науку поняття ментальності. На його думку, вивчення ментальності – це вивчення такого шару людської свідомості, який не прорефлектований, не усвідомлений повністю, потаємний для самих його носіїв.

Етнограф А. Пономарьов висловив думку, що в українстві є два типи ментальності – землеробський та козацький. Причому, на думку дослідника, першому з них притаманний пріоритет жінки перед чоловіком, другому – пріоритет чоловіка перед жінкою. А жінка в українстві – це символ стабільності й землеробської праці.

Отже, поняття «ментальність» та «архетипність» учені розглядають як феномени етнічного несвідомого. Крім того, ці поняття зводять до «душі» нації, з чим ми не можемо погодитися, вважаючи, що такою є її соціальна психіка. Інакше виходить, що реальна сучасна дійсність мовби «проходить» поза «душею».

Вважаємо, що слід говорити про ментальність й архетипність нації не окремо, а як про ментально-психічну підсистему її соціальної психіки. На наш погляд, ментально-психічне становить собою таке утворення колективного несвідомого й колективного підсвідомого соціальної психіки нації, що є згустком, ядром, сутністю її внутрішнього духу, пов'язаного з таємницями народження етносу, його взаємодії з природою й соціальним світом, психоенергія якого концентрує всю іншу сукупність психічного. Тобто будь-яким чином

виявляється в поведінці, діях, особливостях мислення, світовідчуття, світосприйняття та іншого під час життєдіяльності нації. Такої думки дотримується частина вчених, зокрема М.І. Пірен, зазначаючи, що «типові психологічні риси етносуб'єктів, зафіксовані в їх ментальності, є водночас і своєрідними «мітками» того природного й соціального середовища, в якому вони сформувалися».

У кожного етносу, нації по-різному виражається сутнісна природа й внутрішнє єство, бо кожен із них по-різному вбирав у себе життя предків, їх вірування, сподівання, відчуття миттєвості й вічності, життя й смерть, любов і ненависть, добро й зло, справедливість і несправедливість, страх і сором, красу й потворність, народження, землебуття тощо. Тому цілком справедливим є таке зауваження Г. Лебона: «Не тільки живі, а й мертві відіграють провідну роль у сучасному житті будь-якого народу. Вони творці його моралі й безсвідомі двигуни його поведінки».

Ментально-психічне відтворює інтегроване поєднання неусвідомлюваних пластів соціальної психіки нації в індивідуальній психіці, яке утримує колективний досвід усіх попередніх поколінь, особливості й неповторність філогенетичного розвитку нації у відповідних природних і соціокультурних умовах, її світовідчуття, світосприйняття, світорозуміння й світоставлення, а також суттєво впливає на національну чуттєвість (емоційність), інтровертність чи екстравертність, раціональність, прагматичність, демократичність, характер, совість, гідність та інше, особливості мислення, реагування, взаємодії й спілкування тощо. Ця підсистема є відносно сталим специфічним утворенням ланки «колективне несвідоме – колективне підсвідоме», що утримує риси соціально-психологічного образу етносу в конкретних географічних, історичних і культурних умовах, які постійно проектується на теперішню соціальну дійсність. Така проекція за своєю суттю є системою розумових і чуттєвих образів, які опосередковано та неусвідомлено стимулюють і регулюють поведінку членів етносу в конкретних соціокультурних умовах.

Можна сказати, що через неї виявляється генетично закладений досвід предків. У ній вміщується унікальний досвід самоорганізації соціального буття нації (етносу), її неповторне бачення й тлумачення світу, а також стиснутий, згорнутий ландшафтно-кліматичний простір розвитку.

Змістовно ментально-психічний компонент втілюється у характерні особливості світовідчуття, світосприйняття, світорозуміння, у моральні вимоги, норми та цінності, котрі переважають почуття й настрої, традиції й вірування, взаємини всередині етносу та з іншими етносами й соціальними групами, у ставленні до держави, інших етносів, народів, соціальних груп, конфесій, політичної системи, політики, праці, державності, єдності тощо. Він також визначає ставлення представників нації до землі, природи, води, сонця, кохання, шлюбу, батьків, сімейного життя, до представників своєї та

інших націй, роботи, держави, волі, закону, порядку, Батьківщини, честі, гідності, дружби, зради та іншого.

Культурологічні феномени, мова, традиції, звичаї, обряди, без сумніву, є специфічним психічним, яке належить до ментально-психічної підсистеми соціальної психіки нації.

Мова – це внутрішнє психічне, яке поєднує етнофорів неповторною психоенергією. У ній зливаються в єдине ціле засвоєний етносом світ, його сприйняття й взаємодія з ним, світопочуття, духовність, культура, неповторність бачення земної краси, гармонія й любов до рідної землі, стиль мислення й особливості спілкування, душевна чуйність і милосердя, характер і внутрішнє єство нації.

До ментально-психологічного належать також старовинні традиції.

Зрозуміло, що традиції мають глибокий психологічний підтекст. Вони є тим психічним, яке, періодично відтворюючись, породжує додаткову психоенергію, що заново вливається в соціальну психіку етносу (нації). З позиції полярності вона може бути позитивною, нейтральною або негативною.

Завдяки особливостям вияву ментально-психічного можна говорити про історичну долю, шлях нації, її загартованість, вистражданість, боротьбу, повневір'яння, страждання, а також характер вірувань, потягів.

Виходить, що в ментально-психічній підсистемі діють такі механізми й компоненти, які утворилися внаслідок взаємодії соціальної психіки (починаючи ще з моменту зародження етносу) з географічними, кліматичними ландшафтами, матеріальними й соціокультурними умовами, з особливостями світовідчуття й світорозуміння, боротьби за національне виживання, самоствердження та державності, з характером трудової діяльності, внутрішніх і зовнішніх відносин тощо. Саме в цих механізмах і компонентах виявляються соціально-культурні автоматизми поведінки окремих етнофорів і соціальних груп, що входять до складу нації. Через них етнофорам передається сукупність до кінця не усвідомлюваних установок, понять, значень, смислів, цінностей, норм і взірців поведінки, вірувань, ставлень тощо.

Нація (етнос) породжує ментально-психічне впродовж довгого історико-культурного буття, і воно вбирає в себе соціально-національний досвід у вигляді розумових і чуттєвих образів, які трансформуються у відповідну психоенергію.

У різних ситуаціях соціальної дійсності ментально-психічна підсистема має різну величину вияву своїх раціональної та емоційної складових.

Ментально-психічні установки виявляються у передбачуваній, наперед визначеній спрямованості соціальної психіки нації на певний спосіб реакції й взаємодії як із членами нації, так і з зовнішнім світом.

Ментально-психічне діє як психоенергія, в якій закодовано відповідну інформацію. Саме ця психоенергія взаємодіє з психоенер-

гією сучасного різного психічного. Врешті ми отримуємо те, що називаємо автоматизмом, або неусвідомлюваним потягами поведінки.

Саме через соціальну психіку нація передає кожному індивіду в процесі його соціалізації систему потреб, інтересів, цінностей, установок, значень, смислів, поглядів, ідей, переживань, цілей, а також форм взаємодії та спілкування. У свою чергу, кожний індивід, пропускаючи все це через свою психіку, відтворює й трансформує їх, додає «елемент» індивідуальності і реалізує в процесі діяльності та її продуктах, поведінці й вчинках. Отже, простежується тісний зв'язок між соціальною психікою й психікою індивіда, між якими постійно відбувається психологічний обмін та взаємовплив.

Соціальна психіка суттєво впливає на психологічні особливості членів нації, вияві їх індивідуальних психік. У соціальній психіці нації кожен індивід знаходить своєрідні смисли й значення предметів та явищ, а також свого соціального буття. Саме вона задає «програму» національної поведінки та реалізацію соціальних функцій, впливає на формування індивідуальної психіки. Точніше, вона «запускає» функціонування індивідуальної психіки, вкладаючи в неї свої патерни, свої соціально-психологічні картини реальності.

Контрольні питання:

- Що розуміють під поняттям «менталітет»?
- Що становить собою ментально-психічна підструктура особистості?
- Яким чином виявляється ментально-психічне в поведінці людини?
- Розкрийте мову як внутрішнє психічне.
- Твердження яких учених свідчать про наявність у психіці людини ментально-психічної складової?
- У чому виявляються змістовні аспекти ментально-психічного?

Література:

Бойко В.В., Ковалев А.Г., Парфенов В.Н. Социально-психологический климат коллектива и личность. – М.: Мысль, 1983.

Варій М.Й. Соціальна психіка нації: Наукова монографія. – Львів: Сполом, 2002.

Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.

Винницький О.Р. Мозок і парапсихологія: Монографія. – К.: Поліграфкнига, 1996.

Вичев В. Мораль и социальная психика. – М.: Прогресс, 1978.

Грофф С. За пределами мозга. – М.: Изд-во Московского Трансперсонального центра, 1993.

Донченко Е.А. Социетальная психика. – К.: Наукова думка, 1994.

Тайны сознания и бессознательного: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. - Минск.: Харвест, 1988.

Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.

Фромм Э. Душа человека. – М.: Республика, 1992.

Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени. – М., 1993.

Глава 11

ІНТРАІНДИВІДУАЛЬНА ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ: ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА

11.1. Поняття інтраіндивідуальної підструктури особистості

Інтраіндивідуальна підструктура особистості виражає особливості перебігу й вияву всієї сукупності психічних пізнавальних **процесів (відчуття, сприйняття, пам'яті, мислення, уяви та уваги), а також емоцій, почуттів, волі та здібностей.**

Попри те, що в кожній людини фізіологічний механізм вияву психічних процесів приблизно однаковий, усі вони мають різний перебіг.

Як відомо, в основі життєдіяльності кожної особистості лежать психічні процеси, передусім психічно-пізнавальні. У кожній людини є своєрідні, неповторні особливості перебігу цих психічних процесів, котрі загалом функціонують як єдиний комплекс. Особистість (як і будь-який індивід) через органи відчуття сприймає окремі аспекти та властивості предметів і явищ, осмислює та складає їх у цілісні розумові та чуттєві образи, виокремлює суттєві й важливі елементи, з'ясовує причинно-наслідкові зв'язки, запам'ятовує, а в потрібний момент пригадує, будує уявлення про нові об'єкти, явища, процеси тощо. Але кожна особистість відчуває і сприймає явища та предмети навколишнього світу, а також запам'ятовує, мислить і уявляє цей світ своєрідно, індивідуально-особливо, тобто так, як ніхто інший.

Пізнавальна діяльність – це процес відображення у психіці людини предметів та явищ. Відображення реальності у людській психіці може відбуватися на рівні чуттєвого та абстрактного пізнання.

Для чуттєвого пізнання характерно те, що предмети та явища об'єктивного світу безпосередньо діють на органи чуттів людини – її зір, слух, нюх, тактильні та інші аналізатори - і відбиваються в мозку. До цієї форми пізнання дійсності належать пізнавальні психічні процеси відчуття та сприйняття. Враження, одержані з їх допомогою, містять інформацію про зовнішні ознаки та властивості об'єктів, утворюючи чуттєвий досвід людини.

Форма пізнання людиною дійсності, яке відбувається за участю процесів мислення та уяви, є **абстрактним пізнанням.**

Істотною особливістю мислення та уяви є **опосередкований характер відображення** ними дійсності, зумовлений використанням раніше набутих знань, досвіду, міркуваннями, побудовою гіпотез тощо.

Важливу роль у пізнавальній діяльності людини відіграє пам'ять, яка своєрідно відображає, фіксує і відтворює те, що відображається у свідомості в процесі пізнання.

Пізнання предметів та явищ об'єктивної дійсності й психічного життя людини здійснюється всіма пізнавальними процесами в їх єдності. Розумове пізнання світу, яким би складним воно не було, своїм підґрунтям має чуттєве пізнання. Водночас сприйняття, запам'ятовування й відтворення тощо неможливі без участі у цих процесах мислення, переживань і вольових прагнень. Але кожний із цих процесів має свої закономірності й постає в психічній діяльності або як провідний, або як допоміжний.

11.2. Особливості функціонування інтраіндивідуальної підструктури особистості

Пізнання світу починається із сенсорних процесів. Цей аспект вивчає психологія сенсорних процесів (від лат. *sensus* – відчуття) як початковий момент усіх психічних процесів. Первинний контакт людини з навколишнім світом і власним організмом відбувається за допомогою відчуттів (у класичній термінології) або сенсорних процесів (у сучасній термінології), дає їй вихідну інформацію про властивості та стани зовнішнього і внутрішнього середовища. Це безпосередньо чуттєве відображення окремих ознак об'єкта чи явища.

У XIII ст. Тома Аквінський уперше виокремив у психіці та поведінці людини когнітивну сферу (пізнання світу) та афективну сферу (емоційні стани). У сучасних підручниках такий поділ залишається поширеним. Проте його прийнято здійснювати вже не лише за однією підставою (функціональною, як це закладено у Фоми Аквінського), а за двома критеріями: а) за функціями – пізнавальною для першої сфери (когнітивною) та регулятивною, яка власне регулює; до регулятивної функції, крім усіх видів афективних процесів, також належать вольові процеси, психічні стани і властивості особистості; б) за продуктивністю: когнітивні процеси – продуктивні, тому що на їх виході формуються специфічні когнітивні утворення (продукти цих процесів) – образи відчуття, сприйняття, сліди пам'яті, розв'язання завдань, думки, рефлексивні образи.

А процеси, властивості та стани, що входять до другої групи, не зумовлюють утворення специфічних продуктів. Спільність пізнавальної функції, яка поєднує в собі всю когнітивну сферу (хоча є й інші погляди), представлена й у тріадичних концепціях структури психіки. А саме: у класичній тріаді «розум, почуття, воля», що бере початок від Арістотеля (де волю виокремлено з афективної сфери в самостійну), а також у сучасній теорії системної будови психіки, що включає когнітивну підсистему, регулятивну (яка об'єднує за функціональним принципом почуття і волю) та комунікативну.

У сучасних підручниках психології та у всьому світі вивчення когнітивних процесів ґрунтується на вченні В. Вундта про ієрархічну будову когнітивних процесів. За принципом зростаючої складності та якісної специфіки Вундт виокремив основні структурно-функціональні рівні організації когнітивних процесів: *відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, мова, свідомість*. Таким чином, відчуття (самі сенсорні процеси та їхні продукти) – це вихідний, базовий рівень когнітивної сфери психіки.

Однак слід зауважити, що із середини ХХ століття склалися також інші підходи до розуміння когнітивної сфери психіки, а саме: 1) зараховувати відчуття та сприйняття до сенсорно-перцептивного рівня, а інші, складніші процеси (від пам'яті до свідомості) – до когнітивного рівня; або 2) розглядати всі пізнавальні процеси (від відчуття до свідомості) як стадії досить загального за своїм психологічним змістом процесу прийому і переробки інформації (парадигма когнітивної психології), а весь цей процес подано як вихідний блок цілісного поведінкового акту, куди входить порівняння сприйнятої інформації з інформацією з пам'яті, що охоплює мету суб'єкта, ухвалення рішення, виконання.

Специфіка сенсорних процесів. Упродовж усієї історії психології не припиняються дискусії про співвідношення сенсорних і перцептивних процесів – як про самостійну проблему, та в межах проблеми про структуру когнітивної сфери загалом. Розмежування відчуття і сприйняття запропонував Т. Рейд. У сучасній психології сенсорних і перцептивних процесів воно лишається поширеним – за критеріями цілісності та предметності образу.

Сприйняття – відображення цілісного об'єкта чи явища, що включає його предметне значення (наприклад, сприйняття місяця, удару дзвону, смаку дині тощо), на відміну від відчуття – відображення окремих сторін (ознак) об'єкта, не віднесених до конкретного об'єкта з його предметним значенням (відчуття світлової плями, голосного звуку, солодкого смаку тощо). При цьому під відчуттям розуміють і сам процес сенсорного відображення, і його продукт – сенсорний образ. Асоціативна психологія ХІХ ст. розглядала цілісний образ сприйняття як асоціацію окремих відчуттів ознак об'єкта одне з одним і його предметним значенням.

У другій половині ХХ сторіччя в зарубіжній психології позицію щодо єдності сенсорно-перцептивних процесів послідовно обстоює Дж. Гібсон. Проте на сьогодні зберігаються уявлення про специфіку сенсорних процесів щодо перцептивних. Їх поширив *О.М. Леонтьєв* (1959-1975) у концепції про природу чуттєвого відображення. У ній класична подвійність перцептивного образу з'являється як єдність його чуттєвої тканини, яку експериментально дослідили учні Леонтьєва, тобто сенсорної основи образу, що відповідає традиційному поняттю «відчуття», і предметному значенню. У споглядально-сенсуалістичній психології ХІХ ст. (Е. Тітченер та ін.) відчуття пропонували вичленювати із суб'єктивного досвіду методом аналітичної інтроспекції,

що представляла їх свідомості як нерозкладні елементи цього досвіду. Водночас в образах відчуттів виокремлювали чотири атрибути: якість (модальність або субмодальність), інтенсивність, просторова й тимчасова структура, що, на відміну від аналітичної інтроспекції, не втратила свого значення.

Зазначимо, що у вітчизняних дослідженнях поряд із терміном «сенсорний» використовують також термін «сенсорно-перцептивний», а в закордонних працях, як правило, вживають перше поняття (*sensory*).

Дослідження сенсорних процесів ведуться в межах трьох основних дисциплін – психофізики, психофізіології і психосемантики з використанням їхніх специфічних методів.

Психофізика – це психологічна дисципліна, яка вивчає вимірювання людських відчуттів, тобто визначення кількісних відношень між величинами фізичних подразників і відчуттів.

Психофізіологічні методи дозволяють виявити механізми сенсорних процесів, пов'язаних із функціонуванням нервової системи людини. Це реєстрація й аналіз вегетативних виявів сенсорних процесів, реакцій рецепторів (мікрофонного ефекту равлика, електроретинограми), адаптаційних периферичних реакцій (звуження зіниці на світло та кровоносних судин на холод), показників типологічних властивостей нервової системи.

Такі характеристики використовують для вивчення диференціально-психологічних механізмів міжіндивідуальної варіативності сенсорних процесів та їхньої індивідуальної динаміки, пов'язаної зі зміною рівня психофізіологічної активності, у дослідженнях субсенсорної чутливості (до підпорогової стимуляції, яка недостатня для усвідомлених відчуттів і викликає відповідь лише на рівні мимовільних фізіологічних реакцій), а також у тих випадках, коли довільна відповідь ускладнена (в осіб із патологією мови і в маленьких дітей). Психофізіологічні методи включають також реєстрацію й аналіз біоелектричної активності мозку, що дозволяє встановити об'єктивний поріг виявлення сигналу і найбільший розвиток у дослідженнях колірною зору та механізмів кодування сенсорної інформації в нервовій системі. Все-таки психофізіологічні механізми сенсорних процесів – предмет самостійної галузі знання, тому їх розглядатимемо лише у зв'язку з матеріалами психофізики – основного серед напрямів у вивченні сенсорних процесів, що використовують психологічні методи.

Інший такий напрям (який стає все розповсюдженішим) – це психосемантика – вивчення індивідуальних систем значень і категорій, уявлень, емоційно-естетичних асоціацій, котрі опосередковують сприйняття сенсорних ознак об'єктів. У цих дослідженнях на основі методів семантичного диференціалу Осгуда, особистісних конструктів Келлі, багатомірного шкалювання, спеціалізованих інтерв'ю піддослідних виявлено, що таке опосередкування підвищує власне сенсорну чутливість людини. Крім того, побудовані психологічні моделі сенсор-

них просторів допомагають зрозуміти, як представлені сенсорні ознаки в суб'єктивному світі людини.

Перша експериментальна галузь психології. Офіційне народження психології зараховують до 1879 р. – відкриття першої у світі експериментальної лабораторії В. Вундта, однак ще в 1860 р. вийшла у світ ґрунтовна праця Г.Т. Фехнера «Елементи психофізики». У ній було представлено нову науку, яку розробив автор: гранична теорія психофізики, її експериментальні методи й отримані (під час багатьох тисяч вимірів) фундаментальні результати щодо оцінки порогів чутливості. І теорія, і методи, і результати стали класичними. Найважливіше значення праці Фехнера – обґрунтування принципової вимірності суб'єктивних психічних феноменів (на матеріалі відчуттів) і можливості їхнього вивчення експериментальними методами. Отже, Фехнер заклав природничо-науковий фундамент психології – вивчення психічних процесів за їхніми об'єктивними поведінковими виявами, що дозволяє описати суб'єктивні феномени. Завдяки цьому, психологія з суто описового розділу філософії перетворилася на самостійну експериментальну науку. Фехнер розробив методологію кількісного дослідження психічних процесів, значення якої є неминучим для психології, і вказану методологію використовують і досі (як і його граничні методи). Принципи і методи психологічних вимірів, розвинуті в психофізиці (звичайно, і після Фехнера), застосовують в усіх галузях психологічного знання.

Контрольні питання:

- Розкрийте сутність інтраіндивідуальної підструктури особистості.
- У чому виявляється пізнавальна діяльність особистості?
- Які психічні процеси забезпечують чуттєве пізнання світу?
- Які психічні процеси забезпечують абстрактне пізнання світу?
- Що таке подразник?
- Що входить до інтраіндивідуальної підструктури особистості?
- Який зв'язок між складовими інтраіндивідуальної підструктури особистості?
- Що розуміють під сенсорними процесами?
- Розкрийте єдність і відмінність понять «когнітивна сфера особистості» й «пізнавальна сфера особистості».
- Як розуміють когнітивну сферу особистості із середини ХХ століття?
- Що становить собою сенсорно-перцептивна сфера особистості в когнітивній психології?
- Як співвідносяться між собою сенсорні й перцептивні процеси?

Література:

Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.

Веккер Л.М. Психические процессы: В 3 т. – Т.1. – Л.: Изд-во Ленингр. у-та, 1974.

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

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

Леонтьев А.Н. Эволюция психики. – М., 1999.

Лурия А.Р. Ощущение и восприятие. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1975.

Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: У 2 т. – К.: Форум, 2002.

М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-тє вид., випр. – К.: Вища шк., 2004.

Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.

Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.

Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.

Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. – 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001.

Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1973.

Шостак В.И. Природа наших ощущений. – М.: Просвещение, 1983.

Глава 12

ВІДЧУТТЯ

12.1. Відчуття як явище

Навколишній світ, його красу, звуки, кольори, запахи, температуру, величину і багато іншого ми пізнаємо завдяки органам чуття. За допомогою органів чуття людський організм одержує у вигляді відчуттів різноманітну інформацію про стан зовнішнього і внутрішнього середовища.

Відчуття є найпростішим психічним процесом, який полягає у відображенні окремих властивостей предметів та явищ навколишнього світу, а також внутрішніх станів організму при безпосередній дії подразників на відповідні рецептори.

Органи чуття одержують, відображають, накопичують інформацію і передають її в мозок, щоразу одержуючи й переробляючи величезний і невичерпний потік. У результаті виникає адекватне відображення навколишнього світу і стану самого організму. На цій основі формуються нервові імпульси, які надходять до виконавчих органів, відповідальних за регуляцію температури тіла, роботу органів травлення, органів руху, залоз внутрішньої секреції, за настроювання самих органів чуття тощо. І вся ця надзвичайно складна робота, яка складається з багатьох тисяч операцій на секунду, відбувається безперервно.

Органи чуття – це єдині канали, з яких зовнішній світ проникає в людську свідомість. Вони дають людині змогу орієнтуватися в навколишньому світі. Якби людина позбавилася всіх органів чуття, то не знала б, що відбувається навколо неї, не могла б спілкуватися з навколишнім середовищем, знаходити їжу, уникати небезпек. Відомий російський лікар *С.І. Боткін* (1832–1889) описав окремий випадок, коли хвора втратила всі види чутливості, окрім зору одним оком і дотику на невеликій ділянці руки. Коли хвора закривала очі і ніхто не торкався її руки, вона засинала.

Людині весь час необхідно одержувати відомості про навколишній світ. Пристосування організму до навколишнього середовища, в найширшому значенні цього слова, припускає постійний інформаційний баланс між середовищем і організмом. Інформаційному балансу протистоять інформаційне перевантаження та інформаційне недовантаження (*сенсорна ізоляція*), які зумовлюють серйозні функціональні порушення організму.

Показові в цьому аспекті результати досліджень з обмеження сенсорної інформації, пов'язані з проблемами космічної біології та медицини. У тих випадках, коли досліджуваних поміщали у спеціальні камери, які забезпечують майже повну сенсорну ізоляцію (постійний

монотонний звук, матові окуляри, які пропускають лише слабке світло, на руках і ногах – циліндри, що знімають тактильну чутливість(тощо), досліджувані через декілька годин починали тривожитися і наполегливо просили припинити експеримент. Досліди з часткової сенсорної ізоляції, наприклад ізоляції від зовнішніх дій окремих ділянок поверхні тіла, показали, що в останньому випадку спостерігаються порушення тактильної, больової і температурної чутливості в цих місцях. У піддослідних, які тривалий час зазнавали дії монохроматичного світла, виникали зорові галюцинації. Ці й багато інших фактів свідчать про те, наскільки сильна в людини потреба одержувати враження про навколишній світ у вигляді відчуттів.

Роль відчуттів у життєдіяльності людини важко переоцінити, оскільки вони є джерелом наших знань про світ і про нас самих. Що ж таке відчуття за своїм єством? Вчення про відчуття стверджує, що *предмети та їх властивості є первинними, відчуття ж – результат дії подразників на органи чуття*. При цьому відчуття відображають світ таким, яким він існує. Критерієм істинності відчуттів, як і будь-якого іншого відображення дійсності, слугує практика, діяльність суб'єкта.

Існують й інші погляди на природу відчуттів. *З одного боку*, це трактування відчуттів у працях суб'єктивних ідеалістів (Дж.Берклі, Д.Юма, Е.Маха та ін.) як єдиної реальності, внаслідок чого вони розглядають світ лише як сукупність відчуттів. *З іншого боку*, це концепція, для якої відчуття – тільки умовні знаки, *символи зовнішніх дій* (І. Мюллер, Г. Гельмгольц). Ця теорія виходить зі спеціалізації рецепторів до певних видів подразників і окремих приватних фактів, які свідчать про те, що ті самі подразники, впливаючи на різні органи чуття, можуть зумовити різні відчуття. Наприклад, сітківка ока дає світлові відчуття при дії на неї як світлом, так і електричним струмом або тиском. Водночас механічний подразник може зумовити відчуття тиску, звуку або світла залежно від того, чи діє він на шкіру, вухо чи око. Спираючись на ці факти, І. Мюллер висунув *принцип специфічної енергії органів чуття*.

За ідеєю Мюллера, відчуття залежить не від якості подразника, а від специфічної енергії органу чуття, на який впливає цей подразник. Отже, робить висновок Мюллер, не існує схожості між нашими відчуттями і предметами зовнішнього світу, Тобто відчуття є лише символами, умовними знаками останніх.

Насправді ж, хоча факти, які наводить Мюллер, цілком слушні, вони не мають загального значення. По-перше, не всі подразники є такими універсальними, як електричний струм або механічний подразник. Звуки, запахи та інші подразники, діючи на око, не зумовляють зорових відчуттів. Аналогічно світло і запах не можуть спричинити слухових відчуттів. Отже, такі відносно універсальні подразники, як електричний струм і механічний подразник, є рідкісними винятками. По-друге, відчуття, зумовлені різними

подразниками, що впливають на один і той же рецептор, не однакові за якістю. Зокрема, механічний удар або електричний струм, впливаючи на вухо, спричиняють грубе слухове відчуття, яке не можна порівняти з багатством слухових відчуттів, зумовлених повітряними коливаннями.

Слід розрізняти *подразники, адекватні для певного органа чуття і неадекватні для нього*. Сам цей факт свідчить про тонку спеціалізацію органів чуття до відображення того чи іншого виду енергії, певних властивостей предметів і явищ дійсності. Спеціалізація органів чуття – продукт тривалої еволюції, а самі *органи чуття – продукт пристосування до дій зовнішнього середовища* і тому за своєю структурою і властивостями адекватні цим діям.

У людини тонке диференціювання у ділянці відчуттів було пов'язане з історичним розвитком людського суспільства, із суспільно-трудовою практикою. Обслуговуючи процеси пристосування організму до середовища, органи чуття можуть успішно виконувати свою функцію лише за умови правильного відображення її об'єктивних властивостей. Отже, тут діє принцип не «специфічних енергій органів чуття», а «органів специфічних енергій». Інакше кажучи, не специфічність органів чуття породжує специфічність відчуттів, а *специфічні якості зовнішнього світу породили специфічність органів чуття*. Відчуття не є символами, ієрогліфами, а відображають дійсні властивості предметів і явищ матеріального світу, які впливають на органи чуття суб'єкта, але існують незалежно від нього.

ВІДЧУТТЯ є первинним процесом, з якого починається пізнання навколишнього світу.

Відчуття – пізнавальний психічний процес відображення у психіці людини окремих властивостей та якостей предметів і явищ при їх безпосередній дії на її органи чуттів.

Роль відчуттів у житті й пізнанні реальності дуже важлива, оскільки вони становлять єдине джерело наших знань про зовнішній світ і про нас самих.

12.2. Фізіологічне підґрунтя відчуттів

Відчуття виникає як реакція нервової системи на той чи інший подразник. Фізіологічною основою відчуття є нервовий процес, що виникає при дії подразника на адекватний йому аналізатор.

Відчуття має рефлекторний характер; фізіологічно його забезпечує аналізаторна система. Аналізатор – нервовий апарат, який здійснює функцію аналізу і синтезу подразників, котрі прийшли з зовнішнього і внутрішнього середовища організму.

АНАЛІЗАТОРИ – це органи людського тіла, які аналізують навколишню дійсність і виокремлюють у ній ті чи інші різновиди психоенергії.

Ведучи мову про аналізатори, слід мати на увазі дві обставини. По-перше, ця назва не цілком точна, бо аналізатор забезпечує не тільки аналіз, а й синтез подразників у відчуття та образи. По-друге, аналіз і синтез можуть відбуватися поза свідомим контролем цих процесів з боку людини. Більшість подразників вона відчуває, переробляє, але не усвідомлює.

Поняття аналізатора ввів І.П. Павлов. Аналізатор складається з трьох частин:

- периферійний відділ – *рецептор*, що перетворює певний вид енергії на нервовий процес;

- *аферентні* (доцентрові) шляхи, що передають збудження, яке виникло в рецепторі у розташованих вище центрах нервової системи, і *еферентні* (відцентрові), за яким імпульси з розташованих вище центрів передаються до нижчих рівнів;

- *підкіркові та кіркові проєктивні зони*, де відбувається переробка нервових імпульсів із периферійних відділів.

Історично так склалося, що ті аналізаторні системи, рецепторна частина яких (представлена з погляду анатомічної) існує у вигляді окремих зовнішніх органів (ніс, вухо, тощо), називають органами чуття. Зір, слух, нюх, дотик і смак виокремив ще Арістотель. Насправді різновидів відчуттів значно більше. Значна частина фізичних впливів набуває прямого життєвого значення для живих істот або ж останні їх просто не сприймають. Для деяких впливів, які трапляються на Землі в чистому вигляді і в кількості, загрозливій для життя людини, у неї просто немає відповідних органів чуття. Таким подразником є, наприклад, радіація. Людині не дано також свідомо сприймати, відображати у формі відчуттів ультразвуки, світлові промені, довжина хвиль яких виходить за межі доступного діапазону.

Аналізатор становить вихідну і найважливішу частину всього шляху нервових процесів, або *рефлекторної дуги*.

Рефлекторна дуга = аналізатор + ефектор.

Ефектором є моторний орган (певний м'яз), до якого надходить нервовий імпульс із центральної нервової системи (мозку). Взаємозв'язок елементів рефлекторної дуги забезпечує основу орієнтування складного організму в навколишньому середовищі, діяльність організму залежно від умов його існування.

Для виникнення відчуття недостатньо, щоб організм зазнавав відповідного впливу матеріального подразника, необхідна ще й певна робота самого організму.

У *кірковому відділі* кожного аналізатора є *ядро*, тобто центральна частина, де сконцентровано основну масу рецепторних клітин, і периферія, що складається з розсіяних клітинних елементів, які в тій або іншій кількості розташовані на різних ділянках кори. Ядро аналізатора, як зазначав І.П. Павлов, здійснює тонкий аналіз і синтез збуджень, що надходять від рецептора. За його допомогою подразники диференціюють за їх особливостями, якістю та інтенсивністю.

Рецепторні клітини ядерної частини аналізатора містяться в тій ділянці кори головного мозку, куди входять доцентрові нерви від рецептора. Розсіяні (периферичні) елементи певного аналізатора входять у ділянки, суміжні з ядрами інших аналізаторів. Тим самим забезпечується участь в окремому акті відчуття значної частки кори головного мозку. Ядро аналізатора виконує функцію тонкого аналізу і синтезу, наприклад, диференціює звуки за висотою. Розсіяні елементи пов'язані з функцією грубого аналізу, наприклад, розрізнення музичних звуків і шумів, нечітке розрізнення кольорів, запахів.

Певним клітинам периферичних відділів аналізатора відповідають певні ділянки кіркових клітин. Просторово різними точками в корі представлено, наприклад, різні точки сітківки; просторово різним розташуванням клітин представлено в корі й орган слуху. Те саме стосується й інших органів чуття.

Численні досліди, проведені методами штучного подразнення, дозволяють на даний час досить чітко встановити локалізацію в корі тих чи інших видів чутливості. Зорема, зорова чутливість локалізується головним чином у потиличних ділянках кори головного мозку, слухова чутливість - в середній частині верхньої скроневої звивини, дотиково-рухова - у задній центральній звивині тощо.

Для виникнення відчуття необхідна робота всього аналізатора як цілого. Дія подразника на рецептор зумовлює появу подразнення. Початок цього подразнення виражається в перетворенні зовнішньої енергії на нервовий процес, який проводить рецептор. Від рецептора цей процес за доцентровим нервом досягає ядерної частини аналізатора. Коли збудження досягає кіркових клітин аналізатора, виникає відповідь організму на подразнення. Ми відчуваємо світло, звук, смак або інші якості подразників.

Аналізатор становить початкову і найважливішу частину всього шляху нервових процесів, або *рефлекторної дуги*. *Рефлекторна дуга складається з рецептора, провідних шляхів, центральної частини та ефектора.* Взаємозв'язок елементів рефлекторної дуги забезпечує основу орієнтування складного організму в навколишньому світі, діяльність організму залежно від умов його існування.

Відбір корисної інформації у відчуттях. Процес зорового відчуття не тільки починається в очі, а й завершується в ньому. Те саме характерне і для інших аналізаторів. *Між рецептором і мозком існує не тільки прямий (доцентровий), але й зворотний (відцентровий) зв'язок.* Принцип зворотного зв'язку, який відкрив І.М. Сеченов, вимагає визнання того, що орган чуття є почергово рецептором й ефектором. Відчуття – це не результат доцентрового процесу, в його основі лежить повний і притому складний рефлекторний акт, що підкоряється у своєму формуванні й перебігу загальним законам рефлекторної діяльності.

Динаміка процесів, що відбуваються в такій рефлекторній дузі, є своєрідним уподібненням властивостям зовнішньої дії. Наприклад, дотик є саме таким процесом, в якому рухи рук повторюють контури

даного об'єкта, ніби уподібнюючись його формі. Око діє за таким принципом завдяки поєднанню діяльності свого оптичного «приладу» з окоруховими реакціями. Рухи голосових зв'язок також відтворюють об'єктивну звуковисотну природу. Якщо в експериментах було виключено вокально-моторну ланку, неминуче виникало явище своєрідної звуковисотної глухоти.

Завдяки поєднанню сенсорних і моторних компонентів сенсорний (аналізатор) апарат відтворює об'єктивні властивості, які впливають на рецептор подразників, та уподібнюється їх природі.

Органами чуття є, власне, фільтри енергії, через які проходять відповідні зміни середовища. За яким принципом здійснюється відбір корисної інформації у відчуттях? Було сформульовано декілька таких гіпотез.

Відповідно до *першої гіпотези*, існують механізми для виявлення і пропускання обмежених класів сигналів, причому повідомлення, які не відповідають цим класам, відкидаються. Це можна уподібнити до звичайної редакторської практики: одне періодичне видання публікує, наприклад, тільки інформацію про спорт і спортсменів, тоді як інше відкидає все, окрім оригінальної наукової статті. *Завдання такої селекції виконують механізми звірки.* Наприклад, у комах ці механізми були включені в розв'язання нелегкого завдання – відшукати партнера свого виду. Перемигування світляків, «ритуальні танці» метеликів тощо – усе це генетично закріплені ланцюги рефлексів, закріплені один за одним. Кожний етап такого ланцюга комах послідовно вирішують у подвійній системі: «так» – «ні». Не той рух самки, не та кольорова пляма, не той візерунок на крилах, не так вона відповіла в танці – отже, самка чужа, іншого виду. Етапи утворюють ієрархічну послідовність: початок нового етапу можливий тільки після того, як на попереднє питання отримано відповідь «так».

Друга гіпотеза припускає, що ухвалення чи неприйняття повідомлень може регулюватися на основі спеціальних критеріїв, які, зокрема, є потребами живої істоти. Усі тварини звичайно було оточено морем стимулів, до яких вони чутливі. Проте *більшість живих організмів реагує тільки на ті стимули, які безпосередньо пов'язані з потребами організму.* Голод, спрага, готовність до парування або якийсь інший внутрішній потяг можуть бути тими регуляторами, критеріями, за якими здійснюється селекція стимулюючої енергії.

Відповідно до *третьої гіпотези*, відбір інформації у відчуттях відбувається на основі *критерію новизни*. Справді, в роботі всіх органів чуття спостерігається орієнтування на зміну подразників. Коли діє постійний подразник, чутливість ніби притуплюється і сигнали від рецепторів припиняють надходити в центральний нервовий апарат. Відчуття дотику має тенденцію до згасання. Воно може абсолютно зникнути, якщо подразник раптом припинить рухатися по шкірі.

Чутливі нервові закінчення сигналізують мозку про наявність подразнення тільки тоді, коли змінюється сила подразнення, навіть якщо час, упродовж якого він сильніше або слабше тисне на шкіру, дуже нетривалий.

Так само зі слухом. Було доведено, що співаку для керування власним голосом і для підтримки його на потрібній висоті абсолютно необхідне вібрато – невелике коливання висоти тону. Без стимулювання цих варіацій мозок співака не помічає поступових змін висоти звуку.

Для зорового аналізатора також характерне згасання орієнтовної реакції на постійний подразник. Якщо в полі зору жаби немає предмета, що рухається, очі її не посилають мозку істотної інформації. Мабуть, зоровий світ жаби зазвичай так само порожній, як чиста класна дошка. Проте будь-яка комаха, що рухається, обов'язково виокремлюється на тлі цієї порожнечі.

Факти, які свідчать про згасання орієнтовної реакції на постійний подразник, було отримано в дослідях *Е.М. Соколова*. Нервова система тонко моделює властивості зовнішніх об'єктів, які діють на органи чуття, створюючи їх нервові моделі. Ці моделі виконують функцію вибірково діючого фільтра. Якщо вплив подразника на рецептор у певний момент не збігається з нервовою моделлю, яка склалася раніше, з'являються імпульси неузгодження, що викликають орієнтовну реакцію. І навпаки, орієнтовна реакція вгасає на той подразник, який раніше застосовували в дослідях.

Отже, процес відчуття здійснюється як система сенсорних дій, спрямованих на селекцію і перетворення специфічної енергії зовнішньої дії, яка забезпечує адекватне відображення навколишнього світу.

Відчуття і перцептивна діяльність. *Відчуття є суб'єктивними образами навколишнього світу. Проте для виникнення відчуття недостатньо, щоб організм піддавався відповідній дії подразника, необхідна й певна робота самого організму. Ця робота може виражатися або тільки у внутрішніх процесах, або також у зовнішніх рухах, але вона завжди повинна бути. Відчуття виникає в результаті перетворення специфічної енергії подразника, який впливає на даний момент на рецептор, на енергію нервових процесів.*

Отже, відчуття – це не тільки чуттєвий образ, або, точніше, його компонент, а й діяльність або її компонент. Численні та різнобічні дослідження про участь ефекторних процесів у виникненні відчуття дозволили дійти висновку, що відчуття як психічне явище у відповідь не виникає за відсутності реакції організму або за умови її неадекватності. У цьому значенні нерухоме око так само сліпе, як нерухома рука перестає бути знаряддям пізнання. Органи чуття якнайтісніше пов'язані з органами руху, які виконують не тільки пристосовані, виконавчі функції, а й безпосередньо беруть участь у процесах отримання інформації. Зокрема, очевидним є зв'язок дотику

і руху. Обидві функції злиті в одному органі – руці. Водночас очевидна відмінність між виконавчими та обмацувальними рухами руки. І.П. Павлов назвав останні *орієнтовно-дослідницькими реакціями*, що належать до особливого типу поведінки – поведінки *перцептивного*, а не виконавчого. Таке перцептивне регулювання спрямоване на те, щоб підсилити введення інформації, оптимізувати процес відчуття.

Отже, вчення про вищу нервову діяльність розкриває науково-природничі підвалини відчуттів. І.М. Сеченов та І.П. Павлов своїми дослідженнями показали, що відчуття – це своєрідні рефлекторні дії, фізіологічним підґрунтям яких є нервові процеси, що виникають у результаті впливу подразників на органи чуттів, або аналізатори.

Зоровий аналізатор виокремлює світлову енергію, або коливання електромагнітних хвиль; слуховий – звуки, тобто коливання повітря; смаковий, нюховий – хімічні властивості речовин; шкірні аналізатори – теплові, механічні властивості предметів і явищ, що спричиняють ті чи інші відчуття.

Простіші відчуття і чутливість на перших етапах життя людини своїм фізіологічним підґрунтям мають природжену безумовно-рефлекторну діяльність нервової системи. Складніші відчуття зумовлено умовно-рефлекторною аналітико-синтетичною діяльністю, в якій підкріплені життєвими умовами властивості виділяються, а не підкріплені – гальмуються.

12.3. Класифікація та різновиди відчуттів

Існують різні класифікації органів відчуттів і чутливості організму до подразників, що надходять до аналізаторів із зовнішнього світу або зсередини організму.

Залежно від ступеня контакту органів чуттів із подразниками розрізняють чутливість *контактну* (дотикова, смакова, больова) та *дистантну* (зорова, слухова, нюхова). Контактні рецептори передають роздратування при безпосередньому контакті з об'єктами, які впливають на них; такими є дотиковий, смаковий рецептори. Дистантні рецептори реагують на подразнення, яке йде від віддаленого об'єкта; дистантнорецепторами є зорові, слухові, нюхові.

Оскільки відчуття виникають у результаті дії певного подразника на відповідний рецептор, то у класифікації відчуттів враховують властивості і подразників, які їх викликають, і рецепторів, на котрі впливають ці подразники.

За розміщенням рецепторів в організмі – на поверхні, всередині організму, в м'язах і сухожиллях – виокремлюють відчуття:

- **екстероцептивні**, що відображають властивості предметів та явищ зовнішнього світу (зорові, слухові, нюхові, смакові);
- **інтероцептивні**, що несуть інформацію про стан внутрішніх органів (чуття голоду, спраги, втоми);

• **пропріоцептивні**, що відображають рухи органів тіла і стан тіла (кінестетичні та статичні).

Підклас пропріоцепції, що є чутливістю до руху, називають також *кінестезією*, а відповідні рецептори – *кінестезичними*, або *кінестетичними*.

До самостійних відчуттів належать температурні, що є функцією особливого температурного аналізатора, який здійснює терморегуляцію і теплообмін організму з довкіллям. Температурні відчуття не тільки входять до складу дотику, а й мають самостійне, більш загальне значення для всього процесу терморегуляції і теплообміну між організмом і навколишнім середовищем.

Відповідно до системи аналізаторів існують такі різновиди відчуттів: зорові, слухові, дотикові, больові, температурні, смакові, нюхові, голоду і спраги, статеві, кінестетичні та статичні.

Кожен із цих різновидів відчуття має свій орган (аналізатор), свої закономірності виникнення та функції.

Орган **зорових** відчуттів – око. У ньому розрізняють частини – *світлозаламлюючу* (рогівка, зіниця, скловидне тіло) та *світлочутливу* (сітківка з її чутливими до денного кольорового світла колбочками і чутливими до темряви паличками).

Світлість кольору – ступінь відмінності певного кольору від чорного. Найменша світлість властива чорному, а найбільша – білому кольору. Яскравість кольору залежить від інтенсивності світлової хвилі, тобто від амплітуди її коливання.

За звичайних умов людина здатна розрізнити до 150 кольорів за кольоровим тоном, 20 відтінків – за насиченістю, близько 200 – за світлістю. Під впливом вправ кольорова чутливість збільшується.

Чутливість ока до кольорів може послаблюватися в результаті травм, захворювань. У 5–7% чоловіків і 1–1,5% жінок спостерігають дальтонізм, тобто нездатність розрізнити кольори.

Вухо – орган сприйняття **слухових** відчуттів. Збудження передається слуховим нервом до слухової ділянки кори великих півкуль головного мозку (скронева доля).

Функція органу слуху полягає в аналізі звуків з коливанням від 16 до 20000 Герц і диференціації їх на шуми та тони. Серед тонів виокремлюють музичні тони. У музиці вживають тони від 27,5 до 4224 коливань.

Тактильна, температурна і больова чутливість – функція органів, розташованих у шкірі.

Тактильні відчуття дають знання про міру рівності та рельєфності поверхні предметів, яку можна відчутти під час їх обмацування. Ці відчуття, як і зір, відіграють велику роль у сприйманні форми, розміру предметів, розташування їх у просторі.

Больові відчуття, що надходять від органів (таких відчуттів на зовнішній і внутрішній поверхнях тіла найбільше), сигналізують про порушення цілісності тканини, що, звичайно, викликає в людини

захисну реакцію. Спрямованість уваги на біль посилює його, а відвертання – послаблює больові відчуття. Відчуття болю, зафіксоване в центральній частині больового аналізатора (в корі головного мозку), спричиняє ілюзію болю в ампутованих кінцівках (так званий фантомний біль). Загальні для різних аналізаторів і больові відчуття, які сигналізують про руйнівну силу подразника.

Температурне відчуття – це відчуття холоду, тепла, що його спричиняє контакт із предметами, які мають температуру, вищу чи нижчу, ніж температура тіла. Можна викликати парадоксальні відчуття тепла та холоду: дотик до холодного викликає відчуття тепла, а дотик до теплого – відчуття холоду.

Температурні відчуття сигналізують про ступінь сприятливості довкілля для життєдіяльності, про стан здоров'я організму.

Проміжне положення між тактильними і слуховими відчуттями займають **вібраційні** відчуття, які сигналізують про вібрацію предмета. Органа вібраційного чуття поки що не знайдено. Це чуття значною мірою пов'язане із зоровою та слуховою чутливістю. Вібраційне чуття є професійно важливим для тих спеціальностей, за яких вібрація предмета свідчить про якісні особливості діяльності.

Велику роль у загальному процесі орієнтування людини в навколишньому середовищі відіграють відчуття **рівноваги** і **прискорення**. Складний системний механізм цих відчуттів охоплює вестибулярний апарат, вестибулярні нерви і різні відділи кори, підкірки та мозочка.

Нюхові відчуття сигналізують про стан придатності продуктів до вживання, про чисте або забруднене повітря. Вони здійснюються спеціальними нюховими бульбочками, розташованими на внутрішній поверхні носа.

Смакові відчуття своїм органом мають спеціальні чутливі до хімічних подразників колбочки, розташовані на язичці та піднебінні. Середня і нижня частини язика смакових органів не мають. Розрізняють чутливість до гіркого і – найменшу – до солодкого.

Смаки можуть змішуватися, тому відчувається кисло-солодке та гіркувато-солодке. Це дає змогу комбінувати різні смакові властивості продуктів у харчовій промисловості. Смакові відчуття, як і нюхові, мають важливе значення для життя – вони сигналізують про ступінь придатності харчових продуктів для вживання. Смакові відчуття розвиваються під впливом вправ та життєвої практики або ж слабшають, якщо вони нічим не підкріплюються.

Статичні, або гравітаційні, відчуття відображають положення нашого тіла в просторі – лежання, стояння, сидіння, рівновагу, падіння. Рецептори цих відчуттів містяться у вестибулярному апараті внутрішнього вуха (пристінки, півколові канали). За умови зміни тіла щодо площини землі, як це буває під час їзди, на воді, у літаку та при захворюванні вестибулярного апарата, виникає запаморочення, втрачаються рівновага, орієнтація в просторі.

Порушення діяльності вестибулярного апарата протипоказане для спеціальностей пілота, космонавта, танкіста, десантника, моряка, спеціаліста з надзвичайних ситуацій тощо.

Кінестетичні відчуття відображають рухи та стани окремих частин тіла – рук, ніг, голови, корпусу. Рецепторами цих відчуттів є спеціальні органи, розташовані у м'язах і сухожиллях. Тиск на ці органи під час рухів викликає відчуття положення органів тіла. Кінестетичні відчуття, даючи знання про силу, швидкість, міру рухів, сприяють регуляції низки дій, координації рухів.

Мовна кінестезія є основою для артикуляції.

Органічні відчуття сигналізують про такі стани організму, як голод, спрага, самопочуття, втома, біль. Їх аналізатори розташовані всередині організму і реагують на міру достатності в організмі поживних речовин, кисню або на наявність в органах тіла, в нервовій системі продуктів розпаду, що відбувається під час праці, вживання недоброякісних продуктів, алкоголю тощо.

Органічні відчуття зумовлюють різні емоційні стани, які людина своїми діями намагається підтримувати або усувати. Доцільність цих дій (вживання їжі, напоїв, ліків, спочинок, праця) потребує обізнаності з характером органічних відчуттів, їх причинами та знання заходів для їх усунення або задоволення.

Деякі ліки, їжа, куріння на якийсь час гальмують, притупляють неприємні відчуття, але водночас завдають організму значної шкоди.

Статеві відчуття сигналізують про потребу організму в сексуальній розрядці, забезпечують отримання задоволення внаслідок подразнення так званих еrogenних зон і сексу загалом.

Аналізатори статевих відчуттів розміщені всередині організму, на поверхні статевих органів і тіла.

З погляду даних сучасної науки прийнятий поділ відчуттів на зовнішні (екстероцептори) і внутрішні (інтероцептори) недостатній. Деякі види відчуттів можна вважати зовнішньо-внутрішніми. До них належать температурні, больові, смакові, вібраційні, м'язово-суглобові, статеві та статико-динамічні.

12.4. Загальні властивості відчуттів

Загальні властивості відчуттів. Відчуття – це форма відображення адекватних подразників. Наприклад, адекватним збудником зорового відчуття є електромагнітне випромінювання, яке характеризують довжини хвиль у діапазоні від 380 до 770 мілімікрон, що трансформуються в зоровому аналізаторі в нервовий процес, який породжує зорове відчуття. Слухові відчуття – результат відображення звукових хвиль, які впливають на рецептори з частотою коливань від 16 до 20 000 герц. Тактильні відчуття зумовлює дія механічних подразників на поверхню шкіри. Вібраційні, які набувають особливого значення для глухих, спричиняє вібрація предметів. Свої специфічні подразники мають й інші відчуття (температурні, нюхові, смакові).

Проте різним видам відчуттів притаманна не лише специфічність, а й спільні для них властивості. До таких властивостей належать *якість, інтенсивність, тривалість і просторова локалізація*.

Якість – це основна особливість певного відчуття, що відрізняє його від інших видів відчуттів і варіює в межах даного виду. Так, слухові відчуття відрізняються за висотою, тембром, гучністю; зорові – за насиченістю, кольоровим тоном тощо. Якісне різноманіття відчуттів відображає нескінченне розмаїття форм руху матерії.

Інтенсивність відчуттів є його кількісною характеристикою і визначається силою подразника, що діє, і функціональним станом рецептора.

Тривалість відчуття є його часовою характеристикою. Її також визначає функціональний стан органу чуття, але головним чином час дії подразника та його інтенсивність. Під час дії подразника на орган чуття відчуття виникає не відразу, а через деякий час, який має назву *латентного (прихованого) періоду відчуття*. Латентний період для різних видів відчуттів неоднаковий: для тактильних відчуттів, наприклад, він становить 130 мілісекунд, для больових – 370 мілісекунд. Смакове ж відчуття виникає через 50 мілісекунд після нанесення на поверхню язика хімічного подразника.

Так само, як відчуття не виникає одночасно з початком дії подразника, воно і не зникає одночасно з його припиненням. *Ця інерція відчуттів виявляється в так званій післядії*.

Зорове відчуття має певну інерцію і зникає не відразу після того, як перестає діяти те, що викликало його подразнення. Слід від подразника залишається у вигляді *послідовного образу*. Розрізняють *позитивні та негативні послідовні образи*. Позитивний послідовний образ за яскравістю і кольором відповідає первинному подразненню. На інерції зору та збереженні зорового враження з плином певного проміжку часу у вигляді позитивного послідовного образу було засновано принцип кінематографа. Послідовний образ змінюється в часі, при цьому позитивний образ замінюється негативним. Якщо є кольорові джерела світла, відбувається перехід послідовного образу в додатковий колір.

Й. Гете в «Нарисі вчення про колір» писав: «Коли я одного разу під вечір зайшов у готель, у кімнату до мене увійшла росла дівчина зі сліпучо-білим обличчям, чорним волоссям і в яскраво-червоному корсажі, я пильно подивився на неї, вона стояла в напівтемряві на певній відстані від мене. Після того, як вона звідти пішла, я побачив на протилежній від мене світлій стіні чорне обличчя, оточене світлим сяйвом, одяг же цілком ясної фігури здавався мені прекрасного зеленого кольору морської хвилі» (Гете Й. Вибрані твори з природознавства).

Появу послідовних образів можна пояснити науково. Як відомо, в сітківці ока передбачається наявність світлочутливих елементів трьох видів. У процесі подразнення вони стомлюються і стають менш чутливими. Коли ми дивимося на червоний колір, відповідні йому

приймачі стомлюються сильніше, ніж інші, тому, коли на ту ж ділянку сітківки потім падає біле світло, решта два приймачі зберігає велику сприйнятливість, і ми бачимо синьо-зелений колір.

Слухові відчуття, аналогічно до зорових, теж можуть супроводжуватися послідовними образами. Явище, що порівнюється при цьому, – це «дзвін у вухах», тобто неприємне відчуття, яким часто супроводжується дія приголомшуючих звуків. Після дії на слуховий аналізатор упродовж декількох секунд низки коротких звукових імпульсів організм починає сприймати їх зливо або приглушено. Це явище спостерігається після припинення дії звукового імпульсу і продовжується кілька секунд, залежно від інтенсивності й тривалості імпульсу.

Подібне явище відбувається і в інших аналізаторах. Наприклад, температурні, больові, статеві та смакові відчуття також продовжуються якийсь час після дії подразника.

Нарешті, для відчуттів характерна *просторова локалізація подразника*. Просторовий аналіз, який здійснюється дистантними рецепторами, дає нам відомості про локалізацію подразника в просторі. Контактні відчуття (тактильні, больові, смакові) співвідносяться з тією частиною тіла, на яку впливає подразник. При цьому локалізація больових відчуттів буває більш розмитою і менш точною, ніж тактильних.

Загальними закономірностями відчуттів є пороги чутливості, адаптація, взаємодія, сенсibilізація, контрастність, синестезія.

Чутливість. Різні органи чуття, які дають нам відомості про стан зовнішнього світу, що нас оточує, можуть бути більш-менш чутливі до явищ, які відтворюють, тобто можуть відображати ці явища з більшою або меншою точністю. Чутливість органу чуття визначається мінімальним подразником, який в конкретних умовах стає здатним викликати відчуття. Мінімальну силу подразника, що спричиняє ледве помітне відчуття, називають *нижнім абсолютним порогом чутливості*.

Подразники меншої сили, так звані *підпорогові*, не викликають виникнення відчуттів, і сигнали про них не передаються в кору головного мозку. Кора в кожний окремий момент з нескінченної кількості імпульсів сприймає лише життєвоактуальні, затримуючи всі інші, у тому числі імпульси від внутрішніх органів. Таке становище є біологічно доцільним. Не можна уявити собі життя організму, у якого кора великих півкуль однаково сприймала б всі імпульси і забезпечувала реакції на них. Це призвело б організм до неминучої загибелі. Саме кора великих півкуль стоїть на варті життєвих інтересів організму і, підвищуючи поріг своєї збудливості, перетворює неактуальні імпульси на підпорогові, позбавляючи тим самим організм непотрібних реакцій.

Проте підпорогові імпульси не байдужі для організму. Підтвердженням цьому слугують численні факти, отримані в клініці

нервових хвороб, коли саме слабкі, підкіркові подразники із зовнішнього середовища створюють у корі великих півкуль домінантне вогнище і сприяють виникненню галюцинацій та «обману відчуттів». Хворий може сприймати підпорогові звуки як сонм нав'язливих голосів при одночасній повній байдужості до справжньої людської мови; слабкий, ледь помітний промінь світла може спричинити галюциногенні зорові відчуття різного змісту; ледь помітні тактильні відчуття від контакту шкіри з одягом – низку неприємних шкірних відчуттів.

Нижній поріг відчуттів визначає *рівень абсолютної чутливості* даного аналізатора. Між абсолютною чутливістю і величиною порогу існує зворотна залежність: чим менше величина порогу, тим вище чутливість даного аналізатора. Це відношення можна виразити формулою:

$$E=1/P,$$

де E – чутливість, а P – порогова величина подразника.

Наші аналізатори мають різну чутливість. Поріг однієї нюхової клітини людини для відповідних пахучих речовин не перевищує 8 молекул. Щоб викликати смакове відчуття, потрібно принаймні в 25000 разів більше молекул, ніж для створення нюхового відчуття.

Дуже висока чутливість зорового і слухового аналізаторів. Людське око, як показали досліди **С.І. Вавілова** (1891–1951), здатне бачити світло при потраплянні на сітківку всього 2–8 квантів променевої енергії. Це значить, що ми були здатні бачити у повній темряві свічку, що горить, на відстані до 27 кілометрів. Водночас, для того, щоб ми відчули дотик, необхідно в 100–10 000 000 разів більше енергії, ніж при зорових або слухових відчуттях.

Абсолютна чутливість аналізатора обмежується не тільки нижнім, а й верхнім порогом відчуття.

Верхнім абсолютним порогом чутливості називають максимальну силу подразника, за якої ще виникає адекватнешодо певного подразника відчуття. Подальше зростання сили подразників, що діють на наші рецептори, зумовлює в них лише больове відчуття (наприклад, надгучний звук, сліпуча яскравість).

Величина абсолютних порогів, як нижнього, так і верхнього, змінюється залежно від різних умов: характеру діяльності та віку людини, функціонального стану рецептора, сили і тривалості подразнення тощо.

За допомогою органів чуття ми можемо не тільки констатувати наявність або відсутність того чи іншого подразника, а й розрізнити подразники за їх силою та якістю. *Мінімальна відмінність між діями двох подразників, яка зумовлює ледь помітну різницю між відчуттями, має назву порога розрізнення, або порога різниці.* Німецький фізіолог **Е. Вебер** (1795–1878), перевіряючи здатність людини визначати важчий із двох предметів у правій і лівій руці, встановив, що *різниця у чутливості є відносною, а не абсолютною.* Це

означає, що відношення додаткового подразника до основного має бути постійною величиною. Так, якщо на руці лежить вантаж у 100 грамів, то для виникнення ледь помітного відчуття збільшення ваги необхідно додати близько 3,4 грама. Якщо ж вага вантажу становить 1000 грамів, то для виникнення відчуття ледь помітної різниці потрібно додати близько 33,3 грама. Отже, чим більша величина первинного подразника, тим більша повинна бути й надвишка до неї.

Поріг розрізнення характеризує відносна величина, постійна для певного аналізатора. Для зорового аналізатора це відношення становить приблизно 1/100, для слухового – 1/10, для тактильного – 1/30. Експериментальна перевірка цього положення показала, що воно справедливе тільки для подразників середньої сили.

Ґрунтуючись на експериментальних даних Вебера, німецький фізик *Г. Фехнер* (1801–1887) виразив залежність інтенсивності відчуттів від сили подразника такою формулою:

$$S = K \lg J + C,$$

де S – інтенсивність відчуттів, J – сила подразника, K і C – константи. Згідно з цим положенням, яке має назву *основного психофізичного закону*, інтенсивність відчуття пропорційна логарифму сили подразника. Інакше кажучи, при зростанні сили подразника в геометричній прогресії інтенсивність відчуття збільшується в арифметичній прогресії (закон Вебера-Фехнера).

Різниця чутливості, або чутливість до розрізнення, також перебуває у зворотній залежності до величини порогу розрізнення: *чим поріг розрізнення більший, тим менша різниця чутливості.*

Поняття різниці чутливості використовують не лише для характеристики розрізнення подразників за інтенсивністю, а й щодо інших особливостей деяких видів чутливості. Наприклад, говорять про чутливість до розрізнення форм, розмірів і кольору предметів.

Чутливість до розрізнення сили подразників має велике значення в багатьох видах професійної діяльності, наприклад, у музиці, в кулінарії, обробці матеріалів – дерева, металу, пластмаси тощо.

Відчуття сили подразника може підвищуватись і знижуватись. Зниження чутливості спричиняється адаптацією, тобто пристосуванням органа чуттів до подразника.

Адаптація. Чутливість аналізаторів, яку визначає величина абсолютних порогів, не є постійною і змінюється під впливом низки фізіологічних і психологічних умов, серед яких особливе місце посідає явище адаптації.

Адаптація, або пристосування – це зміна чутливості органів чуття під впливом дії подразника.

Розрізняють три різновиди цього явища:

- *Адаптація як суцільне зникнення відчуття в процесі тривалої дії подразника.* Ми згадували про це явище, кажучи про своєрідне настроювання аналізаторів на зміну подразнень. У разі дії

постійних подразників відчуття має тенденцію до згасання. Наприклад, легкий вантаж, який є на шкірі, незабаром перестають відчувати. Звичним фактом є і виразне зникнення нюхових відчуттів невдовзі після того, як ми потрапляємо в атмосферу з неприємним запахом. Інтенсивність смакового відчуття слабшає, якщо відповідну речовину впродовж певного часу тримати в роті і нарешті відчуття може згаснути зовсім.

Повної адаптації зорового аналізатора у разі дії постійного і нерухомого подразника не настає. Це пояснюється компенсацією нерухомості подразника за рахунок рухів самого рецепторного апарату. Постійні довільні та мимовільні рухи очей забезпечують безперервність зорового відчуття. Експерименти, в яких штучно було створено умови стабілізації зображення щодо сітківки очей, показали, що при цьому зорове відчуття зникає через 2-3 секунди після його виникнення, тобто настає повна адаптація.

• *Адаптація як притуплення відчуття під впливом дії сильного подразника.* Наприклад, якщо руку занурити в холодну воду, інтенсивність відчуття, спричиненого холодним подразником, знижується. Коли ми з напівтемної кімнати потрапляємо в яскраво освітлений простір, то спочатку стаємо засліплені й не здатні розрізнати навкруги будь-які деталі. Через деякий час чутливість зорового аналізатора різко знижується, і ми починаємо нормально бачити.

Пониження чутливості ока при інтенсивному світловому подразненні називають *світловою адаптацією*.

Описані два види адаптації можна об'єднати терміном *негативна адаптація*, оскільки в її результаті знижується чутливість аналізаторів.

• *Адаптація як підвищення чутливості під впливом дії слабого подразника.* Цей вид адаптації, притаманний деяким видам відчуттів, можна визначити як позитивну адаптацію.

У зоровому аналізаторі є адаптація до темряви, коли збільшується чутливість ока під впливом перебування у темряві. Аналогічною формою слухової адаптації є адаптація до тиші. У температурних відчуттях позитивна адаптація виявляється тоді, коли заздалегідь охолоджена рука відчуває тепло, а заздалегідь нагріта – холод при зануренні у воду однакової температури. Питання про існування негативної больової адаптації тривалий час було спірним. Відомо, що багаторазове застосування больового подразника не знаходить негативної адаптації, а навпаки, діє з часом все сильніше. Проте нові факти свідчать про наявність повної негативної адаптації до уколів голки та інтенсивного гарячого опромінювання.

Дослідження показали, що одні аналізатори виявляють швидку адаптацію, інші – повільну. Наприклад, тактильні рецептори адаптуються дуже швидко. За їх чутливим нервом при впливі будь-якого тривалого подразнення пробігає лише невеликий залп імпульсів на початку дії подразника. Порівняно поволі адаптується зоровий

нюховий і смаковий рецептор (час адаптації до темряви сягає декількох десятків хвилин).

Адаптаційне регулювання рівня чутливості залежно від того, які подразники (слабкі або сильні) впливають на рецептори, має величезне біологічне значення. Адаптація сприяє за допомогою органів чуття вловлюванню слабких подразників та оберігає органи чуття від надмірного збудження у разі надзвичайно сильних дій.

Явище адаптації можна пояснити тими *периферичними змінами, які відбуваються у функціонуванні рецептора при тривалій дії на нього подразника*. Відомо, що під впливом світла розкладається (вицвітає) зоровий пурпур, що розміщений у паличках сітківки ока. У темряві ж, навпаки, зоровий пурпур відновлюється, що зумовлює підвищення чутливості. Щодо інших органів чуття поки не доведено, що в їх рецепторних апаратах є певні речовини, які хімічно розкладаються у разі дії подразника та відновлюються за відсутності такої дії.

Явище адаптації можна пояснити і процесами, що відбуваються в *центральных відділах аналізаторів*. При тривалому подразненні кора головного мозку відповідає внутрішнім захисним гальмуванням, що знижує чутливість. Розвиток гальмування зумовлює посилене збудження інших вогнищ, що сприяє підвищенню чутливості в нових умовах (*явище послідовної взаємної індукції*).

Явище збільшення чутливості аналізатора до подразника під дією уважності, спрямованості, установки має назву **сенсibiliзація**. Це явище органів чуття можливе не лише внаслідок застосування побічних подразників, а й шляхом вправи. Можливості тренування органів чуття та їх удосконалення дуже великі. Можна виокремити дві сфери, які визначають підвищення чутливості органів чуття: 1) *сенсibiliзація, яку стихійно зумовлює необхідність компенсації сенсорних дефектів* (сліпота, глухота) і 2) *сенсibiliзація, зумовлена діяльністю, специфічними вимогами професії суб'єкта*.

Втрату зору або слуху певною мірою компенсує розвиток інших видів чутливості. Відомі випадки, коли люди, позбавлені зору, займаються скульптурою, в них добре розвинуто дотик. До цієї ж групи явищ належить і розвиток вібраційних відчуттів у глухих. У деяких людей, позбавлених слуху, настільки сильно розвивається вібраційна чутливість, що вони навіть можуть слухати музику. Для цього вони кладуть руку на інструмент або повертаються спиною до оркестру. Сліпоглуха О. Скороходова, тримаючи руку біля горла співрозмовника, може впізнати його за голосом і зрозуміти, про що він говорить. У сліпоглухонімої Елен Келлер так високо було розвинуто нюхову чутливість, що вона була здатна асоціювати багато друзів і відвідувачів із запахами, які йшли від них. Її спогади про знайомих так само добре пов'язувалися з нюхом, як у більшості людей асоціюються з голосом.

Особливий інтерес становить виникнення у людини чутливості до подразників, щодо яких не існує адекватного рецептора. Така, наприклад, дистанційна чутливість до перешкод у сліпих.

Явища сенсibiliзації органів чуття спостерігаються в осіб, які тривало займаються деякими видами діяльності. Відома надзвичайна гострота зору в шліфувальників. Вони бачать просвіти від 0,0005 міліметра, тоді як нетреновані люди всього до 0,1 міліметра. Фахівці із забарвлення тканин розрізняють від 40 до 60 відтінків чорного. Для нетренованого ока вони здаються абсолютно однаковими. Досвідчені сталевари здатні досить точно за слабкими відтінками кольорів розплавленої сталі визначити її температуру і кількість домішок у ній.

Високого ступеня досконалості досягають нюхові і смакові відчуття у дегустаторів чаю, сиру, вина, тютюну. Дегустатори можуть точно вказати не лише, з якого сорту винограду зроблено вино, а й місце, де виріс цей виноград.

Живопис висуває особливі вимоги до сприйняття форм, пропорцій і співвідношень кольорів при зображенні предметів. Досліди показують, що око художника надзвичайно чутливе до оцінки пропорцій. Він розрізняє зміни, що дорівнюють $1/60$ – $1/150$ величини предмета. Про відтінки колірних відчуттів можна судити за мозаїчною майстернею в Римі – в ній понад 20 000 створених людиною відтінків основних кольорів.

Досить великі також можливості розвитку слухової чутливості. Виконання на скрипці музичного твору вимагає особливого розвитку звуковисотного слуху, тому у скрипалів він більш розвинутий, ніж у піаністів. Досвідчені льотчики по слуху легко визначають кількість обертів двигуна, вільно розрізняючи 1300 від 1340 обертів на хвилину. Нетреновані люди вловлюють різницю тільки між 1300 і 1400 обертми.

Усе це – доказ того, що наші відчуття розвиваються під впливом умов життя і вимог практичної трудової діяльності.

Попри велику кількість таких фактів, проблему тренування органів чуття вивчено ще недостатньо. Що ж лежить в основі натренованості органів чуття? Поки що не можна дати вичерпної відповіді на це питання. Було зроблено спробу пояснити підвищення дотикової чутливості у сліпих. Вдалося виокремити тактильні рецептори – пачинцеві тільця, які є в шкірі пальців сліпих людей. Для порівняння було проведено ті самі дослідження на шкірі зрячих людей різних професій. Виявилось, що у сліпих була підвищена кількість тактильних рецепторів. Якщо в шкірі нігтьової фаланги першого пальця у зрячих кількість тілець у середньому сягала 186, то у сліпонароджених вона становила 270.

Отже, структура рецепторів не є константною, вона пластична, рухома, постійно змінюється, пристосовуючись до якнайкращого виконання певної рецепторної функції. Разом із рецепторами і невідривно від них згідно з новими умовами і вимогами практичної діяльності перебудовується й структура аналізатора загалом.

Технічний прогрес спричинив колосальне інформаційне перевантаження основних каналів зв'язку людини із зовнішнім середовищем – зорового і слухового. Потреба розвантажити зоровий та слуховий аналізатори неминуче була пов'язана з активізацією інших систем зв'язку, зокрема шкірних. Мільйони років розвивається вібраційна чутливість у тварин, тоді як для людини є новою сама ідея передачі сигналів через шкіру. А можливості щодо цього досить великі: адже площа людського тіла, яка здатна сприймати інформацію, досить велика.

Упродовж певного періоду учені робили спроби розробки «шкірного слуху», заснованого на використанні адекватних для вібраційної чутливості властивостей подразників, таких, як місце розташування подразника, його інтенсивність, тривалість, частота вібрацій. Використання перших трьох із перерахованих якостей подразників дозволило створити та успішно застосувати систему кодованих вібраційних сигналів. Досліджуваний, який вивчав алфавіт «вібраційної мови», міг після певного тренування сприймати пропозиції, які подаються зі швидкістю 38 слів на хвилину, причому цей результат не був граничним. Очевидно, можливості використання для передачі інформації людині вібраційної та інших видів чутливості аж ніяк не вичерпані.

Сенсibiliзації можна досягти і в результаті вправ. Відомо, наприклад, як розвивається звуковисотний слух у дітей, які займаються музикою.

Взаємодія відчуттів – це зміна чутливості однієї аналізаторної системи під впливом іншої. Інтенсивність відчуттів залежить не тільки від сили подразника і рівня адаптації рецептора, а й від подразнень, які впливають у даний момент на інші органи чуття. *Зміна чутливості аналізатора під впливом подразнення інших органів чуття має назву взаємодії відчуттів.*

У літературі було описано численні факти зміни чутливості, спричиненої взаємодією відчуттів. Так, чутливість зорового аналізатора змінюється під впливом слухового подразнення. **С.В. Кравков** (1893–1951) показав, що ця зміна залежить від гучності слухових подразників. Слабкі звукові подразники підвищують колірну чутливість зорового аналізатора. Водночас спостерігають різке погіршення розрізняльної чутливості ока, коли застосовують сильний слуховий подразник, наприклад гучний шум авіаційного мотора.

Зорова чутливість підвищується також під впливом деяких нюхових подразнень. Проте при різко вираженому негативному емоційному забарвленні запаху спостерігається зниження зорової чутливості. Аналогічно до цього, слабкі світлові подразнення посилюють слухові відчуття, а дія інтенсивних світлових подразників погіршує слухову чутливість. Відомі факти підвищення зорової, слухової, тактильної і нюхової чутливості під впливом слабких больових подразнень.

Зміну чутливості якого-небудь аналізатора спостерігають і при *підпороговому подразненні* інших аналізаторів. Так, **І.П. Лазарев** (1878–1942) отримав факти зниження зорової чутливості під впливом опромінення шкіри ультрафіолетовим промінням.

Отже, всі наші системи аналізаторів здатні більшою чи меншою мірою впливати одна на одну. При цьому *взаємодія відчуттів*, як і адаптація, *виявляється у двох протилежних процесах: підвищенні й пониженні чутливості*. Загальна закономірність тут полягає в тому, що *слабкі подразники підвищують, а сильні знижують чутливість аналізаторів під час їх взаємодії*.

Фізіологічним механізмом взаємодії відчуттів є процеси іррадіації і концентрації збудження в корі головного мозку, де представлено центральні відділи аналізаторів. За **І.П. Павловим**, слабкий подразник спричиняє в корі великих півкуль процес збудження, який легко іррадіює (розповсюджується). В результаті іррадіації процесу збудження підвищується чутливість іншого аналізатора. Під час дії сильного подразника виникає процес збудження, що має, навпаки, тенденцію до концентрації. За законом взаємної індукції це зумовлює гальмування в центральних відділах інших аналізаторів і зниження чутливості останніх.

Зміну чутливості аналізаторів може спричинити дія другосигнальних подразників. Наприклад, було отримано факти зміни електричної чутливості очей і мови у відповідь на повідомлення піддослідним такої інформації, як «кислий, як лимон». Ці зміни були аналогічні до тих, які спостерігалися під час справжнього подразнення язика лимонним соком.

Знаючи закономірності зміни чутливості органів чуття, можна застосуванням побічних подразників, підібраних спеціальним чином, сенсibilізувати той чи інший рецептор, тобто підвищувати його чутливість.

Якщо старанно, пильно вдивлятися, вслухатися, смакувати, то чутливість до властивостей предметів та явищ стає чіткішою, яскравішою – предмети та їхні якості набагато краще розрізняються.

Контраст відчуттів – це зміна інтенсивності та якості відчуттів під впливом попереднього або супутнього подразника.

За одночасної дії двох подразників виникає *одночасний контраст*. Такий контраст можна добре простежити в зорових відчуттях. Одна й та сама фігура на чорному тлі здається світлішою, на білому – темнішою. Зелений предмет на червоному тлі сприймається більш насиченим. Тому військові об'єкти часто маскують, щоб не виникав контраст. Сюди слід зарахувати явище *послідовного контрасту*. Після холодного слабкий теплий подразник здається гарячим. Відчуття кислого підвищує чутливість до солодкого.

Явища послідовного контрасту, або послідовного образу, добре виявляються в зорових відчуттях. Якщо фіксувати оком упродовж 20–40 секунд світлову пляму, а потім заплющити очі або перевести погляд

на малоосвітлену поверхню, то кілька секунд можна спостерігати досить чітку темну пляму.

Синестезія відчуттів – це виникнення під впливом подразника одного аналізатора відчуттів, які характерні для іншого аналізатора. Зокрема, під час дії звукових подразників, таких, як літаки, ракети тощо, у людини виникають їх зорові образи. Або той, хто бачить поранену людину, відчуває певним чином також і біль.

Діяльність аналізаторів виявляється у взаємодії. Така взаємодія не є ізольованою. Доведено, що світло підвищує слухову чутливість, а слабкі звуки підвищують зорову чутливість, холодне обмивання голови підвищує чутливість до червоного кольору тощо.

Контрольні питання:

- Розкрийте сутність індивідуальної підструктури особистості.
- У чому виявляється пізнавальна діяльність особистості?
- Що таке чуттєве пізнання світу?
- Що становить собою абстрактне пізнання?
- Що таке подразник?
- Що входить до інтраіндивідуальної підструктури особистості?
- Дайте визначення поняття «відчуття».
- Що таке органи чуття?
- Що є фізіологічною основою відчуттів?
- Що таке рефлекторна дуга?
- Яким чином відбувається процес відчуття?
- Що таке екстероцептивні відчуття?
- Що таке інтероцептивні відчуття?
- Що таке пропріоцептивні відчуття?
- Які різновиди відчуттів Ви знаєте? Охарактеризуйте їх.
- У чому виявляються властивості відчуттів?
- У чому виявляються загальні закономірності відчуттів?
- Що таке чутливість?
- Що таке абсолютний поріг чутливості?
- У чому виявляється поріг розрізнення?
- Що таке верхній абсолютний поріг чутливості?
- Яким чином виявляється нижній абсолютний поріг чутливості?
- Що становить собою адаптація?
- У чому виявляється сенсibilізація?
- Яким чином виявляється взаємодія відчуттів?
- Що таке контраст відчуттів?
- У чому виявляється синестезія відчуттів?

Література:

Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.

Веккер Л.М. Психические процессы: В 3 т. – Т.1. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1974.

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

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

Леонтьев А.Н. Эволюция психики. – М., 1999.

Лурия А.Р. Ощущение и восприятие. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1975.

Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: У 2 т. – К.: Форум, 2002.

М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-тє вид., випр. – К.: Вища шк., 2004.

Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.

Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.

Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.

Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. – 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001.

Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1973.

Шостак В.И. Природа наших ощущений. – М.: Просвещение, 1983.

Глава 13

СПРИЙНЯТТЯ

13.1. Поняття сприйняття

Відчуття відображають певну сукупність різноманітних (окремих) властивостей та якостей предметів і явищ. За допомогою відчуттів ми виокремлюємо одиничні властивості предметів і явищ дійсності, а сприйняття дає нам цілісний образ предмета чи явища. Власне сприйняття відбувається на основі чуттєвих даних відчуттів. Під час сприйняття всі відчуття синтезуються, створюючи цілісні образи предметів та явищ. Але сприйняття водночас не зводиться до простої суми відчуттів. Воно завжди є більш-менш складним цілим, якісно відмінним від тих елементарних відчуттів, які входять до його складу. У кожне сприйняття входить і відтворений минулий досвід, і осмислення сприйнятого, і – у відомому сенсі – також почуття та емоції з цього приводу. Відображаючи об'єктивну дійсність, сприйняття робить це не пасивно, не мертвенно-дзеркально, тому що в ньому водночас заломлюється все психічне життя конкретної людини, яка сприймає.

СПРИЙНЯТТЯ постає як цілісне відображення предметів та явищ під час їхнього безпосереднього впливу на органи чуттів. *Надалі цими образами оперують увага, пам'ять, мислення, емоції, почуття.*

Разом відчуття і сприйняття, які тісно пов'язані між собою, є *чуттєвим відображенням об'єктивної реальності*, яка існує незалежно від свідомості, на основі впливу її на органи чуттів. Власне в цьому їх єдність. Але *сприйняття* – це усвідомлення чуттєво даного *предмета* чи *явища*. У сприйманні нам даний світ людей, речей, явищ, наповнених для нас певним значенням і включених у багатоманітність відношень, які створюють осмислені ситуації, свідками й учасниками яких ми є. *Відчуття* – відображення *окремої чуттєвої якості* або недиференційовані та неопредметнені враження від навколишнього світу. У цьому аспекті відчуття і сприйняття розрізняють як дві різні форми або два різноманітних ставлення свідомості до предметної дійсності. Отже, відчуття і сприйняття - єдині й різноманітні.

Сприйняття – це відображення у психіці людини предметів і явищ навколишнього середовища загалом під час їхньої безпосередньої дії на органи чуття.

Як і відчуття, сприйняття виникають тільки у разі безпосередньої дії об'єктів на аналізатори. Перехід від відчуттів до сприймань – це перехід до складнішого й повнішого їх відображення. Сприйняття не зводиться до суми окремих відчуттів, хоча й передбачає

їх наявність у відображенні дійсності. Сприйняття залежить від певних відношень, що існують між відчуттями, взаємозв'язок яких, у свою чергу, залежить від зв'язків і відношень між якостями, властивостями, різними частинами, які входять у предмети та явища.

Але, крім відчуттів, сприйняття містить досвід людини у вигляді уявлень та знань. Будь-яке сприйняття є залежним від попереднього досвіду людини.

Фізіологічне підґрунтя сприйняття. Фізіологічною основою сприйняття є складна аналітично-синтетична діяльність усієї кори головного мозку.

У процесі сприйняття аналіз набуває більш диференційованого характеру. Виокремлені шляхом аналізу елементи об'єктів об'єднуються в складні їх комплекси. Об'єднання це зумовлено об'єктивними просторовими, часовими та іншими зв'язками самих явищ.

Важливу функцію в процесі сприйняття виконує друга сигнальна система, яка визначає зміст людського сприйняття. Вона робить предмет, який сприймається, словесним сигналом; визначає розуміння першосигнальних подразників, надає сприйманню людини довільного характеру, пов'язує сприйняття з активністю особистості. Друга сигнальна система сприяє усвідомленню та осмисленню предметів, які відображаються. Вона регулює процес формування людського сприйняття.

У сприйманні відображаються предмети дійсності в сукупності різноманітних властивостей, якостей та ознак. Взаємодія системи аналізаторів може виникнути внаслідок взаємодії комплексу подразників різних аналізаторів: зорових, слухових, моторних, дотикових тощо.

13.2. Функції, характеристика образу сприйняття та його процесуальність

Функції сприйняття. Людина постійно взаємодіє з навколишнім світом. Будь-який акт такої взаємодії спирається на *чуттєву представленість* її найближчого (а іноді й неіснуючого) середовища, що включає загальне орієнтування, оцінку місця розташування релевантних об'єктів, їхніх фізичних властивостей і ситуативної значущості, поведінкового, символічного або естетичного змісту. Така первинна інформація слугує джерелом для появи і функціонування вищих форм психічної діяльності, що виходять за межі безпосередньої даності і забезпечують регуляцію різноманітної орієнтованої, пізнавальної і практичної діяльності (локомоції, пошук розв'язання завдання, акт соціальної комунікації або трудові операції тощо).

Загалом у життєдіяльності людини сприйняття виконує такі функції:

- загального орієнтування (у пізнанні, поведінці, естетиці);

- оцінювання (оцінку місце розташування релевантних об'єктів, їх форм, величини, фізичних властивостей розташування один щодо одного, ситуативного значення, поведінкового, символічного або естетичного змісту);

- пізнавальна (відображення нових предметів та явищ, їх сутності, зв'язків між ними тощо);

- контролю практичної діяльності (під час створення нових об'єктів);

- регулятивна (регулювання поведінки і діяльності в процесі взаємодії з предметами та явищами).

Інформація, отримана на основі сприйняття, слугує джерелом для появи і функціонування вищих форм психічної діяльності. Вона забезпечує регулювання різнобічної орієнтованої, пізнавальної та практичної діяльності. Це стосується і пошуку розв'язання завдання, і локалізацій, і актів соціальної комунікації, і операцій праці тощо.

Психічний процес, в результаті якого породжується чуттєвий образ, структурований за відповідними принципами, і який одним із обов'язкових елементів має самого спостерігача, має назву сприйняття. Відображувальна природа образу сприйняття передбачає, що його зміст повинен охоплювати суттєві об'єктивні властивості фізичного світу. Хоча іноді сприйняття буває і «відокремленим».

Виходячи з того, що чуттєвий образ є об'єктом вивчення багатьох наук – філософії, естетики, фізіології, біології, фізики та інших, то специфічний предмет психології сприйняття полягає у вивченні механізмів породження і функціонування чуттєвого образу навколишнього світу, а також механізмів перцептивного управління і контролю діяльності.

Головні характеристики образу сприйняття:

- безпосередність сприйняття;
- адекватність сприйняття;
- реальність (достовірність) сприйняття;
- просторовість сприйняття (напрямок, віддаленість, локалізація, протяжність);

- інтенсивність сприйняття (яскравість, гучність, важкість, сила запаху тощо);

- динаміка сприйняття (зміна, рух, мерехтіння);

- чуттєвий тон (освітленість, кольоровість, теплота, тональність, гладкість, приємність);

- структурні відношення (розмір, орієнтація, форма, контраст, співзвучність, смакове поєднання, композиція запаху);

- послідовність (або амодальність) чуттєвого образу (кінцевий образ не роздроблюється на кілька модальних копій того самого об'єкта);

- константність сприйняття (тобто відносна незалежність образу об'єкта від зміни зовнішніх умов його спостереження);

• означеність змісту, який сприймається (сприймаються об'єкти або події, які мають свою назву і значення (наукове, життєве або функціональне);

• предметність образу сприйняття;

• модальність сприйняття (наприклад, явища – тобто явище сприймається як певна модель, наприклад поведінки, відносин тощо. Так само сприйняття об'єкта іноді відрізняється від його фізичного опису.).

Основні характеристики образу сприйняття. Умовою існування та дії у світі фізичних об'єктів є відповідність суб'єктивного опису об'єктивних якостей та властивостей цих об'єктів. У цьому ракурсі говорять про *адекватність* образів сприйняття об'єктам, які відображаються.

Безпосередність сприйняття додає змісту, який сприймається, відчуття *реальності*, або *імовірності*. Ми бачимо об'єкт саме там, де він розташований, тобто можемо швидко наблизитися до нього або без промаху простягнути руку в його напрямі, а правильно сприйнятий розмір і форма дозволяють заздалегідь підготувати кисть руки до його захоплення. Будь-яку помилку – промах, недооцінку, неправильну ідентифікацію тощо – приписують швидше виконавцю, ніж зовнішньому джерелу. Щобільше, «наївний реаліст», не обтяжений гносеологічними питаннями, легко диференціює сенсорні артефакти типу «іскри з очей» (фосфенів, які викликані механічною або електричною стимуляцією органу зору), «запаморочення» (обертання всієї сцени, яка сприймається, внаслідок безперервного подразнення вестибулярної системи), «дзвону у вухах» тощо від реальних подій, що й закріплено в їх словесному описі. Втрата почуття реальності може виникнути, наприклад, у разі *сенсорної депривації* (тобто ситуативного чи патологічного скорочення припливу зовнішніх подразників) або конфлікті сенсорної інформації, що призводить до втрати правильної орієнтації, гальмуванню поведінкової активності та появи галюцинацій.

Крім *просторових ознак* (напрям, віддаленість, локалізація, довжина), які відіграють провідну роль в орієнтуванні й цілеспрямованому переміщенні спостерігача в середовищі, чуттєвий образ може охоплювати й такі характеристики, як *інтенсивність* впливу (гучність, яскравість, вага, сила запаху і тощо), його *динаміку* (зміна, рух, мерехтіння, биття), *чуттєвий тон* (освітленість, кольоровість, теплота, тональність, гладкість, приємність) і *структурні відносини* (розмір, орієнтація, форма, контраст, співзвучність, смакове поєднання, композиція запаху).

Незважаючи на наявність декількох систем, які сприймають, (зорової, слухової, дотикової, нюхової, смакової, вестибулярної, інтерцептивної), що дає змогу образу не дробитися на кілька модальних копій того самого об'єкта. Тому кажуть про *полімодальність*, або *амодальність*, чуттєвого образу. Різні модальні «окраси» образу можуть позначатися на ступені деталізації або наборі сприйнятих ознак, але не змінюють ідентичності сприйманого об'єкта чи події. Відомо, що важкі

сенсорні дефекти, такі, як сліпота, глухота і навіть їхня комбінація, не спотворюють сприйнятої картини світу.

Найважливішою властивістю сприйняття є *константність*, тобто відносна незалежність образу об'єкта від зміни зовнішніх умов його спостереження (освітленість, віддаленість, ракурс, перешкоди тощо) і від рухливості самого спостерігача та його сенсорних органів.

Нарешті, говорячи про чуттєве відображення людиною навколишнього середовища, або *свідомого образу світу*, слід підкреслити первинну *означеність* сприйнятого змісту. Іншими словами, сприймаються об'єкти або події, що мають свою назву і значення (наукове, життєве або функціональне). У цьому контексті свого існування предмети та явища сприймаються при значній мінливості чуттєвих даних, що стоять за ними. Наприклад, говорять про аркуш паперу, а не про білу пляму на темному фоні, про звук гітари, а не про чергування тональних відчуттів, про смак меду, а не про щось їстівне тощо. Процес породження зазначеного образу називають також *впізнаванням*, або *категоризацією*.

Узагальненим формулюванням вище перерахованих характеристик чуттєвого пізнання є *предметність* образу сприйняття.

Образ сприйняття відрізняється, однак, від фізичного опису об'єкта або моделі явища, оскільки будується на базі власних (психофізіологічних і психологічних) механізмів, має власну метрику і систему відліку. На безпосереднє (тобто без спеціальних оптичних, акустичних та інших приладів) сприйняття накладають обмеження межі чутливості сенсорних систем – очі працюють у певному діапазоні світлових випромінювань, вухо сприймає тільки обмежену частотну смугу акустичних коливань тощо. У сприйнятті більше значення мають відносні, а не абсолютні розміри, зручність та естетичність форми, а не її математичний опис. Наприклад, відстань сприймається в метриці руки (чи дотягнеться чи ні), у кроках або часі ходьби, хоча в раз вироблення відомої навички (*окоміру*) можна використовувати і фізичні еталони: метри або сантиметри. Для вказівки напрямку люди використовують *езопову систему координат* (праворуч, ліворуч, униз, нагору від мене), тоді як фізичний опис простору допускає довільність вибору системи координат і початку відліку. Навіть діти легко розрізняють осіб чоловічої та жіночої статі, типи емоційної експресії ідентифікують уголос, тоді як сучасні засоби формального опису й обчислювальні потужності не дозволяють зробити це з достатньою надійністю.

Яскравою демонстрацією особливої природи чуттєвих образів є помилки сприйняття, або *ілюзії*. Деякі ілюзії (афективного або настановного типу) може виявляти сам спостерігач, і вони зникають у разі зміни їхніх умов, інші зберігаються навіть тоді, коли спостерігачеві відомо про яку-небудь невідповідність між сприйнятим ним образом і самим розглянутим об'єктом. До першого типу належать, наприклад, помилки впізнавання слів або осіб, якщо вони частково схожі на очікувані, а до другого – так звані геометричні ілюзії.

Процесуальність сприйняття. Сенсорний досвід істотно пов'язаний із формами життєдіяльності людини, яка сприймає, її предметно-орієнтованою активністю.

У генезі перцептивного образу лежить зовнішньорухова, еферентна діяльність спостерігача. У цій діяльності структурно оформляються, перевіряються та уточнюються *перцептивні гіпотези*.

Розвиток сприйняття супроводжується автоматизацією специфічних орієнтуючих компонентів діяльності, що зумовлює скорочення часу на впізнавання даного класу об'єктів. Однак, попри вдавану *симультанність* (одномоментність) сприйняття в зрілому віці, детальний мікрогенетичний аналіз показує наявність, хоча й у згорнутій формі, усіх атрибутів перцептивного процесу, включаючи і його *еферентні компоненти*.

Найінтенсивніший період розвитку сприйняття, його диференціювання точності припадає на ранній та дитячий вік, але здатність до перцептивного розвитку зберігається впродовж усього життя. На продуктивність сприйняття впливають умови життєдіяльності та рід професійних занять. Необхідність *навчання* сприйняттю особливо зросла у зв'язку з появою безлічі штучних, тобто зроблених руками людини, об'єктів (будинки, машини, предмети побуту), а також образотворчих (картини, скульптури, кіно, телебачення, комп'ютерна або голографічна імітація) та символічних (букви, знаки, графіки, карти) засобів відображення реальності.

Перцептивне навчання, так само як і інше функціонування системи, яка сприймає, важко уявити без участі спеціально організованої *активності* суб'єкта. Експериментально показано, що підтримка чіткого і легалізованого чуттєвого образу вимагає постійних змін вхідної сенсорної стимуляції, які забезпечуються головним чином за рахунок мобільності органів чуття і самого суб'єкта, який сприймає.

Процес чуттєво-предметної взаємодії із середовищем може займати домінуюче становище у певні моменти життєдіяльності, постаючи як спеціалізована *перцептивна дія*. Однак найчастіше він включений у виконання цілісної пізнавальної або виконавчої діяльності як джерело надходження значущої *зовнішньої інформації* і для забезпечення *керування* руховими компонентами діяльності та їх *корекції*.

13.3. Теорії і методи дослідження сприйняття

Класичні теорії сприйняття. Так звані класичні теорії сприйняття запропонували кілька варіантів розв'язку фундаментальних проблем сприйняття, залишаючись загалом на позиції побудови образів сприйняття на основі елементарних сенсорних якостей – відчуттів.

Інтераціоналізм. За І. Мюллером, уся сукупність сенсорного досвіду («сенсоріум») визначається станом сенсорних нервів або їхньої мозкової проекції, а кожен орган чуття пов'язаний з нервами, які виробляють «*специфічні енергії*», або якості, у відповідь на стимул. Той

самий стимул, діючи на різні нерви, зумовлює різні якості переживань, а різні впливи на той самий нерв зумовлюють однакову сенсорну якість. Цю ідею підхопив Г. Герінг у його теорії колірної зору і Г. Гельмгольц – стосовно аналізу слухового сприйняття.

Інший підхід до взаємовідношень фізичної стимуляції та її феноменального образу спирався на постулат «*психофізичного паралелізму*». Кількісну психофізичну закономірність, що пов'язує силу відчуття певної сенсорної якості та величину відповідного впливу (вага, розмір, інтенсивність тощо), запропонував Г. Фехнер.

Інтроспекціонізм. У межах цього напряму предметом психологічного дослідження був зміст свідомості, зокрема його сенсорні якості й атрибути. «Структуралістський» підхід, який запропонував Е. Тітченер, передбачав пошук «елементів» свідомості шляхом аналітичної інтроспекції: спостерігач-піддослідний описував свої переживання, намагаючись розкласти образ представленого об'єкта на максимальні прості складові. Тітченер припускав, що саме таким способом можна дістатися елементарних відчуттів, які мають свої фізіологічні кореляти. Невід'ємними атрибутами цих відчуттів є їхня *якість, інтенсивність, тривалість та ясність*. Передбачалося (хоча інтроспекція не дає для цього досить інформації), що після аналізу настає стадія *агрегації*, або *синтезу*, компонентів. Саме перцептивний синтез становить центральну психологічну проблему. Для пояснення цього процесу залучали *закони асоціації й уваги*. Образи, які залишилися від минулого досвіду, доповнюють відчуття, а зміст *фокальному (core)* відчуттю додає контекст у широкому значенні.

Близькі ідеї розвивав В. Вундт, хоча він обмежувався виокремленням тільки двох атрибутів відчуттів: *якості та інтенсивності*. Як і Тітченер, він вважав, що сприйняття є щось більше, ніж просто сума відчуттів, оскільки останні не містять інформації про минулий досвід і про значення свідомого образу. Вундт описував процес комбінування елементарних відчуттів у термінах *фузії, асиміляції, контрасту й ускладнення*, а також *апперцепції*, або творчого синтезу, що поєднує процеси сприйняття, уяви і пам'яті.

Функціоналізм. Цей підхід розглядає сприйняття не з погляду результуючого образу і складових його компонентів, а з погляду самого перцептивного процесу. Іншими словами, образ сприйняття розуміють як функцію перцептивної системи. Ідеї функціоналізму було розвинуто в теорії *несвідомих умовиводів* Г. Гельмгольца. Він виходив із положення, що первинних сенсорних даних у принципі недостатньо, щоб сприймати дистантні об'єкти. По-перше, вони *багатозначні* за природою (напряму зору не пов'язаний суто з позицією стимулу і залежить і від положення ока в просторі, і від позиції іншого ока; проекція площин об'єкта допускає різні об'ємні інтерпретації тощо). Крім того, вони *надлишкові*, тобто не кожне відчуття стає компонентом образу об'єкта. Як визначальний принцип функціонування перцептивної системи Гельмгольц приймає життєвий досвід, який накопичується в процесі практичної, головним чином рухової активності, а той фіксу-

ється у формі уявлень. Поєднання уявлень (знань) та актуальних вражень досягають за рахунок звичних, повторюваних процесів, які мають форму емпіричного «умовиводу», або логічного висновку, але відбуваються автоматично, несвідомо. Такий «*емпіричний*» погляд було протиставлено «*нативізму*», котрий визнає вродженість і незмінність стимульно-сенсорних зв'язків. Вирішальним аргументом на користь «емпіризму» послугували дослідження Стреттона, які довели здатність успішно і швидко відновлювати можливість до просторового орієнтування після інверсії (розвороту навколо горизонтальної осі) мережевого зображення.

Факти попереднього впливу рухового досвіду на сенсорні дані (феномени стабільності бачення при русі очей та ін.) привели Г. Гельмгольца до гіпотези «*іннерваційних*», або *вольових, відчуттів*, пов'язаних з інтенцією до здійснення довільного руху. Подібну гіпотезу висловив і Е. Мах. Позиція І. М. Сеченова була іншою: він, виходячи з *рефлекторного підходу* і визнання сигнальної функції психічного, висловив думку про рух як *механізм об'єктивізації сприймань*. Іннерваційні, або вольові, відчуття не мають об'єктивного джерела, але таким джерелом може бути відчуття руху, або «*темне м'язове відчуття*» (за термінологією І. М. Сеченова). За Сеченовим, перетворення в аспекті образу, операції виявлення, порівняння тощо є не що інше, як вияв схованих, згорнутих форм рухової активності.

Конфігураціонізм. *Гештальттеорія сприйняття.* Напрямок, що виник із визнання первинності свідомих або феноменальних об'єктів (Ф. Brentano, Е. Гуссерль) та різкого неприйняття *елементаризму* попередників. Ідея формоякостей (*гештальтів*) пов'язана з іменами Е. Маха і фон Еренфельса. Останній продемонстрував її на прикладі транспозиції музичної мелодії в іншу тональність: мелодія (форма) визначається як незмінна, попри повну відмінність тонів, що її складають. Центральна ідея гештальтпсихологів – примат *форми* як суб'єктивного феномена і як рідного (зовнішній світ, мозок) явища, між якими існують відносини *ізоморфізму*, або структурної схожості.

Як важливий внесок гештальтпсихологів з'явилася розробка проблеми середовища, або *поля сприйняття*, у якому на об'єкти діють певні сили притягання і відштовхування. Стійкого стану досягають за рівноваги прикладених моментів, і його можна вивести з принципів векторного аналізу. Динамічні принципи організації включають відношення фігури і фону, ієрархічної організації перцептивних систем відліку, транспозиції і константності швидкості.

Праксеологічний підхід до розвитку сприйняття. Розв'язання фундаментальних проблем сприйняття можна знайти, вивчаючи процеси його розвитку в онтогенезі. Дотримуючись цієї принципової позиції, швейцарський психолог Ж. Піаже запропонував розглядати розвиток сприйняття як певного роду діяльність, яка організує і збагачує взаємозв'язки між елементами в сенсорному полі. Численні експериментальні дані, отримані в межах цього напрямку дослі-

джень на дітях різного віку, дали змогу виокремити стадії розвитку сприйняття, його тенденції та форми діяльності.

Первісну недиференційованість перцептивного поля узгоджують із зовнішньо-руховою активністю дитини, що, зіштовхуючись з незмінними властивостями речей, породжує *сенсомоторні* схеми переміщення в середовищі і маніпулювання об'єктами.

За Ж. Піаже, розвиток сприйняття відбувається впродовж усього дитячого віку, все більше збагачуючись досвідом різноманітної перцептивної діяльності та переборюючи *ефекти поля*, рухаючись у напрямі константних і категоріальних образів, що, однак, завжди занадто ситуативні порівняно з науковим поняттям.

Відкритому в дослідженнях цього напрямку *ефекту центрації* (суб'єктивної переоцінки фіксованого об'єкта чи фрагмента) надано загального значення. Він дає ключ до пояснення помилок та ілюзій сприйняття і відкриває доступ до виміру адекватності сприйняття за ступенем його *децентрованості*.

Сприйняття як дія. Теорія сприйняття, яка розвивалася у вітчизняній психології з 1950-х рр., ґрунтувалася на принциповому визнанні рефлекторної побудови психічних процесів і відображальній природі чуттєвого образу. Її представники вважають, що фундаментальна роль у формуванні адекватного образу зовнішнього об'єкта належить практичній діяльності суб'єкта з цим об'єктом. Таким чином, активність суб'єкта, який сприймає, розуміють насамперед як зовнішньорухову активність. Навіть у разі *дистантного*, наприклад, зорового, сприйняття руху дає просторову розмірність у потік сенсорних даних, які надходять на рецепторну поверхню, зараховуючи їх до об'єктивних властивостей сприйманої ситуації або елементів середовища, а не до рецепторних подій. Цю найважливішу функцію рухів – функцію *об'єктивації* (опредмечення образу) дуже наочно продемонстровано в ситуаціях інструментального, тобто опосередкованого різними проміжними ланками (інструментами, системами керування, інформаційними індикаторами), сприйняття.

Сприйняття споконвіків постає як завдання, розв'язання якого визначено потребою і метою. Розв'язання цього завдання – це поведінкова, або пізнавальна дія, яка містить орієнтовані, предметно-образні та виконавчі компоненти. За допомогою ефекторної (у широкому значенні) ланки діяльності образ, що виникає, постійно співвідноситься зі своїм джерелом – реальним об'єктом чи ситуацією – і уподібнюється йому, чим і досягається його адекватність, ступінь якої визначають такі параметри, як рівень сформованості *функціональних одиниць* сприйняття і специфіка пізнавальної діяльності.

Процес сенсорного розвитку постав як послідовне нагромадження перцептивних еталонів, або оперативних одиниць сприйняття, розвиток здатності до виконання операцій в аспекті образу (порівняння, оцінювання, пошук, упізнання) при редукуванні власне моторної активності. Цей шлях проходить формування нових, складних пізнавальних дій у дорослих людей. Принципового значення в перцеп-

тивному розвитку надають опосередкованому засвоєнню дорослими й наступної інтеріоризації суспільно-історичних знань і вмінь, на відміну від Ж.Піаже, який розумів розвиток як адаптивний процес, що саморозвивається.

Роль ефекторної ланки перцептивної системи було вивчено також щодо слухового сприйняття, сенсорний орган якого абсолютно не мобільний, що істотно відрізняє його від органів зору та дотику.

Психофізіологічні теорії сприйняття. Теорія електричних полів. У своїх пізніх працях, виконаних наприкінці 1940-х – початку 1950-х рр., В. Келер спробував побудувати теорію мозкових *гештальтів* і одержати експериментальні підтвердження на її користь. Ідея полягала в тому, що окремим гештальтам (образам) відповідають певні нейроелектричні поля постійного струму, мозкова локалізація яких не має вирішального значення. Однак отримані результати виявилися недостатньо переконливими і не витримали критичної перевірки.

Основна маса психофізіологічних досліджень сприйняття більше тяжіла до *ідеї організації цілого з елементів*, де центральну роль було відведено принципів асоціації. Але це не було відродженням класичної теорії «асоціації ідей». Радикальна видозміна «асоціаністського» підходу полягала в тому, що вчення і закріплення надбаних зв'язків стосувалося не елементів свідомості, а стимулів і реакцій, а самі принципи об'єднання специфічних елементів було істотно ускладнено і доповнено новими змінними.

Клітинні ансамблі й фазові послідовності. Прикладом такого підходу можна вважати теорію канадського психофізіолога Д.О. Хебба. Визнаючи важливість конфігураційних зв'язків, він вважав, що істотні властивості сприйняття не є вродженими і потребують навчання. Спираючись на генетичні, клінічні, експериментально-психологічні та фізіологічні дані (етапи сприйняття після зняття вродженої катаракти, тахістоскопічне вивчення процесу читання та ін.), він дійшов висновку, що ідентифікації фігури як цілого обов'язково передують процес вибіркової уваги до окремих частин фігури, їх активного і послідовного сканування. Важливу роль у цьому процесі відведено моториці у формі рухів ока. За Хеббом, заучуються і відтворюються послідовні акти, які містять сенсорні й моторні компоненти. Фізіологічними одиницями сприйняття учений визнає *клітинні ансамблі*, які поєднують сенсорно-сенсорні та сенсорно-моторні зв'язки кіркових нейронів. Складніші сприйняття формуються з простих ансамблів на таких самих принципах взаємного полегшення нервового проведення і тимчасової консолідації, але не зводяться до їхньої простої суми. Цей процес складного, фігуративного сприйняття, формування ансамблів вищого рівня Хебб назвав *фазовою послідовністю*.

Теорії детекції та обробки ознак. Накопичені до середини ХХ ст. нейроанатомічні дані про систему обробки вхідної інформації виявили, що поряд із проєкційним «представництвом» рецепторних систем у корі їхнє фактичне «представництво» там набагато ширше за

рахунок колатеральних переключень. Це створює основу для генералізації процесів перцептивного навчання (розрізнення) і компенсації руйнувань первинних сенсорних зон кори. Було показано, однак, що, коли навчання уже відбулося, інформація в мозку вже не поширюється по всіх потенційних зв'язках.

Досить перспективним видавалося таке пояснення процесу сприйняття: спочатку за допомогою окремих нейронів або їхніх невеликих груп виокремлюються (детектуються) «ознаки» стимулів, які впливають, потім вони інтегруються за допомогою ієрархічної системи таких детекторів. Цей підхід став широко розповсюдженим після того, як Д. Гьюбел і Т. Візел відкрили кіркові нейрони, чутливі не лише до контрасту, а й до довжини, орієнтації і напрямку руху стимулу. Було сформульовано поняття «канал» – послідовно з'єднані клітини, рецептивні поля яких відображають етапи виокремлення складних і гіперскладних ознак. Запропоновано значну кількість нейрофізіологічних моделей, які мають врахувати, як минулий досвід видозмінює чи доповнює процес детекції основних ознак, що їх забезпечують вроджені механізми. Накопичені в психології сприйняття факту (вплив контексту, роль установки, ефекти групування, константність і позиційна стабільність, перцептивне навчання й адаптація до сенсорних переключувань) переконують, однак, що сприйнятий образ не можна звести лише до детектованої та логічної обробки ознак сприйманого об'єкта.

Теорія перцептивної установки. Сенсорно-тонічну теорію поля запропонували американські дослідники Уопнер і Вернер для інтерпретації великої кількості фактів і феноменів просторового сприйняття, яке розглядають як результат інтеграції всієї сукупної сенсорної інформації, що виходить як від об'єкта, так і від самого суб'єкта.

Усяке сприйняття – це відношення між психофізичним стимулом і станом організму, воно має сенсорно-тонічну природу. Ця система зазвичай перебуває в рівновазі, а в разі порушення цього стану прагне відновити його через зміну одного з параметрів. При постійному стимулі це відбувається за рахунок зміни стану організму, що може виражатися у формах як соматонічної, так і перцептивної активності. Таким чином, пізню рухову систему спостерігача розглядають як невід'ємний компонент перцептивної системи, яка визначає взаємне положення суб'єкта й об'єкта сприйняття, хоча природа сенсорно-тонічної події залишається радше гіпотетичним конструктором, аніж психофізіологічним фактом.

Теорія фіксованої установки. Її запропонував грузинський психолог Д.М. Узнадзе. Ця теорія є спробою пояснити організуючу роль попереднього досвіду у формі потребнісних, або предметних очікувань, передналаштувань, здебільшого неусвідомлених щодо актуального (ситуаційних) сенсорних даних. Експериментальним підґрунтям теорії були експерименти з *фіксованою установкою*, проведені на матеріалі сприйняття ваги, звуків, величини тощо. Після багаторазо-

вого надання пари стимулів, які розрізнялися за критичним параметром, піддослідний діставав ідентичні стимули, які сприймав як нерівні. Ілюзія мала або контактний (частіше під час кількісних сприйнятів), або асимілятивний (для якісних сприйнятів) характер. Виявлено ефект переносу впливів установки на іншу модальність. У підсумку у своїй теорії Узнадзе розглядає установку не як безпосередня суб'єктивна обробка сенсорного впливу, а як певна інтенціональна активність суб'єкта у певній ситуації.

Теорія перцептивної готовності. У межах теорії, яку сформулював американський психолог **Дж. Брудер** (1957), сприйняття розглядають як процес *категоризації*: сигнал, що надійшов, зв'язується певним чином (краще або гірше) з «підготовленою» категорією, яка визначає умови, необхідні для підтвердження чи *спростування перцептивної гіпотези*. Стратегії процесу розв'язання охоплюють кілька стадій: первинну, грубої категоризації, пошуку додаткових ознак, проміжної й остаточної перевірки. На готовність категорій впливає контекст, міра обізнаності з об'єктом та актуальні потребнісні установки. Запропоновано чотири механізми – прототиби нейрофізіологічних процесів, які забезпечують перцептивну готовність: угруповання й інтеграція (за типом клітинних ансамблів Гебба); упорядкування альтернатив; встановлення відповідності та блокування «входів». Психологи, які об'єдналися навколо цього теоретичного підходу, що дістав назву «Новий погляд» (Постман, Лачінс, Шеріф та ін.), зробили істотний внесок і в експериментальне дослідження процесів перцептивної установки, широко застосовуючи процедуру тахістоскопічного подання стимулів (малюнків, слів), які мають різну суб'єктивну ймовірність.

Теорії активного сприйняття. Моторна теорія сприйняття. Важливу роль моторної активності в сприйнятті, особливо в зорі й активному дотику, визнавали багато дослідників (Гельмгольц, Сеченов, Ланге, Шеррінгтон, Гебб та ін.). Однак на питання про специфічний внесок моторики у формування та функціонування чуттєвого образу вони давали різні відповіді. Одна з крайніх позицій, яка розглядає пізні кінестетичні відчуття як джерело й основи просторового та гностичного почуттєвого образу, дістала назву *моторної теорії сприйняття*.

В її основі – відомі факти про процеси обмацування і розглядання з метою впізнання, коли пальці рухаються по гранях наданого об'єкта, а очні фіксації розподіляються на кутах і контурах фігур й на найбільш значущих та інформативних зонах об'єкта. Це особливо чітко виражено в дітей і під час сприйняття нового, незнайомого об'єкта. Д. Нотон та Л. Старк, наприклад, виявили, що розглядаючи сюжетну картинку з метою запам'ятовування, людина знову і знову переміщує погляд за тим самим стабільним маршрутом, який відрізняється в різних людей. Різні картини викликали різні способи огляду в того самого спостерігача, що відтворювалися й у процесі їхнього пізнання. Відповідно до висунутої авторами гіпотези, у внутрішньому відобра-

женні об'єкта (у пам'яті) його окремі елементи пов'язані між собою в послідовність («кільце ознак») слідами тих рухів ока, які необхідні для переходу від одного елемента до іншого.

В.П. Зінченко і Б.Ф. Ломов висловили думку, що рухи очей можуть виконувати як допоміжні (орієнтування, пошук, установка ока в оптимальне для прийому інформації положення), так і гностичні (вимір, контроль, побудова образу і впізнавання) функції.

Методи дослідження сприйняття. *Феноменологічний метод* – один із найстаріших, однак він не втратив актуальності й досі. Чуттєвий образ розглядають тут як безпосередню даність – феномен. Питання, яке турбує дослідника: що людина бачить, чує, відчуває в цих умовах? Закономірності організації та трансформації сприйнятого змісту описують насамперед на якісному рівні.

Самоспостереження (інтроспекція) – це самоаналіз змісту образів свідомості з акцентом на їхню динаміку. Зокрема, аналізують ясність, чіткість, детальність образів, їхнє згасання, виникнення, взаємозв'язок з іншими актуальними образами за різної стимуляції та умов спостереження. Варіант – аналітична інтроспекція, спеціальна процедура розщеплення образу об'єкта на складові та нерозкладні елементи (якість, інтенсивність, довжина, тривалість). Такий процедурі потрібно спеціально навчатися, і вона вимагає від спостерігача нерухомості та «відсторонення» від предметної реальності. Малюнок піддається такому розщепленню краще, ніж реальна сцена.

Найбільше визнання й поширення мав *експериментальний метод* дослідження сприйняття. Він припускає: 1) формулювання гіпотези; 2) складання плану експерименту; 3) визначення та контроль залежних і незалежних змінних; 4) збирання експериментальних даних; 5) верифікацію гіпотези з використанням статистичних процедур.

В експериментах зі сприйняттям застосовують такі методичні підходи:

- *тахістоскопію* (суворо дозоване обмеження часу експозиції для контролю за швидкістю виявлення, впізнавання чи ідентифікації стимулу). Розвитком цього підходу є процедури *маскування і метакогнітрасту* (послідовне або одночасне надання значущого та шумового стимулів); *передумовки* (priming) (цільовому стимулу передують інформація про його ймовірні характеристики – локалізацію, розміри, категорію тощо); *підпорогового нагромадження*; *швидкого послідовного надання*.

- *хронометричний метод* (вимір часу реакції як індикатора ефективності перцептивних процесів). Розрізняють *просту реакцію* (на одиничний стимул) і *реакцію вибору* з декількох альтернатив. За формою відповіді це можуть бути вербальна, моторна або фізіологічна реакції.

Вимірjuвальний метод (відносна чи абсолютна оцінка параметра стимуляції). Аналіз моторних компонентів перцептивної діяльності (реєструються рухи органів, що сприймають: ока, руки, голови та

ін., які дають оперативну просторово-тимчасову інформацію про процес сприйняття).

Маніпулювання прямого і зворотного зв'язків у перцептивній системі. За допомогою спеціальних пристроїв (псевдоскоп, псевдофон, інвертоскоп, вібратори, дзеркала, електронно-дисплейні комплекси), хірургічних операцій або фармакологічних ін'єкцій вносяться систематичні перекручування в природні (кількісні і/або якісні) співвідношення між сприйнятим об'єктом і спостерігачем.

Генетичний метод скеровано на виокремлення етапів розвитку перцептивних здібностей. Містить прийоми *онтогенетичного* і *формуючого* дослідження сприйняття. У межах онтогенетичного дослідження, де часто неможливо одержати адекватний вербальний звіт, вимірюють параметри умовно-рефлекторних та орієнтованих реакцій, реакції звикання і переваги, дослідницьку і маніпулятивну діяльність дітей. На рівні сформованого сприйняття застосовують *мікрогенетичний* та *експериментально-генетичний методи*.

Аналіз подій не ставить жорстких обмежень на час експозиції стимулюючих об'єктів, на час відповіді, а також на рухливість самого спостерігача в процесі сприйняття.

Клінічний метод застосовують у дослідженні патологічних порушень сприйняття, зумовлених соматичним або психічним захворюванням або ж зумовлених травматичною природою. Оцінюють якісну своєрідність сприйняття хворих порівняно з нормальним контингентом і рівень функціонування окремих сенсорних, моторних і центральних перцептивних механізмів. Застосовують процедури *бесіди*, *функціональних* і *тестових проб*. Для діагностики системних порушень розпізнавання (*агнозії*) використовують набір *нейропсихологічних* прийомів дослідження. Важливу інформацію дає аналіз окремих випадків перебігу хвороби.

Метод моделювання роботи перцептивної системи скеровано на чіткий математичний опис і передбачення окремих феноменів сприйняття й отриманих емпіричних залежностей. Формалізований опис механізмів і принципів перетворення перцептивної інформації знаходить застосування при побудові автоматизованих систем розпізнавання.

13.4. Властивості та види сприйняття

Сприйняття кожного нового предмета здійснюється на підставі наявних знань і досвіду людини. Людина сприймає предмет або явище в певному співвідношенні частин. У деяких випадках значущими є не так самі складові, як їхні взаємозв'язки.

Найважливішими особливостями сприйняття є:

- предметність;
- цілісність;
- структурність;

- константність;
- апперцепція;
- осмисленість;
- вибірковість;
- ілюзія.

Предметність сприйняття виявляється в тому, що будь-який предмет або явище відображається не як механічна сума якостей і властивостей, а як об'єкт, який має свій зміст, природу, призначення.

Предметність відіграє важливу роль і в подальшому формуванні самих перцептивних процесів, тобто процесів сприйняття. Коли виникає розбіжність між зовнішнім світом і його відображенням, суб'єкт має шукати нові способи сприйняття, які забезпечать правильніше відображення.

Цілісність сприйняття полягає в тому, що образи відображених предметів та явищ постають у свідомості в єдності багатьох якостей і властивостей.

Сприймаючи певний об'єкт, ми виокремлюємо його окремі ознаки, аспекти, властивості й водночас об'єднуємо їх у єдине ціле, завдяки чому в нас виникає його цілісний образ.

Структурність сприйняття виявляється в тому, що, відображаючи предмети та явища в цілісності, людина виокремлює в них різні елементи, компоненти, підсистеми тощо.

Сприймаючи предмет, ми осмислюємо його як єдине ціле, що має свою структуру. Наприклад, на основі набутого досвіду, знань людина об'єднує окремі елементи в процесі сприйняття в цілісний образ, надає їм певної структури, сформованості. Наприклад, сприймаючи окремо літаки, злітну смугу, ангари, радіотехнічні засоби та інше, ми визначаємо об'єкт як аеродром.

Константність - це відносна постійність величини, форми, кольору предметів та явищ, що сприймаються.

Константність формується в процесі предметної діяльності та є необхідною умовою життя людини. Константність сприйняття забезпечується досвідом, що набувається в процесі індивідуального розвитку особистості й має велике практичне значення. Якби сприйняття не було константним, то під час кожного кроку, повороту, руху, кожної зміни освітлення ми б мали справу з новими предметами, переставали б упізнавати те, що було відоме раніше.

Апперцепція - це залежність змісту і спрямованості сприйняття від досвіду людини, її інтересів, ставлення до життя, установок, багатства знань.

Апперцепція - одна з найважливіших особливостей сприйняття. Не саме око сприймає, не ізольоване вухо чує звук, не окремо язик розрізняє смакові якості. Усі види сприйняття здійснює конкретна жива людина. У сприйманні завжди виявляються індивідуальні

особливості людини, її бажання, інтереси, певне ставлення до предмета сприйняття.

Отже, сприйняття залежить від попереднього досвіду людини. Чим більше людина обізнана з певним об'єктом, тим повнішим, точнішим і змістовнішим є її сприйняття цього об'єкта.

Сприйняття – це не лише чуттєвий образ, а й усвідомлення виокремленого об'єкта. Людина сприймає предмети, які мають для неї певне значення. Сприйняття людини тісно пов'язане з мисленням, із розумінням сутності предмета. Свідомо сприйняти предмет – означає подумки назвати його, тобто зарахувати його до певної групи, класу предметів, узагальнити його в слові.

Осмисленість сприйняття полягає в тому, що відображені предмети та явища порівнюються з минулим досвідом людини, відомостями і знаннями про них, на основі чого виникає відповідне ставлення до них.

Завдяки *осмисленню* сутності та призначення предметів стає можливим цілеспрямоване їх використання, практична діяльність із ними. Сприймаючи предмет, ми можемо точно назвати його або сказати, що він нам нагадує.

Узагальненість сприйняття – це відображення одиничного випадку як особливого вияву загального. Певне узагальнення є в кожному акті сприйняття. Ступінь узагальнення залежить від рівня та обсягу наявних у людини знань.

В акті сприйняття відображення будь-якого предмета набуває певного узагальнення, предмет певним чином співвідноситься з іншими предметами. Узагальненість є вищим виявом усвідомленого людського сприйняття. В акті сприйняття втілюється єдність чуттєвих і логічних елементів, взаємозв'язок сенсорної та мисленнєвої діяльності особистості.

Вибірковість сприйняття полягає в тому, що при відображенні предметів та явищ відбувається виокремлення одних щодо до інших. Це відбувається під впливом попереднього досвіду людини, її нахилів, інтересів, установок і потреб.

Кожний фахівець намагається сприйняти в предметах та явищах головним чином те, що його цікавить, що він вивчає, а тому він не зауважує тих деталей у предметах та явищах, які не стосуються його фаху. Це створює індивідуальний підхід до сприйняття. Тому й кажуть про професійне сприйняття у людей різних спеціальностей.

У вибірковості виявляється, що контур предмета і його тло динамічні. Те, що було предметом сприйняття, може після завершення роботи злитися з тлом. Щось із тла на деякий час може стати предметом сприйняття. Динамічність співвідношення предмета і тла пояснюють переключенням уваги з одного об'єкта на інший, що зумовлено переміщенням осередку оптимального збудження по корі головного мозку.

Вирізнення об'єкта визначають передусім об'єктивні його властивості й умови, в яких він сприймається. До них належить

контраст об'єкта з тлом. На це зважають при відборі форми, кольору, літерного шрифту для вирізнення пішохідного переходу, транспортних знаків.

Ілюзіями називають неадекватні сприйняття, які неправильно, викривлено, помилково відображають об'єкти, що діють на аналізатори. Ілюзії може бути зумовлено різними причинами. Однією з них є активізація старих тимчасових зв'язків у нових, істотно відмінних від попередніх, ситуаціях.

Існує чимало ілюзій, зумовлених різницею в яскравості предмета й тла сприйняття. На темнішому тлі фігури здаються світлішими, аніж на менш темному.

Ілюзії породжуються діяльністю різних аналізаторів. Найпоширенішими є зорові ілюзії. Вони мають найрізноманітніші причини: вироблені життєвою практикою прийоми зорового сприйняття, особливості зорового аналізатора, зміна умов сприйняття, образне передбачення побаченого, дефекти зору.

Але хоч якою б складною була ілюзія, спотворене сприйняття можна відрізнити від правильного. Практична діяльність людей уточнює образи сприйняття.

Класифікація сприйняття. Сприйняття поділяють на види за кількома основами.

За провідним аналізатором виокремлюють такі види сприйняття: зорове, слухове, дотикове, кінестезичне, нюхове і смакове.

Процес сприйняття здійснює зазвичай низка взаємодіючих аналізаторів. Як приклад, можна назвати дотикове сприйняття, в якому беруть участь тактильний і кінестезичний аналізатори. Навіть процес зорового сприйняття, коли зоровий аналізатор є провідним, потребує участі рухового аналізатора, без якого неможливі рухи очей. Те саме можна сказати про слухове сприйняття, в якому, крім слухового аналізатора, що є основним, великого значення набуває кінестезичний аналізатор. Різні види сприйняття рідко можна спостерігати в чистому вигляді, здебільшого вони комбінуються один з одним. Наприклад, сприйняття кінофільму має зоровий і слуховий характер, бо глядач сприймає кадри, що проходять перед його очима на екрані, і розмову, і музику, з яких складається звукова частина картини. Включається в цей процес і руховий аналізатор, який бере участь у сприйманні мови і музики. Перевага того чи іншого аналізатора в сприйманні визначається характером самого об'єкта.

В основу другого типу класифікації сприйняття покладено *форми існування матерії*: простір, час і рух. Відповідно виокремлюють такі види сприйняття: *сприйняття простору, сприйняття часу і сприйняття руху.*

За активністю сприйняття поділяють на *навмисне* (довільне) і *ненавмисне* (мимовільне).

Ненавмисне сприйняття спричинено особливостями навколишніх предметів: їх яскравістю, розташуванням, незвичністю; інтересом до них людини. Йдучи вулицею, ми чуємо шум машин, розмови людей, бачимо яскраві вітрини, сприймаємо різноманітні запахи тощо. У ненавмисному сприйманні не існує заздалегідь поставленої мети. Відсутнє в ньому й вольове зусилля.

Навмисне сприйняття має іншу характеристику. Здійснюючи його, людина ставить перед собою мету, докладає певних вольових зусиль, щоб краще реалізувати свій намір, довільно обирає об'єкти сприйняття. Таким сприйняттям, наприклад, є слухання доповіді або перегляд тематичної виставки книг.

Сприйняття простору – це відображення у психіці людини розташування, величини, форми, об'ємності, віддаленості один від одного предметів та явищ на землі й у небі.

Сприйняття простору має велике значення. Воно є обов'язковою умовою її орієнтування в цьому середовищі.

У процесі сприйняття простору розрізняють сприйняття величини, форми, об'ємності й віддаленості предметів.

Взаємодія людини з довкіллям включає й саме тіло людини з характерною для нього системою координат. Людина, яка відчуває світ, сама є матеріальним тілом, що займає певне місце в просторі та має певні просторові ознаки: величину, форму і виміри тіла, спрямування рухів у просторі.

Доведено, що в основі різноманітних форм просторового сприйняття лежить функціонування комплексу аналізаторів, які взаємодіють між собою. Особливу роль у просторовому орієнтуванні виконує руховий аналізатор, за допомогою якого встановлюється ця взаємодія.

Сприйняття форми і величини предмета здійснюється за допомогою зорового, тактильного і кінестезичного аналізаторів. Однак основну роль відіграє зоровий аналізатор. Акомодація очей з важливим руховим механізмом зорового аналізатора допомагає сприймати відстань. Якщо порушується акомодація, знижується точність зорового сприйняття відстані.

Для сприйняття відстані важливе значення мають рухи очей, зокрема їх конвергенція. Коли переводять очі з дальшого об'єкта на ближчий, відбувається їх конвергенція, і тим більша, чим ближчий об'єкт. Конвергенція очей спостерігається за умов *бінокулярного зору* (бачення двома очима). Для сприйняття відстані одним оком характерна недостатня точність.

Через взаємодію зорового і кінестезичного аналізаторів забезпечується адекватне сприйняття розміру, форми, рельєфу предметів та їх віддаленості від нас. І.М. Сеченов зазначав, що, сприймаючи предмети різного розміру і форми, ми обводимо їх рухами очей, немовби «щупальцями». Між рухами очей і відбитком

предмета на їх сітківці встановлюється зв'язок, що дає нам змогу краще сприймати розміри і форми предметів.

Найінформативнішою ознакою, яку необхідно вирізнити під час ознайомлення з формою, є контур. Зорова система має не лише встановлювати межу між об'єктом і тлом, а й утримувати її. Це здійснюється за допомогою рухів очей, які ніби повторно виокремлюють контур, і є неодмінною умовою створення образу форми предмета.

Сприйняття величини та форми залежить від попереднього досвіду людини. Чим краще людина обізнана з конкретною формою, тим легше вона вирізняє її серед інших форм.

У сприйманні *об'ємності* або *глибини* предметів основну роль відіграє бінокулярний зір. При бінокулярному зорі зображення падає на диспарантні, тобто на незбіжні точки сітківки правого і лівого ока. Коли зображення падає на ідентичні, тобто цілком збіжні точки сітківки, його сприймають як плоске. Якщо диспарантність зображення предмета дуже велика, то воно починає сприйматися подвійно.

При одночасному баченні двома очима відповідне подразнення від правого й лівого ока об'єднується в мозковій частині зорового аналізатора. Створюється враження об'ємності предмета, що сприймається.

За віддаленості предметів велике значення в сприйманні простору має взаємне розташування світлотіней, яке залежить від розташування предметів. Людина зауважує ці особливості й навчається, користуючись світлотінями, правильно визначати розташування предметів у просторі.

У сприйманні простору, зокрема відстані, беруть участь нюхові та слухові відчуття. За запахом можна, наприклад, визначити, що десь близько є їдальня, за звуком кроків – розпізнати, далеко чи близько від вас іде людина.

Сприйняття часу – це відображення об'єктивної тривалості, швидкості та послідовності явищ дійсності. Завдяки сприйманню часу відображаються зміни, що відбуваються в навколишньому світі.

Фізіологічною основою процесу сприйняття часу є умовні рефлекси на час, які постійно виробляються у людини. Воно здійснюється шляхом взаємодії аналізаторів, якими ми відображаємо інші аспекти явищ об'єктивної дійсності.

Велике значення у сприйманні часу належить кінестезичному аналізаторові. Він виконує важливу роль у сприйнятті ритму. Під ритмом розуміють низку подразників, які послідовно змінюють один одного і мають періодичний характер.

Сприйняття тривалості часу залежить від змісту діяльності людини. На оцінку часу впливає установка особистості. Людині, котра

очікує неприємних подій, час здається швидкоплинним. При очікуванні приємного зазвичай здається, що ця подія довго не настає.

При згадуванні минулого спостерігається інша оцінка часу. Час, наповнений у минулому переживаннями, діяльністю, згадується як більш тривалий, ніж він був насправді, а значні періоди життя, позначені малоцікавими й одноманітними подіями, згадуються як швидкоплинні.

Ступінь суб'єктивізму в оцінці часу залежить також від віку людини.

Сприйняття руху – це відображення зміни положення об'єктів у просторі. Воно дає змогу орієнтуватися у відносних змінах у взаємному розташуванні та взаємовідношенні предметів навколишньої дійсності.

Відомості про переміщення предметів людина отримує, безпосередньо сприймаючи рух. Встановити, в який бік летить літак, з якою швидкістю він рухається, куди спрямований удар ворога можна на підставі досвіду просторової орієнтації.

Сприйняття руху також здійснюється на базі висновків. Наприклад, про незначні зміни у швидкості автомобіля судять, спостерігаючи за змінами в показниках спідометра. Існують пози бігу, стрибків, ходьби, повзання, за допомогою яких, з огляду на особистісний досвід, доходять висновків про здійснюваний рух.

Ілюзія руху може виникнути за відсутності реального руху предмета, при фіксованому погляді. Якщо через незначні проміжки часу показувати низку зображень, які відтворюють етапи рухів предмета, то складається враження руху. Це явище дістало назву *стробоскопічного ефекту*. На його основі здійснюється сприйняття руху під час перегляду кінофільму.

Сприйняття руху здійснюється зоровим, слуховим і кінестезичним аналізаторами. Сприйманню руху допомагає осмислення змін у навколишньому середовищі на основі індивідуального досвіду і знань особистості.

У процесі пізнання навколишньої дійсності сприйняття може перейти в спостереження.

СПОСТЕРЕЖЕННЯ – це цілеспрямоване планомірне сприйняття об'єктів, у пізнанні яких зацікавлена особистість.

Спостережливість – це вміння вирізняти характерні, проте ледь помітні особливості предметів і явищ. Вона формується в процесі систематичних занять улюбленою справою і тому пов'язана з розвитком професійних інтересів особистості.

У кожної особистості індивідуальні особливості сприйняття. Індивідуальний характер сприйняття та спостереження може виявитися в їх динаміці, точності, глибині, рівні їх узагальненості та в особливостях емоційного забарвлення.

У психологічному вивченні особливостей сприйняття людей склалася така класифікація основних типів сприйняття та

спостереження: *синтетичний, аналітичний, аналітико-синтетичний та емоційний*.

Людам **синтетичного типу** властива схильність до узагальненого відображення явищ і до визначення основної суті того, що відбувається. Вони не надають значення деталям і не схильні заглиблюватися у них.

Люди **аналітичного типу** меншою мірою виявляють схильність до узагальненої характеристики явищ дійсності. Для них характерне намагання вирізнити та аналізувати насамперед деталі. Вони вникають в усі подробиці. Для них іноді буває проблемою зрозуміти загальну суть явища.

Люди **аналітико-синтетичного типу** сприйняття однаковою мірою намагаються зрозуміти основну суть явища і фактично його підтвердити. Вони завжди співвідносять аналіз окремих частин з висновками, встановлення фактів – з їх поясненням.

Особистості **емоційного типу** сприйняття притаманна підвищена емоційна збудливість до різноманітних подразників.

Контрольні питання:

- Що становить собою психічний пізнавальний процес сприйняття?
- На основі чого відбувається сприйняття предметів та явищ?
- Яке фізіологічне підґрунтя сприйняття?
- Які властивості сприйняття?
- Яким чином класифікують сприйняття? Охарактеризуйте класифікацію сприйняття за провідними аналізаторами.
- У чому виявляється сприйняття простору?
- У чому виявляється сприйняття часу?
- У чому виявляється сприйняття руху?
- Коли сприйняття переходить у спостереження?
- Які основні типи сприйняття і спостереження Вам відомі?
- Розкрийте теорії сприйняття.
- Які функції сприйняття?
- Охарактеризуйте образ сприйняття.
- У чому полягає процесуальність сприйняття?

Література:

Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.

Веккер Л.М. Психические процессы: В 3 т. – Т. 1. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1974.

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

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

Леонтьев А.Н. Эволюция психики. – М., 1999.

Лурия А.Р. Ощущение и восприятие. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1975.

Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: У 2-т. – К.: Форум, 2002.

М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-тє вид., випр. – К.: Вища шк., 2004.

Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.

Психологія ХХІ века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.

Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.

Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. – 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001.

Глава 14

ПАМ'ЯТЬ

14.1. Поняття пам'яті та її теорії

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Гештальттеорія. Рішучої критики асоціативна теорія зазнала від гештальтпсихології. Головним поняттям нової теорії було

поняття «*геіштальт*» – образ як цілісно організована структура, яка не зводиться до суми її окремих частин.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Встановлено, що аксони, які відходять від клітин, з'єднуються з дендритами іншої клітини або повертаються до тіла своєї клітини. У результаті такої структури виникає можливість циркуляції

реверберуючих кіл збудження різної складності. Так виникає самозарядження клітини, збудження не виходить за межі певної системи. Це так званий *нейрофізіологічний рівень вивчення механізмів пам'яті*.

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

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

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

14.2. Фізіологічне підґрунтя пам'яті

Механізми пам'яті досліджують у межах різних наук, насамперед фізіології, біохімії, психології. Фізіологи з'ясували, що пам'ять забезпечує спільна робота функціональних блоків мозку, значну роль серед яких відіграє блок приймання, обробки й зберігання інформації. Нейрони цього блоку здатні зберігати сліди збуджень і зв'язати їх із параметрами нової інформації. Інформація, що надходить, недовго циркулює в замкнених нервових колах. Процеси запам'ятовування та збереження являють собою утворення тимчасових нервових зв'язків між новою інформацією і тією, що вже була закріплена. Процес відтворення – це відновлення цих зв'язків, а забування – їхнє гальмування. Тривале збереження інформації перебуває під контролем лобових часток мозку і в разі їхнього ураження процес відтворення стає безконтрольним.

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

Пам'ять також здатна відновлювати певний емоційний стан у разі повторної дії ситуації. Слідами в емоційній пам'яті є не емоції і почуття, а ті чинники, які їх зумовили. Особливості цієї пам'яті – у

швидкості, винятковій стійкості, тривалості зберігання слідів та в мимовільності відтворення. Якщо в житті людини виникає ситуація, схожа на емоційно забарвлені події минулого, у неї з'являються подібні емоційні стани. При цьому людина не ставиться до згаданого почуття як до спогадів пережитого раніше, а пов'язує його саме з цією ситуацією.

14.3. Процеси пам'яті

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

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

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

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

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

- від обсягу матеріалу, що міститься в короткотривалій пам'яті: він не повинен значно перевищувати 7 ± 2 одиниці збереження;
- часу перебування матеріалу в короткотривалій пам'яті; цей час можна необмежено збільшувати, повторюючи матеріал;
- від наявності чинників, що заважають, – побічного матеріалу, що виникає у свідомості в межах 30 секунд до або після одержання матеріалу, призначеного для запам'ятовування;
- від дії мотиваційного чинника в різноманітних його формах: емоцій, інтересу, виразності мотиву запам'ятовування;

- від розмаїтості форм представлення матеріалу в короткотривалій пам'яті, тобто від наявності різноманітних кодів: візуального, акустичного і понятійного;

- від ступеня «знайомості» матеріалу, його осмисленості, тобто наявності аналогічних за змістом знань, що зберігаються в довготривалій пам'яті;

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

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

Назвемо лише деякі чинники, що впливають на цей процес:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Збереження означає наявність інформації в довготривалій пам'яті (йтиметься саме про неї), що не завжди пов'язане з її доступністю для свідомості. Забування – неоднорідний процес, він може набувати найрізноманітніших форм. Людина, наприклад, не може згадати того, що відбувалося з нею в ранньому дитинстві, тому що до оволодіння мовою вона не могла передати на збереження в символічній формі те, що сприйняла у формі образної. Забування

може означати також те, що людина «забуває» зробити щось із запланованого раніше, наприклад, щось купити в магазині. Забування може бути пов'язане і з фізичною черепно-мозковою травмою, а може з'явитися внаслідок так званого витіснення – мимовільного забування подій, що спричиняють біль. У зв'язку з цим під забуванням у психології розуміють усе те, що відбувається, коли матеріал, який колись запам'ятали і який потім потрібно відшукати, не вдається видобути з пам'яті.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

та відрізняє від знань, одержаних опосередковано. Відтворення таких пережитих образів називають спогадом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Згідно з Р. Розенцвейгом, слід має дві властивості: силу й вразливість. Сила визначає імовірність пригадування і підпадає під інтер-

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

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

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

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

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

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

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

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

Мнемічний – те, що має стосунок до пам'яті, до мистецтва запам'ятовування. Ґрунтуючись на сказаному вище, можна

зробити висновок про те, що, знаючи закони, які регулюють процеси пам'яті, можна цими процесами керувати.

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

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

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

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

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

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

14.4. Різновиди пам'яті

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

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

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

Образна пам'ять – це пам'ять на зорові, слухові, нюхові, смакові, дотикові образи. У ній зберігаються картини навколишнього світу, звуки, запахи, які колись сприймала людина. Образи, які містяться в пам'яті, з часом трансформуються: спрощуються,

втрачають яскравість, стають більш узагальненими, на перший план виходять суттєві ознаки матеріалу, а подробиці стираються. Найменше змін зазнають незвичайні зорові образи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Зовнішній вплив порушує чуттєві клітини, унаслідок чого в цьому «сенсорному регістрі» залишається слід від такого впливу у вигляді образу відповідної модальності. Образ, який виник у сенсорному регістрі, орієнтується і через дуже короткий час

переходить до наступного блоку збереження. Тут він після певних трансформацій ненадовго залишається, а потім або зникає (забувається), або (якщо його повторили впродовж часу його перебування в короткотривалій пам'яті) потрапляє на збереження далі – у довготривалу пам'ять, де здатний зберігатися довго. Довготривала пам'ять, зі свого боку, є сховищем, з якого надходить інформація і для нестач сенсорного регістра, і для нестач короткотривалої пам'яті.

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

Таке існування образу після впливу має важливе функціональне значення. По-перше, цей час необхідний системі для того, щоб пізнати образ. У житті організму ці частки секунди можуть мати дуже важливе значення. Якби образ зникав разом зі зникненням предмета, його впізнання було б ускладнене або неможливе у зв'язку з обмеженістю швидкісних характеристик фізіологічних систем. По-друге, певна інертність сенсорного образу зумовлює те, що система сприйняття неминуче поєднує *дискретні*, тобто окремі, одиничні *сенсорні* образи в образ *сприйняття, безперервний* у просторі і в часі. Це виявляється в тому, що під час наших переміщень або переміщень об'єкта його образ змінюється не стрибками (у зв'язку зі стрибкоподібними переходами зображення на сітківці з однієї групи рецепторів на іншу), а плавно, градуйовано. Те саме відбувається й у слуховому аналізаторі – ми сприймаємо не низку окремих звуків, а плавні переходи мелодії. Між зоровою і слуховою сенсорною пам'яттю є відмінності: у зоровій системі наступні впливи «стирають» попередні образи так, що вони не накладаються один на одного. У слуховій сенсорній пам'яті наступні образи не «стирають» попередні, тому вони можуть існувати якийсь час разом. Це має дуже важливе значення для розуміння мовних повідомлень: якби кожен наступний звук почутої фрази стирав попередній, ми не могли б почути усієї фрази цілком. Те саме стосується прослуховування музики, яку завдяки цьому сприймаємо як певне завершене ціле.

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

За допомогою цього виду пам'яті людина на дуже короткий час фіксує картину зовнішнього світу. Обсяг її набагато перевищує обсяг короткотривалої пам'яті, але інформація, яка міститься в ній, дуже швидко руйнується. Миттєва пам'ять, залежно від модальності

аналізатора, має різні підвиди, значну роль серед яких відіграють зорова (іконічна) і слухова (ехоїчна) пам'ять.

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

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

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

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

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

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

Обсяг короткотривалої пам'яті становить 7 ± 2 одиниці збереження. Під одиницями тут розуміють не тільки окремі букви, цифри або звуки, а й їхні групи. Отже, щоб запам'ятати більшу кількість елементів, їх можна об'єднати в групи, однак усе-таки зі збільшенням кількості елементів, що входять у групу, число груп, що зберігаються в короткотривалій пам'яті, зменшується. Обмеженість обсягу короткотривалої пам'яті має різноманітні психологічні наслідки. Не виключено, що магічний характер числа «сім», що зафіксовано в прислів'ях (наприклад, «Сім разів відміряй...»), текстах і віруваннях, зумовлений саме обсягом короткотривалої пам'яті. Її обсяг, безумовно, впливає на організацію мови. З'ясовано, що кількість одиниць у фразі для її правильного осмислення не має

перевищувати семи. Підраховано також, що частота слів з кількістю складів у межах чотирьох становить 90-99 % у різних мовах. Тому краще запам'ятовуються і більший ефект мають чіткі короткі фрази, що складаються з коротких слів.

Структурування вхідної інформації не зводиться тільки до групування, це складний процес її перетворення, у якому беруть участь образні, мовні і смислові компоненти. У короткотривалій пам'яті відбувається перекодування форми вхідної інформації з образної на мовну. Під кодом розуміють форму подання інформації. Домінуючим кодом короткотривалої пам'яті є слуховий. Це означає, що зорові образи людини в короткотривалій пам'яті перекодовуються у звуки мови й у такій формі короткотривала пам'ять ними оперує. Наприклад, для запам'ятовування зорово сприйманого номера телефону ми його звичайно проговорюємо. Слуховий мовний код, однак, не є єдиним у короткотривалій пам'яті, тому для кращого запам'ятовування необхідно користуватися всіма трьома способами: зоровими образами, проговорюванням і осмисленням матеріалу. Проговорювання й осмислення матеріалу і є його опосередкуванням.

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

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

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

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

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

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

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

• просторова модель світу, представлена тут у вигляді певних структур, які відповідають образам нашого будинку, міста, країни і всієї планети;

• знання про закони, будову світу і властивості об'єктів;

• наші уявлення про людей, самих себе, соціальні норми і життєві цінності;

• моторні навички, наприклад, звукової і письмової мови, одягання, їзди на велосипеді, вміння розв'язувати завдання в різних галузях діяльності;

• навички розуміння мови або інтерпретації здобутків у галузі живопису, музики тощо;

• плани і програми майбутньої діяльності.

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

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

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

Інформація в довготривалій пам'яті зберігається в різних кодах – візуальному, акустичному і семантичному. Домінуючим кодом є семантичний, тобто оснований на смисловому сортуванні матеріалу. Цілком імовірно, багато зорових образних уявлень є результатом перекодування із семантичного коду у візуальний. Оскільки в символічному, семантичному коді інформація зберігається в узагальненій формі, образи уявлень мають такий узагальнений характер навіть тоді, коли ми згадуємо про конкретні події.

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

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

МИМОВІЛЬНА ПАМ'ЯТЬ є продуктом діяльності, не спрямованої безпосередньо на запам'ятовування цього матеріалу.

Утримання та відтворення матеріалу відбувається без мети його утримати чи відтворити.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

14.5. Пам'ять та організація знань

Рівні переробки. У 1972 р. Ф. Крейк і Р. Локхарт запропонували новий підхід до розуміння сутності процесу обробки інформації: вони виокремили рівні обробки. Кожен стимул можна переробити на різних рівнях: від сенсорно-перцептивного до більш глибокого – абстрактного. З'ясувалося, що деякі види пам'яті можна узгодити з рівнями обробки. На кожному з рівнів можна використовувати той чи інший код (візуальний, слуховий), однак специфіка переробки інформації визначається не лише кодом інформації, який надходить, а й сполученням коду з рівнем переробки.

Деякі коди мають перевагу під час переробки інформації на тому самому рівні.

Рівні переробки інформації:

- сенсорний рівень (СР);
- вербальний (лексичний) та образний рівень (ВОР);
- концептуальний (семантичний) рівень (КСР) (рис. 14.1).

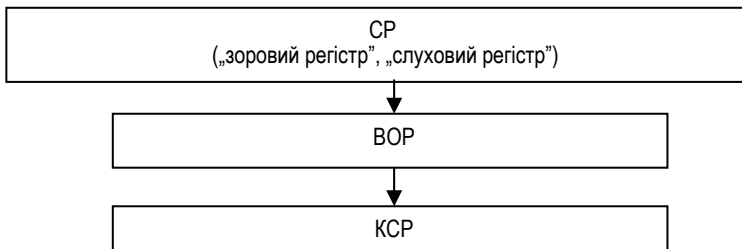


Рис. 14.1. Рівні переробки інформації.

Модулі переробки. Від 1970-х рр. у когнітивній психології розробляють уявлення про модулі переробки інформації. Модуль – це спеціалізована підсистема пам'яті, відносно замкнута і гомогенна, для якої характерні тривалість переробки і домінуючий код.

Отже, модуль переробки інформації – це відносно самостійна, структурна та ієрархічна підсистема пам'яті зі своїм домінуючим кодом і тривалістю переробки інформації на заданому рівні.

Код інформації (яка надходить ззовні):

• візуальний (образний, знаковий, символічний, лексичний тощо);

• слуховий (акустичний).

Людина, отримуючи інформацію, здійснює її внутрішнє кодування.

Види кодування інформації:

- сенсорне;
- образне і вербальне;
- семантичне.

Модулі переробки інформації мають різну стійку структуру, яку називають модулями (модусами) репрезентації. Отож, модулі репрезентації – це різні стійкі структури представлення в пам'яті продуктів переробки інформації.

Модулі мають ієрархічну супідрядність і непересічні критичні фактори, необхідні для успішного функціонування того чи іншого модуля на заданому рівні переробки.

На рис. 14.2 у скороченому вигляді представлено модулі, розташовані на трьох рівнях, які відповідають:

- сенсорному кодуванню;
- образному і вербальному;
- концептуальному, семантичному.

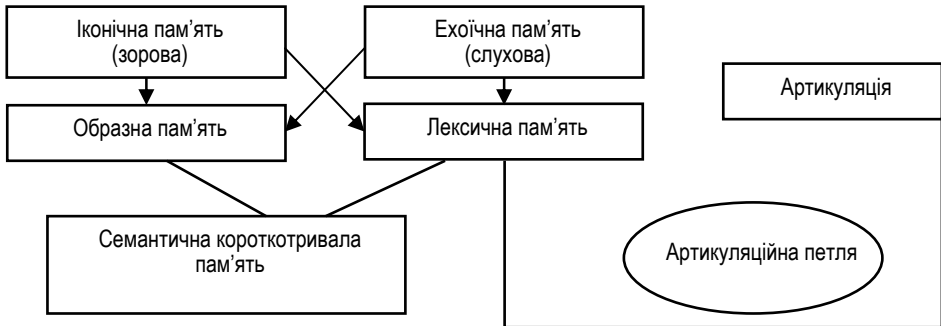


Рис. 14.2. Модульна репрезентація рівнів переробки пам'яті людини (скорочений варіант).

Розглянемо, що відбувається на зазначених рівнях (рис. 14.3).

Сенсорний рівень. Іконічна пам'ять і візуальний код: обсяг і тривалість збереження. У сенсорному регістрі, на думку Аткінсона, зоровий стимул «залишає більш-менш фотографічний слід», потім інформація в результаті сканування переходить у КТП. Так званий «фо-

тографічний слід» зберігається від мілісекунд до кількох секунд, його обсяг – 9-12 одиниць.

Ехоїчна пам'ять і акустичний код: обсяг і тривалість збереження. У звуковій модальності існує сенсорна пам'ять, аналогічна до іконічної. У. Найссер ввів у 1967 р. поняття «ехоїчна пам'ять». Як і іконічну пам'ять, ехоїчну можна розглядати як вияв інертності сенсорного регістра (деякі автори, наприклад, А. Бедделі і Д. Массаро, вживають термін «перцептивна слухова пам'ять»).

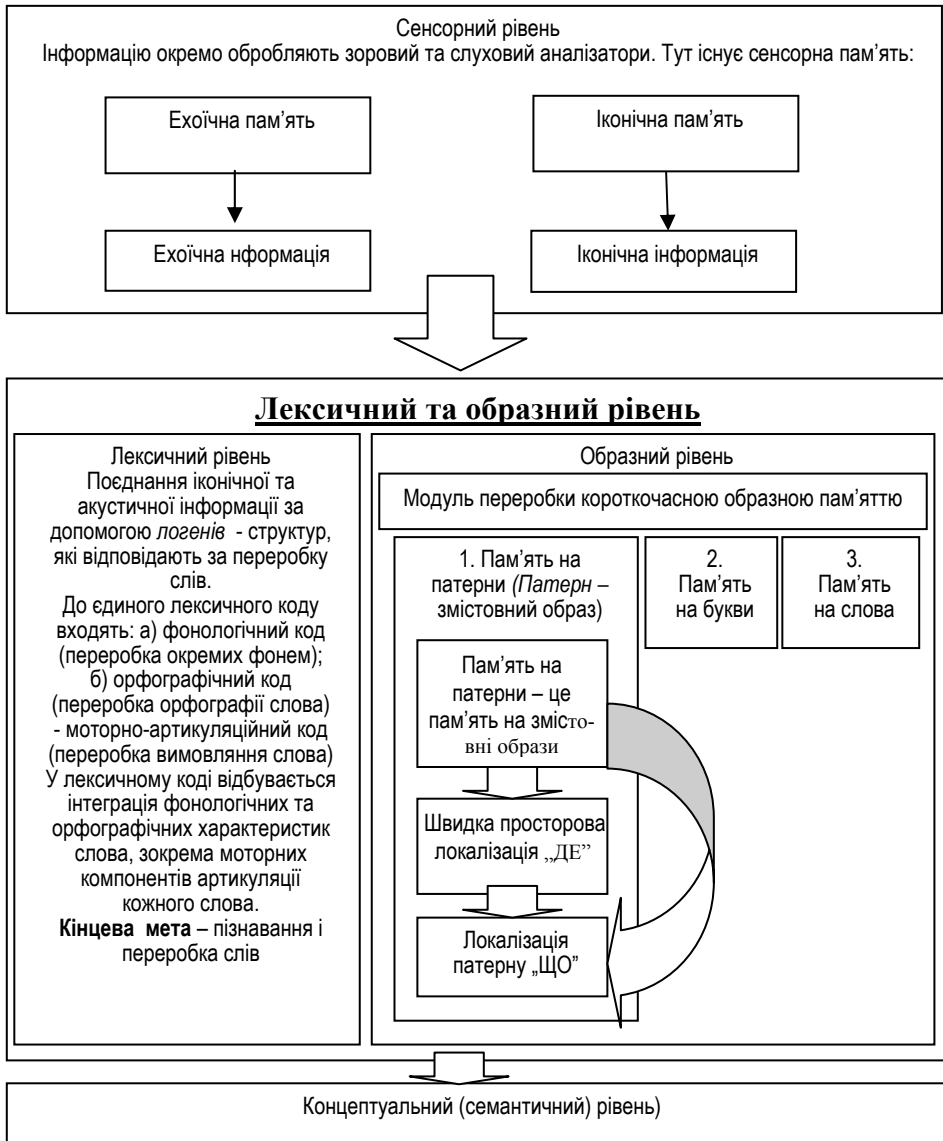


Рис. 14.3. Функціонування рівнів переробки інформації.

Акустичний код має перевагу порівняно з візуальним у разі незначних відтермінувань відтворення після отримання інформації (від 3 до 5 с). Якщо відтермінування перевищує 10 с, то перевагу одержує інформація, яка має візуальний вхід.

Було з'ясовано, що тривалість збереження інформації в ехоїчній пам'яті коливається від 250 мс до 4 с, а обсяг дорівнює приблизно 5 од.

Лексичний та образний рівні. Лексичний код. Іконічна та акустична інформації поєднуються на наступному рівні переробки й утворюють код, який називається лексичним. Дж. Мортон висловив припущення, що роботу цього модуля обслуговує система логогенів – структур, які спеціалізуються на переробці слів. У цьому коді (або лексичній пам'яті) відбувається інтеграція фонологічних та орфографічних характеристик слова, зокрема моторних компонентів артикуляції кожного слова. Тому пізнання і переробка слів за допомогою цього модуля не залежать від сенсорного формату входу. Якщо на попередніх етапах переробки інформації відбувалися здебільшого за акустичним типом, то під час переробки на рівні лексичного модуля відбувається переплутування слів (або їхніх частин), що мають близьке звучання і написання. Останнє твердження правильне тільки щодо багатоскладових слів.

КОНЦЕПТУАЛЬНИЙ РІВЕНЬ

(семантичний код)

Концептуальний рівень переробки інформації обслуговує семантичний код.

Припускають, що саме семантичний код є в основі ДІП та організовує структуру знань.

Водночас семантичний код бере участь у роботі всіх перерахованих вище модулів.

Він видозмінює роботу модулів сенсорно-модальної і КІП.

Семантичні ознаки беруть участь у групуванні матеріалу в більшій за обсягом одиниці, що полегшує і сенсорну, і лексичну образну обробку.

Семантична пам'ять – це розгалужена система, вузли якої є концептуальними, визначальними, тобто в кожному вузлі зберігаються ознаки, котрі характеризують цей клас предметів і явищ, зв'язки між ними (вузлами) об'єднані за типом „включення” і „частина-ціле”. Активізація вузлів залежить від дистанції (відстані) між ними. Що ближче один від одного вузли, то сильніший їхній вплив (що ближче один до одного поняття, то тісніше пов'язані вузли між собою).

Рис. 14.4. Функціонування рівнів переробки інформації.

Отже, якщо слова «сконструйовані» приблизно з тих самих фонем, вони однаково відтворюються незалежно від того, чи відповідають фонологічний і візуальний коди слова один одному. Автор робить висновок, що на рівні «фонологічного сховища» здійснюється «переробка не цілих слів, а тільки окремих фонем». Однак Д. Массаро довів, що вплив фонологічного контексту на сприйняття фонем відбувається не на рівні чутливості (що передбачають моделі системи), а на вищому рівні (бета-критерію ухвалення рішення).

Образний код. Особливу частину становлять поради, пов'язані з функціонуванням образного коду й образної пам'яті.

Попри величезну кількість експериментів, здійснених у цій галузі, дотепер не існує прийняттого способу їхнього обґрунтування в межах однієї теоретичної моделі. Насамперед результати багатьох праць не можна точно пристосувати до одного з перерахованих вище рівнів або модулів: до сенсорного регістра, оперативної пам'яті, КТП або ДТП.

Більшість авторів (попри розбіжності теоретичних і пояснювальних схем) погоджуються з тим, що образна інформація має дві форми збереження: перша пов'язана з ДТП і становить основу наших загальних знань про світ, друга підтримує процес маніпулювання поточними образами і її можна зарахувати до оперативної пам'яті. Однак залишається відкритим питання про існування спеціалізованого образного модуля, відповідального за переробку суто образної інформації.

Однак існують також прямі експериментальні свідчення про функціонування образного коду. А. Бедделі називає цей модуль переробки короткочасною образною пам'яттю і припускає, що існує три незалежні механізми в її основі: пам'ять на патерни, пам'ять на букви і пам'ять на слова.

Пам'ять на патерни. Це пояснення узгоджується із сучасними уявленнями про існування двох систем переробки інформації, що одержали назву «ДЕ?» і «ЩО?». У дослідженнях Б.М. Величковського з мікрогенезу сприйняття було доведено, що виокремлення глобального просторового каркаса видимої сцени передують операціям, на яких спеціалізується внутрішня структура сцени й окремих об'єктів.

С. Косслін і колеги запропонували модель, у якій передбачали існування двох систем репрезентації знань: перша – модальна (названа візуальним буфером) і друга – амодальна («асоціативна пам'ять», де зберігаються описи об'єктів разом із їхніми назвами). Через візуальний буфер надходить обмежена кількість інформації у вигляді грубого опису «патерна», здійснюється незалежна переробка інформації про властивість об'єкта (ЩО?) і його локалізацію (ДЕ?). Ці два види інформації надходять в асоціативну пам'ять, де її зв'язують з наявними зразками. Якщо результат не дає змоги ідентифікувати об'єкт, то за допомогою «вікна уваги» відбувається пошук у блоці візуального буфера.

Візуальна пам'ять на літери. У своїх експериментах М. Познер і С. Кілю порівнювали, на підставі чого оцінюють тотожність літер: їхню візуальну чи семантичну подібність. Піддослідним показували букву, а потім (через різні проміжки часу) – другу (для встановлення тотожності). Як стимул використовували пари, які складаються з різних/однакових букв і таких, які мають різне/однакове зображення (АА або аа, Аа або ав, АВ або Ав). Було з'ясовано, що в разі величини відтермінування до 1,5 с на швидкість відповіді впливає однакове зображення букв.

Пам'ять на слова, представлені візуально. Бедделі припустив, що у візуальному коді існує система, аналогічна до системи логенів (які працюють головним чином у лексичному коді). Ця візуальна система відповідає за переробку візуальних фрагментів слів (складів, буквсполучень) і виявляється в переплутуванні слів і псевдослів, які мають ті самі фрагменти. Вона є основою швидкого читання.

У праці Б.М. Величковського і співавторів проаналізовано «ефект переваги слова»: ефективнішою є ідентифікація літер у контексті слова порівняно з ідентифікацією букви в контексті псевдослова і набору літер. Автори виявили, що в основі цього ефекту – 2 компоненти: орфографічна упорядкованість (властива словам рідної мови) і знайомість (лексична) слова. У разі перекичування шрифту вибірково погіршується робота лише другого компонента.

З образним кодом пов'язана моторна і просторова пам'ять.

Моторна пам'ять входить як компонент:

а) власне рухових актів (у тому числі всі види навичок та автоматизмів);

б) усіх видів поведінкових реакцій.

У ДТП існують моторні (рухові) енграми, що є формулами руху. Ці енграми витягають з ДТП, коли виникає необхідність реалізувати відповідну програму руху.

Рухова дія створюється завжди заново, але до неї входять:

- консервативні компоненти (зафіксовані в мнемічних схемах);
- динамічні компоненти (які визначаються наявною ситуацією).

Антиципацію у психології розуміють як:

• здатність уявити собі можливий результат дії до її виконання, а також уявити собі спосіб її розв'язання перед тим, як її реально буде розв'язано (→ інтуїція); засіб зворотного зв'язку під час побудови дії;

• здатність організму підготуватися до реакції на певну подію до її появи; це випереджувальне відображення, яке виражається у відповідній позі або русі та забезпечується механізмом акцептора дії.

Вибір тієї чи іншої моторної програми дії залежить від антиципації руху.

Моторні компоненти пам'яті в процесі побудови рухів. Для виконання будь-якої дії необхідно попереднє програмування послідовності й темпоральної упорядкованості окремих його компонентів. М.О. Бернштейн під час аналізу побудови програми дії вказував на необхідність існування в довгостроковій пам'яті моторних або рухових енграм, які є формулою руху. Ці енграми витягають з пам'яті в тому разі, коли виникає необхідність реалізувати відповідну програму. У циклі експериментів, спрямованих на аналіз організації руху, автор довів, що жодна дія не повторюється, а завжди заново створюється. У ньому завжди є консервативні компоненти (зафіксовані в мнемічних схемах) і динамічні компоненти, які визначаються наявною ситуацією.

Тому вибір тієї чи іншої моторної програми залежить від антиципації результату руху.

За допомогою мікроструктурного аналізу дії Н.Д. Гордєєва виявила структуру моторного образу руху, що складаються з хвилі, спрямованої на виконання моторного завдання, і квантів дії, які забезпечують реалізацію хвилі на операційному рівні.

Просторова пам'ять. Орієнтація в просторі, пізнання місць і вміння розташувати об'єкти в просторі, зберігаючи співвідношення їхнього розташування, – усе це компетенція просторової пам'яті (рис. 14.5). Однак і самі об'єкти посідають певне місце в просторі, тому просторові компоненти входять до процесу ідентифікації та пізнання самих об'єктів.

Вважають, що просторова пам'ять містить два компоненти:

- **знання про співвідносний порядок між об'єктами;**
- **знання про їхнє абсолютне розташування.**

Найбільш чітко взаємозалежність абсолютних і співвідносних компонентів просторової пам'яті виявляється в ситуаціях просторової орієнтації.

У 1935 р. М.Ф. Шем'якін описав два види просторових репрезентацій: карти-шляхи (у яких зберігаються топологічні властивості простору) і карти огляду (у яких зберігаються метричні властивості). Автор довів, що в процесі онтогенезу спочатку освоюють карти-шляхи, а потім – карти огляду. У численних експериментах було продемонстровано, що в міру надбання досвіду відбувається поступовий перехід від карти-шляху до карти огляду.

Дотепер немає єдиної думки щодо питання про те, у якій формі зберігається просторова інформація. Наприклад, С. Косслін на підставі проведених експериментів висловив припущення, що під час запам'ятовування просторової інформації формується образ, у якому зберігаються метричні властивості (евклідові відстані) реального простору.

Концептуальний рівень. Семантичний код. Отже, ми розглянули два рівні переробки інформації та відповідні їм модулі пам'яті. Найглибший рівень – концептуальний – «обслуговується» переважно семантичним кодом (тому ще його називають семантичним рівнем). Вважають, що саме семантичний код є в основі ДТП і організує структуру знань, однак він бере участь також у роботі всіх перерахованих вище модулів.

Семантичні ознаки беруть участь у групуванні матеріалу в більші одиниці, що полегшує і сенсорну, і лексично-образну переробку.

Семантична пам'ять. У 1969 р. А. Коллінз і М. Квіліан запропонували модель семантичної пам'яті, яка представляє собою систему, вузли якої є концептами. У кожному вузлі зберігаються ознаки, які характеризують цей клас, а зв'язки між вузлами об'єднані за типами «включення» і «частина-ціле». Висловлювали припущення, що механізмом роботи семантичної пам'яті є активація, яка поширюється

по мережі. Автори ввели поняття дистанції: що ближче один від одного поняття, то тісніше пов'язані вузли. Дистанція визначає рівень активації інших вузлів, у міру віддалення від вузла активація знижується і відбувається згасання сили впливу цього концепту.



Рис. 14.5. Механізм просторової пам'яті.

Від модулів переробки до модулів репрезентації. Поняття репрезентації. Два види репрезентації. Мережна модель пам'яті не дає змоги відповісти на запитання, чому деякі знання актуалізуються швидко і без праці, а інші вимагають для своєї актуалізації зусиль, що не завжди приводять до бажаного результату (феномен «на кінчику язика»). Було висловлено ідею, що моделювання роботи пам'яті у вигляді статичних і незмінних модулів недостатньо, тому що переробка, збереження і відтворення інформації відбуваються відповідно до завдань, які поставлено перед індивідом.

Ж.-Фр. Рішар увів поняття **репрезентації**, за допомогою якого вдалося зафіксувати одночасно структурну стабільність і динамічність знань (рис. 14.6).

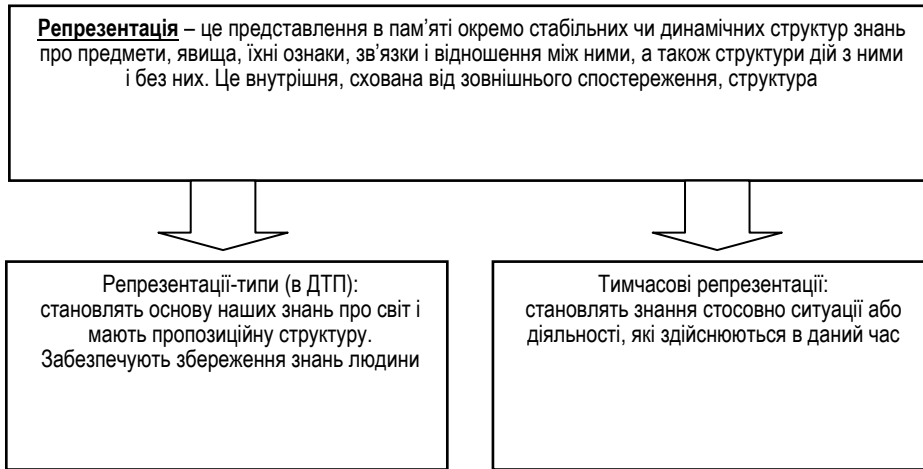


Рис. 14.6. Пам'ять та репрезентація знань
(від модулів переробки до модулів репрезентацій).

Ж.-Фр. Рішар розрізняв репрезентації-типи (рис. 14.7) і тимчасові репрезентації (рис. 14.8). Перші становлять основу наших знань про світ і мають пропозиційну структуру. Другі – основа форм, у яких виявляються знання щодо певної ситуації. Ж.-Фр. Рішар розрізняє власне знання і поточні репрезентації. Останні є частиною тривалої пам'яті і відповідають за відображення ситуації, пов'язаної з певною діяльністю.

Структура постійних репрезентацій у ДТП. Одні автори думають, що існує єдиний формат збереження для всіх знань. Розроблено різні моделі, які дають уявлення про те, як співвідносяться між собою різні компоненти знання (концепти, категорії, ознаки). Найбільш загально можна виокремити два класи моделей:

- моделі мережі, розроблювальні в основному в коннекціонізмі;
- таксономічні моделі.

Прихильники *коннекціоністського* підходу відштовхуються від того, що елемент мережі є гомогенною одиницею, а адекватним описом структури знання є мережа, у якій різні компоненти, нерозрізнені з логічного погляду, відрізняються лише кількістю і специфікою зв'язків з іншими компонентами. Ці зв'язки дають змогу побудувати пропозиційні мережі із заданими заздалегідь операціями (частина чогось є предикатом тощо). За допомогою коннекціоністських моделей вдається показати, що внесок окремих компонентів у визначенні категорії не є стабільним. Він змінюється залежно від того, які ще компоненти використовують.



Рис. 14.7 . Репрезентації-типи.



Рис. 14.8. Тимчасові репрезентації.

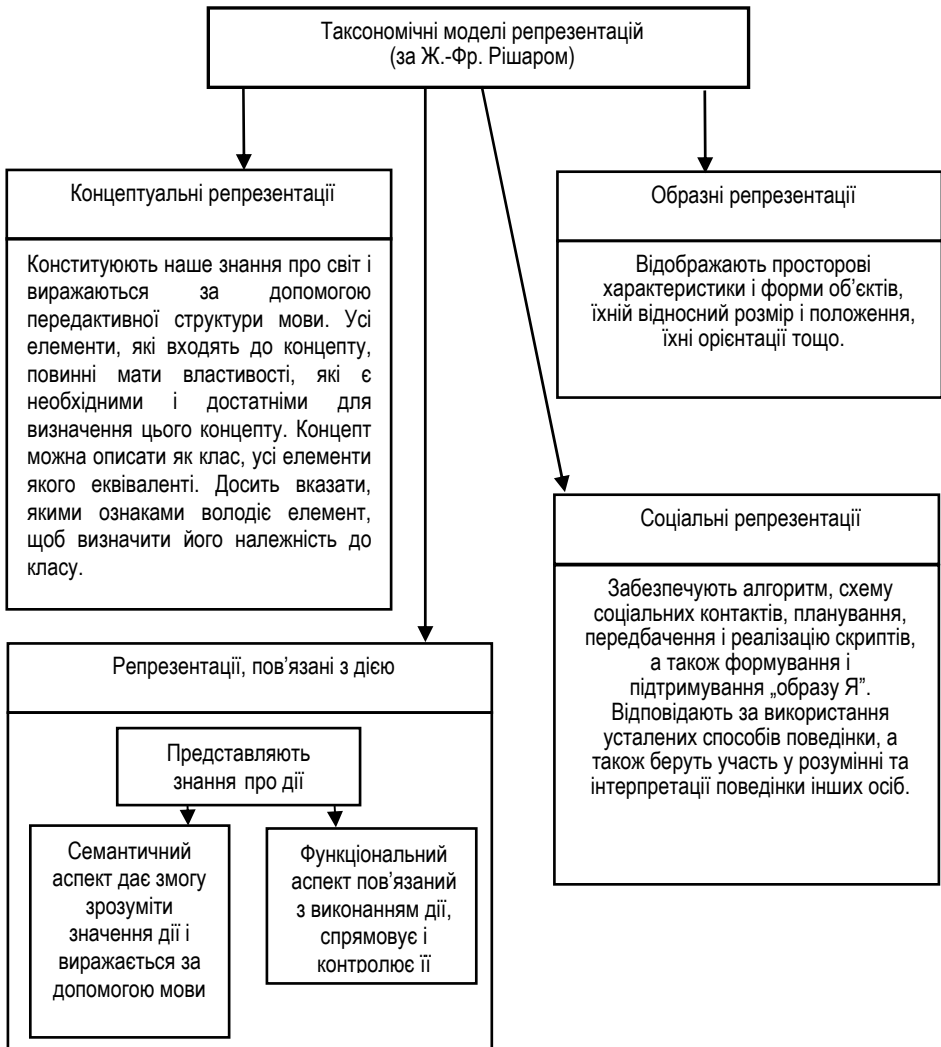


Рис. 14.9. Тимчасові репрезентації.

До класу таксономічних моделей входить багато теорій, для яких характерне насамперед розуміння того, що є ознакою і які правила організації ознак у таксономії (включення до класу, частина-ціле тощо). Наприклад, Є. Шобен і Л. Ріпс виокремили дефінітивні й характеристичні ознаки.

Можна виокремити клас теорій, у яких допускають існування двох форм репрезентації, принципово відмінних одна від одної. Найбільшого поширення набула дихотомія пропозиціональної та аналогової форм.

Класичною є модель А. Пайвіо – модель подвійного кодування. Вважають, що вербальні й невербальні символічні системи функціонують у різний спосіб. Виокремлено дві системи: система вербальної й образної репрезентації. Одиницями вербальної репрезентації є логогени (Дж. Мортон) – «схожі на слова сутності, що містять візуальні й фонематичні ознаки» (Кларк). Невербальна система працює за допомогою імагенів, які «кодують модально-специфічну інформацію про невербальний, перцептивний і сенсорно-моторний досвіди» (Кларк). У невербальній системі об'єкти зберігаються як інтегративні, континуальні, холистичні репрезентанти, які «неможливо легко розділити на окремі елементи». Відповідно до теорії подвійного кодування, логогени та імагени працюють на 3-х рівнях.

На першому (найнижчому) рівні – процесах репрезентації – логогени та імагени активуються відповідними об'єктами або словами. Вони керуються фізичними характеристиками слів і об'єктів.

Психологічним корелятом цих процесів є знайомість. На другому рівні – референції – логогени та імагени взаємно активують один одного. Цьому рівневі відповідає «назвати слово» або «назвати картинку». І нарешті, на третьому – асоціативному – рівні відбувається активація одних логогенів за допомогою інших і одних імагенів – за допомогою інших. Це – система репрезентації абстрактних слів і складних просторових образів. На цьому рівні кодування немає прямого переходу між логогенами та імагенами.

Відповідно до цієї моделі, продуктивність запам'ятовування підвищується в тому разі, якщо інформація має подвійну форму кодування. Образна пам'ять має велику стійкість порівняно з вербальною пам'яттю. Переваги образної пам'яті особливо виявляються в тестах на пізнавання (порівняно з відтворенням – безпосереднім і відтермінованим). Зокрема, у розробленні більшості мнемонік використовують образний код для підвищення продуктивності запам'ятовування.

Декларативна і процедурна пам'ять. Уперше розподіл на процедурну і декларативну пам'ять описав К. Кохен з колегами у термінах «знати що» і «знати як». Вважали, що процедурне знання спрямоване автоматизмами, мало усвідомлене і його важко вербалізувати. Щоб актуалізувати декларативне знання, потрібне усвідомлення.

Обидва види знань беруть участь у процесі когнітивної переробки. Декларативне знання може переходити в процедурне в міру його автоматизації. Є нейропсихологічні обґрунтування правомірності виокремлення цих форм пам'яті: за даними Л. Скваєра, під час хвороби Паркінсона наявна патологія в когнітивних навичках, однак залишаються збереженими відтворення і пізнавання, тоді як у разі хвороби Альцгеймера – навпаки.

Ж.-Фр. Рішар, досліджуючи природу функціонування знань, пропонує в аналізі репрезентацій використовувати таку схему: розрізняти *концептуальні, образні, пов'язані з дією, і соціальні репрезентації*.

Концептуальні репрезентації конституують наше знання про світ і виражаються за допомогою предикативної структури мови.

Усі елементи, які входять у концепт, повинні мати властивості, що є необхідними і достатніми для визначення цього концепту. Концепти розрізняються за рівнем спільності й обсягом (кількістю елементів, які утворюють певний концепт). Що більша спільність, то менший обсяг концепту. Концепт можна описати з погляду класичної логіки як клас, усі елементи якого еквівалентні і в якому суміжні класи однозначно відділені один від одного: досить знати, чи має елемент певні ознаки, щоб визначити його належність до класу.

Образні репрезентації відображають просторові характеристики: форми об'єктів, їхній відносний розмір і положення, їхні орієнтації.

Образні репрезентації, як і концептуальні, описують за допомогою моделей прототипу. Образні прототипи «підкреслюють» подібність між об'єктами, які належать до одного класу і зменшують подібність між об'єктами, які належать до різних класів. В експериментальному дослідженні Т.А. Ребеко було доведено існування так званих ТАК і НІ прототипів, тобто ментальних репрезентацій, які відповідають або за прийняття (оцінку об'єктів, які належать до певної категорії), або за відкидання (оцінку об'єктів, які не належать до цієї категорії, прийняття і відкидання об'єктів).

Репрезентації, пов'язані з дією, – це наше знання про дії. Можна виокремити два аспекти: перший – семантичний – дає змогу зрозуміти значення дії і виражається за допомогою мови. Другий аспект безпосередньо пов'язаний з виконанням дії, спрямовує і контролює її.

Функціональні репрезентації, за аналогією з концептуальними, розглядають як організовані в таксономічну мережу, у якій є базовий рівень і прототипи. Базову структуру дії становлять два істотні компоненти: мета дії і спосіб її реалізації. Під час інтерпретації і своїх, і чужих дій можливе домінування одного з компонентів дії: або дію інтерпретують, відштовхуючись від її мети, або у зв'язку з формуванням програми дій. Але, на відміну від концептів, які мають мовне вираження, не всі репрезентації дії пов'язані з мовою.

Функціональні репрезентації тісно взаємодіють з образним кодом (зокрема внаслідок того, що виконання операцій – елементів дії – залежить від контексту).

Є.О. Артем'єва розробила модель «семантичних універсалів», які, окрім концептуальних і образних компонентів, містять функціональні структури. Автор вводить так звані семантичні кореляти активності, які визначають спосіб «оперування» з об'єктом: «те, як ми маніпулюємо з об'єктом, залежить від того, що ми про нього знаємо».

Соціальні репрезентації вивчали здебільшого в соціології та соціальній психології. Вони відіграють важливу роль у підтриманні соціальних контактів, а також в адаптивному плануванні, передбаченні й реалізації скриптів. Крім того, соціальні репрезентації беруть

участь у формуванні та підтриманні «образу Я». На думку Дуаза, репрезентації відповідають за використання усталених способів соціальної поведінки. Соціальні репрезентації беруть участь у розумінні й інтерпретації поведінки інших осіб (Верньо).

Як тимчасові репрезентації традиційно виокремлюють схеми і скрипти. Схеми описують тимчасову організацію об'єктів, скрипти (рис. 14.7) – тимчасову організацію подій.

Уперше поняття схеми у зв'язку з одержанням нових знань ввів Бартлетт у 1932 р. У схемі (з погляду її функціонування) можна виокремити кілька основних характеристик. По-перше, схеми – це щось ціле і водночас автономне щодо інших знань. Схема визначається не лише через притаманні об'єктові властивості, а й через контекст, у якому вона реалізується. По-друге, схема має узагальнений та абстрактний характер. У її структурі є кілька порожніх місць, які можна заповнити специфічними елементами ситуації: ця операція називається партикуляризацією (або «підшукуванням приклада»). Схема дає змогу доповнити себе відсутньою інформацією. Те саме правильно й щодо скрипту (наприклад, «пішли в кіно» доповнюється дією «купили квиток»).

Скрипт – щось на зразок плану дії, у якому окремі виконавські дії можуть замінювати одна одну за умови реалізації поставленої мети.

Постійні та тимчасові репрезентації взаємно впливають один на одного. По-перше, у процесі онтогенезу й мікрогенезу відбувається зміна постійних репрезентацій.

Перманентні репрезентації вивчали у зв'язку з проблемою формування понять, побудови нових категорій, створенням схем і скриптів. Верньо ввів поняття «концептуальної сфери», за допомогою якого підкреслив, що засвоєння нових понять залежить від засвоєння інших понять, що входять до концептуальної сфери (прикладами концептуальних сфер у галузі математики є структури додавання, віднімання, множення і ділення).

Тимчасові репрезентації досліджували в контексті проблеми організації і керування поведінкою.

Моделі пам'яті:

- мережна модель пам'яті;
- пропозиційна модель пам'яті (запам'ятовування залежно від пропозицій людини);
- модель подвійного кодування (за допомогою вербального і невербального кодування);
- таксономічні моделі (це залучення до класу, частина – ціле тощо);
- аналогові форми (за аналогією);
- декларативна модель пам'яті (усвідомлення знання за умов його актуалізації в разі потреби);

- **процедурна модель пам'яті** (знання спрямовується автоматично, мало усвідомлюється і важко вербалізується);
- **епізодична модель пам'яті**;
- **семантична модель пам'яті**;
- **імпліцитна модель пам'яті** (без усвідомлення предмета запам'ятовування, або несвідома пам'ять). Це пам'ять на рухи, реакції тощо;
- **експліцитна модель пам'яті** (усвідомлювана пам'ять (класифікація об'єктів, їхнє групування тощо));
- **автобіографічна модель пам'яті**;
- **модель метапам'яті** (пам'ять про свою пам'ять).

14.6. Індивідуальні особливості пам'яті

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

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

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

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

зоровими, слуховими, тактильними, нюховими чи смаковими. Найчастіше люди оперують зоровими та слуховими образами.

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

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

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

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

Індивідуальні особливості пам'яті:

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

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

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

У цьому контексті у психології розрізняють наочно-образний, словесно-абстрактний, змішаний або проміжний типи пам'яті. Ці типи зумовлені частково співвідношенням першої та другої сигнальних

систем у вищій нервовій діяльності людини, але головним чином – умовами життя та вимогами професійної діяльності.

14.7. Шляхи розвитку пам'яті

Пам'яттю користуються від народження, про що свідчить можливість вироблення умовних рефлексів (відповідь на положення під час годування). Дитина у два місяці впізнає матір. Ця нерозчленована реакція згодом, з розвитком інших пізнавальних процесів і накопиченням досвіду, вдосконалюється. Наприкінці першого півріччя впізнавання поширюється на все оточення і доповнюється відтворенням образу предмета. Дитина шукає зниклий з поля зору предмет, а згодом і названий предмет. Образна пам'ять з'являється у виразній формі на восьмому місяці життя.

Засвоєння мови в *ранньому дитинстві* розширює можливості пізнавальної діяльності, сприяє розвитку словесно-логічної пам'яті. Пам'ять набуває більшої стійкості й міцності, тривалішим стає зберігання запам'ятованого. Ще домінує мимовільна пам'ять, однак уже з'являється довільне запам'ятовування.

Для *дошкільного дитинства* характерний інтенсивний розвиток мимовільної пам'яті, чому значною мірою сприяє ігрова діяльність. Дошкільники починають відображати предмети не тільки за зовнішніми, а й за внутрішніми, істотними їхніми властивостями та зв'язками. Розвиток доцільної діяльності й мови поступово зумовлює виникнення і початкове формування довільної пам'яті. Це – головне надбання дошкільного віку, що відкриває шлях до навчальної діяльності в школі. Розвиток мови сприяє засвоєнню абстрактних положень і закономірностей, приводить до формування поняттєвого логічного мислення – друга умова готовності до школи.

У *молодших школярів* розвиваються всі види пам'яті. Але особливо інтенсивно формується словесно-логічна пам'ять як умова й результат успіхів у навчанні. Відомо, що в знаннях, якими оволодівають молодші школярі, переважає матеріал конкретний, а не абстрактний. Однак вивчаючи природничі предмети, вони ознайомлюються з причинними зв'язками, простими узагальненнями.

Проте довільна пам'ять у дітей ще достатньо не сформована. Тому учні молодших класів стикаються з труднощами, не вміють проконтролювати осмислення матеріалу, перевірити себе. Вихід вони бачать у механічному заучуванні. Нагальною потребою для них є засвоєння прийомів логічного запам'ятовування. Тому треба вчити дітей розрізняти у своїй роботі завдання розуміти матеріал і завдання його запам'ятати, поступово виробляти досконаліші прийоми заучування.

Процес запам'ятовування в них ще розгорнутий, тому, приділяючи увагу одному, вони не можуть одночасно займатися іншим. Формування навичок і вмінь удосконалює та згортає цей

процес, розвантажує свідомість, і в молодших школярів з'являється можливість поєднувати різні завдання.

Подальший розвиток мимовільної й довільної пам'яті відбувається в *підлітків* у процесі оволодіння складнішою системою знань. Перехід від елементарних понять до вивчення законів природничих і суспільних наук сприяє тому, що учні цього віку переходять від конкретно-логічної до абстрактно-логічної пам'яті. Завдання в тому, щоб навчити підлітків швидко здійснювати аналіз і синтез тексту, розуміти зміст, головні факти, робити висновки. У міру формування в учнів умінь розуміти, осмислювати матеріал удосконалюється також їхня логічна пам'ять, спочатку мимовільна, а потім і довільна. Існує залежність формування вміння запам'ятовувати від формування вміння розуміти матеріал. Загальне оволодіння цими вміннями сприяє продуктивності логічної пам'яті, особливо абстрактно-логічної й довільної.

Для розвитку абстрактно-логічної пам'яті у *старших школярів* характерний високий рівень оволодіння складною системою узагальнених умінь розуміння і запам'ятовування. Це відкриває можливість подальшого розвитку абстрактно-логічної пам'яті учнів, формування таких прийомів, які допомагають запам'ятовувати складні системи фактів, понять, законів, їхнього пояснення й доведення.

Отже, пам'ять потрібна для засвоєння нових знань, а набування їх сприяє вдосконаленню пам'яті. Тому цей процес не завершується у старшому шкільному віці: удосконалення пам'яті триває і в дорослих завдяки професійному навчанню. Зростання самостійності в навчальному процесі збільшує роль довільного запам'ятовування, абстрактно-логічної пам'яті студентів.

Далі в період *пізньої юності* загальний розвиток пам'яті відбувається в тісній взаємодії з мисленням, досягаючи максимальних значень. Мислення в цей період значно відстає від рівня розвитку пам'яті, що знижує ефективність запам'ятовування і зберігання, бо засвоюваний матеріал належно не опрацьовується. Першою умовою нових досягнень є подальша інтелектуалізація процесів пам'яті, що сприяє інтенсивнішому розвитку мислення. У взаємодії розвитку пам'яті та мислення помітна пульсація змін, які чергуються між собою. Піки максимумів розвитку пам'яті готують основу для подальшого розвитку мислення, а пікові значення змін у мисленні створюють сприятливі умови для нових зрушень у розвитку пам'яті.

Однак розгортання процесів переробки інформації потребує спеціалізації навчання і продуктивної діяльності, тобто природного обмеження потоків інформації й підвищення компетентності суб'єкта. Особливо великого значення набуває умінь самостійно працювати з книгою, словником, довідником, складати плани й реферувати спеціальні матеріали, вести конспекти й дослідження на професійному рівні.

Уже в *зрілому віці* розвиток пам'яті тісно пов'язаний з професійною діяльністю, спочатку з практичним засвоєнням знань і вмінь, яких потребує виконання обов'язків, а потім фаховим зростанням. Ініціативна, творча робота вимагає величезного досвіду і безперервного засвоювання нових знань, високої лабільності процесу відтворення відомостей, що зберігаються в пам'яті. Отже, зростає мотивація до діяльності, підвищуються компетентність та інтерес, відбувається становлення професійної майстерності особистості.

У *похилому віці* продуктивність пам'яті дещо знижується. Однак посилення мотивації у виробничій діяльності й наявність значного досвіду компенсують потреби в даних пам'яті для продуктивної праці.

Доведено, що розвиток пам'яті залежить від того, як забезпечено управління цим процесом. Педагоги мають створювати умови, що пришвидшують навчання, дають змогу краще засвоїти і зберегти в пам'яті знання. Особистість тільки тоді матиме вагомі успіхи, коли буде достатньо наполегливо докладати зусиль до запам'ятовування необхідного якнайбільше, загалом і в деталях. Пам'ять погіршується від неповного її використання.

Розвиток пам'яті насамперед залежить від зацікавленого включення особистості в продуктивну діяльність, зокрема навчальну, спрямовану на самостійне пізнання світу або досягнення нових результатів діяльності. Що вагоміші мотиви супроводжують діяльність суб'єкта, то успішніші результати запам'ятовування. При цьому запам'ятовування є результативним незалежно від того, чи було поставлено мету запам'ятати.

Розвиток пам'яті нерозривно пов'язаний з вихованням самої особистості. Для розвитку пам'яті в учнівської молоді треба виховувати передусім позитивні мотиви навчання і праці, любов до знань і трудової діяльності, зацікавленість у результатах діяльності та почуття відповідальності за виконання своїх обов'язків. Тільки повноцінна діяльність особистості сприяє розвиткові доброї пам'яті. Зацікавленість, активне ставлення до діяльності сприяють мимовільному запам'ятовуванню.

Важливим для запам'ятовування є перше враження, його якість і глибина. Воно посилюється комплексним сприйняттям об'єкта різними органами чуття. Всю інформацію органи чуття мають сприймати як щось змістовно ціле й значуще, логічно пов'язане. Краще, якщо вона є предметом активної діяльності, зацікавлених роздумів, розумової переробки: виокремлення головного, істотних зв'язків, структурування, аргументації тощо.

Легко й надійно запам'ятовується новий матеріал, пов'язаний з попереднім досвідом, коли він його чимось доповнює і збагачує, розширює можливості діяльності особи. Ефект запам'ятовування значно посилюється, якщо інформація є для суб'єкта необхідною, пов'язана з метою його діяльності, становить певний інтерес. Наприклад, готуючись до польоту і вивчаючи заданий маршрут, штурман не тільки визначає й обчислює основні етапи і контрольні

пункти шляху, а й без спеціальних зусиль добре запам'ятовує найважливіші орієнтири, супровідні ознаки, які допоможуть надійно ідентифікувати його з місцевістю, показниками приладів тощо. Така мобілізація пам'яті пояснюється тим, що в польоті всі відомості можуть виявитися дуже потрібними й важливими і без них не можна якісно виконати завдання. Незнання цих відомостей може призвести навіть до аварії.

Розвитку пам'яті сприяють постійні тренування. Регулярна й напружена робота пам'яті стає звичкою, створює умови для формування продуктивної пам'яті. Тренування не має бути ізольованим актом, штучним повторенням того самого. Тренуючи пам'ять, щоразу потрібно виявляти наполегливість, волю та впевненість, постійно домагаючись поліпшення результатів запам'ятовування.

Необхідною умовою ефективного запам'ятовування є дотримання певних правил. Запам'ятовувати треба в доброму настрої й на «свіжу голову», коли ще не настала втома. Під час запам'ятовування не треба чергувати матеріал, близький за формою і змістом. Потрібно опрацьовувати інформацію для запам'ятовування, порівнюючи різні відомості, спираючись на асоціації (сміслові й структурні), виокремлюючи опорні сигнали («вузлики на пам'ять»). Потрібно творчо застосовувати *мнемотехнічні* прийоми, штучно наділяючи інформативний матеріал смисловими зв'язками, змістом, значенням, залучаючи різні види пам'яті.

Головний сенс мнемотехнічних прийомів у тому, що матеріал запам'ятовування глибше аналізують, структурують і більше осмислюють. Зокрема, запам'ятовуючи історичні дати, можна використати порівняння за подібністю і контрастом з відомими подіями, запам'ятовуючи іноземні слова – з уже засвоєними словами або зі словами рідної мови тощо.

Засвоєння понять та іншої інформації в процесі багаторазового повторення створює базу для подальших асоціацій з новим матеріалом запам'ятовування. Тому на початкових етапах навчання, коли нову інформацію нема з чим пов'язувати, виникають значні труднощі й доводиться багато разів повторювати, щоб добре запам'ятати. Оволодіння поняттєвим апаратом і знаннями певної галузі значно збільшує можливості швидкого й міцного запам'ятовування нової інформації завдяки смисловій пам'яті.

Способом поліпшити пам'ять людини є формування вміння запам'ятовувати й відтворювати. Пам'ять розвивається тренуванням і наполегливою працею, спрямованою на запам'ятовування, тривале збереження, цілковите й точне відтворення.

Часто пропонують такі вправи для кращого запам'ятовування:

- **Уважно подивіться на знайомий предмет, потім, заплющивши очі, образно уявіть його собі в дрібницях. Розплющивши очі, ще раз погляньте на нього і зазначте, які деталі ви випустили.**

- Вивчений предмет спробуйте намалювати з пам'яті. Потім виявіть те, що забули намалювати.
- Опишіть з пам'яті риси добре знайомої людини. Спостерігаючи за цією людиною під час зустрічі, уточніть непомічені риси її обличчя.
- Подивіться на 7–15 дрібних предметів, опісля з пам'яті опишіть їхній вигляд.
- Спробуйте добре роздивитися предмет, який падає. Потім опишіть його якомога точніше.
- Огляньте кімнату, запам'ятайте, що в ній розміщено. Потім заплющіть очі й уявіть образ побаченого до дрібниць.
- Згадайте голос та інтонацію фрази знайомої вам людини і спробуйте із заплющеними очима уявно знову почути її. Потім повторіть фразу вголос, а під час зустрічі з цією людиною порівняйте «оригінал» з імітацією.

Ці вправи розвивають пам'ять: образи об'єкта спостереження швидко запам'ятовуються і тривалий час зберігаються в пам'яті, водночас удосконалюється здатність уявляти, аналізувати об'єкт з пам'яті без особливих зусиль волі.

Не менш важливим у розвитку пам'яті є формування вміння запам'ятовувати й відтворювати, засвоєння раціональних прийомів запам'ятовування, контролю та розуміння. Основні прийоми довільного запам'ятовування такі:

1. Треба чітко визначити мету, завдання запам'ятовування. Мнемічне завдання полягає в чіткому формулюванні того, що і як треба запам'ятати та міцно закріпити. Якщо таке завдання спеціально не ставлять, то матеріал запам'ятовується значно гірше. Зокрема, під час дослідження одній групі ставили завдання запам'ятати матеріал, щоб відповісти наступного дня, іншій – запам'ятати надовго. Перевірку проведено через чотири дні, результати виявилися набагато кращими в другій групі – адже відомо, як швидко забувається матеріал, вивчений тільки для іспиту.

2. У довільному запам'ятовуванні потрібно сформувати стійкі мотиви до запам'ятовування, набування знань, почуття відповідальності. Якщо людина належно не вболіває за справу, невідповідально ставиться до запам'ятовування, то вона швидко забуває те, що треба пам'ятати.

3. Необхідною умовою запам'ятовування є розуміння матеріалу, утворення смислових зв'язків, якщо вони недостатні, та використання ефективних прийомів запам'ятовування. Незрозумілий матеріал, як правило, не зацікавлює й запам'ятовується гірше, ніж систематизований, зрозумілий. Для поліпшення умов запам'ятовування варто зробити матеріал зрозумілим і привабливим.

Застосування того чи іншого способу запам'ятовування є довільним асоціюванням, пов'язуванням певних одиниць матеріалу, який треба запам'ятати. Щоб запам'ятати номер телефону, кожен

якось кодує його цифрові значення, групує цифри з відомих дат, схожих номерів і складає смислове вираження. Допомагають запам'ятовувати й прийоми аналізу матеріалу: складання плану, порівняння, класифікація, групування, систематизація. Кожна людина виробляє власні прийоми аналізу й асоціювання матеріалу для запам'ятовування. Крім залучення логіки і розуміння, така робота над матеріалом запам'ятовування дає змогу привернути увагу до нього, краще усвідомити та засвоїти.

4. Важливою умовою ефективного запам'ятовування є сприятливий психічний стан для засвоєння нового матеріалу. Погано сприймає матеріал людина втомлена, роздратована, пригнічена. Відомі випадки осягання пам'яті перед сном і після пробудження вранці. Позитивного ефекту досягають аутогенною стимуляцією пам'яті, що пов'язано з приведенням організму в актуальний стан і сприятливою дією механізму релаксації.

5. Для кращого запам'ятовування і тривалого збереження потрібне повторення матеріалу в процесі заучування. Правильна організація повторень вимагає дотримування низки умов, зокрема розподілу повторень у часі. Перші повторення мають бути інтенсивнішими, оскільки забування матеріалу на початку відбувається швидше, а пізніше темп повторення може бути уповільнений. Однак не варто повторювати надто часто, багато разів поспіль, оскільки це зумовлює гальмування й утруднення під час утворення нервових зв'язків. Для успіху в повторенні матеріалу треба урізноманітнити інформацію, активізувати пізнавальну діяльність особистості.

6. В управлінні розвитком пам'яті учнів важливе значення має врахування з боку вчителя їхніх індивідуальних особливостей. При цьому потрібно більше спиратися на переваги мнемічних властивостей особистості.

Виховання пам'яті можна значно поліпшити, якщо до цього процесу залучити самих учнів. Зацікавившись, вони виявлятимуть прагнення до вдосконалення й самовиховання.

Контрольні питання:

- У чому сутність пам'яті?
- Розкрийте основні теорії пам'яті.
- Розкрийте шляхи розвитку пам'яті.
- Що є фізіологічним підґрунтям пам'яті?
- Охарактеризуйте запам'ятовування як процес пам'яті.
- У чому виявляються процеси зберігання та забування?
- Яким чином відбувається процес відтворення?
- Що таке персеверація?
- Що таке інтерференція?
- Які різновиди пам'яті Ви знаєте? Охарактеризуйте їх.
- У чому виявляється образна пам'ять?

- У чому виявляється рухова пам'ять?
- У чому виявляється емоційна пам'ять?
- У чому виявляється словесна пам'ять?
- У чому відмінності миттєвої, короткотривалої та довготривалої пам'яті?
- Охарактеризуйте миттєву пам'ять.
- Охарактеризуйте короткотривалу пам'ять.
- Охарактеризуйте довготривалу пам'ять.
- У чому виявляються індивідуальні відмінності пам'яті?
- Що таке модулі переробки інформації?
- У чому полягає сенсорний рівень кодування інформації?
- У чому виявляється вербальний та образний рівень кодування інформації?
- У чому виявляється концептуальний (семантичний) рівень кодування інформації?
- Що таке репрезентації?
- Які є види репрезентацій?
- Що таке модулі репрезентацій?
- Які є моделі пам'яті?
- Яка роль репрезентацій для організації знань?

Література:

Бузан Т. Скоростная память / Пер. с англ. – М.: Эйдос, 1996.

Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.

Веккер Л.М. Психические процессы: В 3 т. – Т. 1. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1974. Возрастные и индивидуальные различия памяти / Под ред. А.А. Смирнова. – М.: Просвещение, 1967.

Гарибян С.А. Школа памяти (суперактивация памяти через возрождение эмоций). – М.: Цицеро, 1992.

Голубева Э.А. Индивидуальные особенности памяти человека (психофизиологическое исследование). – М.: Педагогика, 1980.

Громова Е.А. Эмоциональная память и ее механизмы. – М.: Наука, 1980.

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

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

Иванов-Муромский К.А. Мозг и память. – К.: Наук. думка, 1987.

Клацки Р. Память человека: Структуры и процессы / Пер. с англ. – М.: Мир, 1978.

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975.

М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-тє вид., випр. – К.: Вища шк., 2004.

Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.

Психология памяти / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я.Романова. – 3-е изд. – М.: ЧеРо, 2002.

Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.

Психологія: Підручник / Під ред. Ю.Л. Трофімова. – 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001.

Хофман И. Активная память: Эксперимент и теория человеческой памяти / Пер. с нем. – М.: Прогрес, 1986.

Глава 15

МИСЛЕННЯ

15.1. Поняття мислення

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

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

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

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

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

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

Суттєвим є питання про диференціацію формально-логічного і психологічного аспектів у дослідженнях мислення. Об'єктом формально-логічного дослідження є основні «форми» мислення: поняття, судження, умовиводи. Виокремлення цих форм, їх систематизація і класифікація – важливе завдання формально-

логічного дослідження мислення. На відміну від психології, логіка має справу насамперед із продуктами індивідуальної роботи, оскільки її цікавить правильне, істинне мислення. Психологія ж вивчає, як реально здійснюється мислення, яке не обов'язково є правильним. Психолога цікавлять не лише ті ситуації, коли людина адекватно відтворює у своєму мисленні реальні особливості об'єкта, який вивчається, а й ті випадки, коли об'єкту приписують певні якості, яких він реально не має. Щобільше, психологія вивчає порушене, викривлене мислення, яке виникає при певних захворюваннях. Аналіз мислення входить у компетенцію таких галузей психологічної науки, як нейропсихологія та патопсихологія.

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

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

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

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

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

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

В останні десятиріччя мислення інтенсивно вивчали і продовжують вивчати у кібернетиці, в межах якої склались різні галузі, серед яких найбільший інтерес зумовлює та, яку називають «штучним інтелектом».

Кібернетика розглядає мислення людини як інформаційний процес, фіксує те загальне, що є в роботі електронно-обчислювальних машин і в мисленні людини. А психологію насамперед цікавить специфіка людського мислення, його відмінності від інформаційних процесів, які реалізуються через сучасні технічні пристрої. Взаємодія психології та «штучного інтелекту» суттєво змінила зміст психології мислення.

Відображаючи дійсність на чуттєвому рівні, людина одержує різноманітну інформацію про *зовнішні властивості та ознаки* предметів, які фіксуються в її свідомості в гамі звукових, просторових, часових, смакових, дотикових та інших *образів*.

Але вичерпні знання про невідчутні, але істотні властивості та ознаки предметів дійсності людина одержує за допомогою мислення.

МИСЛЕННЯ – це процес опосередкованого й узагальненого відображення людиною предметів і явищ в їх істотних зв'язках і відношеннях.

Особливості мисленнєвого відображення дійсності є такими:

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

- мислення відображає істотні ознаки, які виражають сутність предметів і явищ, їхні причинно-наслідкові залежності;

- мислення має *узагальнений* характер відображення.

За допомогою мислення людина пізнає істотні ознаки, що виявляються спільними для споріднених у тому чи іншому аспекті предметів, і осмислює їх узагальнено, оперуючи поняттями.

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

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

Значення мислення в житті людини полягає в тому, що воно дає змогу:

- наукового пізнання світу;
- передбачення й прогнозування розвитку подій;

- **практичного опанування закономірностями дійсності, постановки їх на службу своїм потребам та інтересам.**

Мислення є підвалиною свідомої діяльності особистості, формуваннями її розумових та інших властивостей. Рівень його розвитку визначає, якою мірою людина здатна орієнтуватися в навколишньому світі, як вона опановує обставини і себе.

Мислення кожної людини розвивається і формується в процесі її власної активної пізнавальної діяльності, його зміст і характер завжди зумовлені загальним рівнем пізнання, якого досягло суспільство на певному етапі свого розвитку. Це дає підстави розглядати мислення як продукт суспільно-історичного розвитку.

Суспільна природа мислення виявляється також і в потребах суспільства, в характері тих пізнавальних завдань, на розв'язання яких воно спрямоване.

15.2. Теорії мислення

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

- теорії, які виходять із гіпотези про наявність у людини природних інтелектуальних здібностей, які не змінюються під впливом життєвого досвіду;

- теорії, в основу яких покладено уявлення про те, що розумові здібності людини в основному формуються і розвиваються прижиттєво.

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

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

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

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

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

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

У **біхевіоризмі** мислення розглядали як процес формування складних зв'язків між стимулами і реакціями, становлення практичних умінь і навичок, пов'язаних із розв'язанням завдань. У гештальтпсихології його розуміли як інтуїтивне прийняття відшукуваного рішення за рахунок виявлення потрібного для нього зв'язку чи структури.

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

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

Гештальтпсихологічна теорія (М. Вертхаймер, Р. Вудвортс, К. Дункер, В. Келер, Майєо, Секей) – висуває ідею апіорно існуючих інтелектуальних здібностей – **здатків**. Вона характерна для багатьох праць у галузі мислення, виконаних у німецькій школі психології. Це ідея, найчіткіше представлена в гештальт-теорії мислення, відповідно до якої здатність формувати і перетворювати структури, бачити їх у реальній дійсності і є основою інтелекту.

У сучасній психології вплив ідей наведених теорій простежується в понятті схеми. Давно зауважено, що мислення, якщо воно не пов'язано з якимось конкретним, зовні детермінованим завданням, внутрішньо підкоряється певній логіці. Цю логіку, з якої випливає думка, що не має зовнішнього опертя, називають **схемою**.

Передбачається, що схема народжується на рівні внутрішньої мови, а потім керує розгорненням думки, додаючи їй внутрішньої стрункості, послідовності й логічності. Думку без схеми звичайно

називають *аутичною думкою*. Схема не є чимсь раз і назавжди заданим, вона має власну історію розвитку, що відбувається за рахунок засвоєння логіки, засобів керування думкою. Якщо певну схему використовують досить часто без особливих змін, то вона перетворюється на автоматизовану навичку мислення, на розумову операцію.

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

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

Процес переносу зовнішньої дії всередину, за П.Я. Гальперіном, відбувається поетапно, проходячи чітко визначені стадії. На кожному етапі відбувається перетворення заданої дії за низкою параметрів. Автор теорії стверджує, що повноцінна дія, тобто дія вищого інтелектуального рівня, не може скластися без опори на попередні способи виконання тієї самої дії, в остаточному підсумку – на його вихідну, практичну, наочно-діючу, найбільш повну і розгорнуту форму.

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

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

- Ознайомлення зі складом майбутньої дії в практичному аспекті, а також із вимогами (зразками), яким воно в остаточному підсумку має відповідати. Це ознайомлення – орієнтовна основа майбутньої дії.

- Виконання заданої дії у зовнішній формі в практичному аспекті з реальними предметами чи їхніми замінниками. Освоєння цієї зовнішньої дії йде за всіма основними параметрами з певним типом орієнтування у кожному.

- Виконання дії без безпосередньої опори на зовнішні предмети чи їх замінники. Перенесення дії із зовнішнього плану в план голосної мови. Перенесення дії в мовний план, вважав П.Я. Гальперін, означає не лише вираження дії в мові, а й насамперед мовне виконання предметної дії.

- Перенесення голосномовної дії у внутрішній план, вільне проказування дії цілком подумки («про себе»).

- Виконання дії в плані внутрішньої мови з відповідними їй перетвореннями і скороченнями процесу й деталей виконання зі сфери свідомого контролю і переходом на рівень інтелектуальних умінь, навичок і вмінь.

Нейропсихологічна теорія (Бехтерева, Лурія, Цветкова, Братусевич, Прибрам). Мислення ґрунтується на спільній роботі різних систем мозку. При цьому, як й інші пізнавальні процеси, воно має динамічну і системну локалізацію.

Зокрема, *наочно-образне мислення* обслуговують *тім'яно-потиличні відділи лівої півкулі і лобові частки мозку*. При ураженні перших порушується можливість об'єднання елементів інформації, що надходить, у цілісні схеми. Хворі цієї групи не можуть зрозуміти логіко-граматичного формулювання умов завдання (співвідношення на зразок «у стільки-то разів», «на стільки-то одиниць»). Вони не здатні також побудувати конструкцію з кубиків за заданим зразком, хоча й розуміють загальний принцип побудови і мають відповідний намір. Ураження інших не позначається на розв'язуванні завдань, які передбачають пошук потрібних просторових відношень, проте хворі втрачають здатність орієнтуватись в умовах завдання, *міркувати*. Відносно добре утримуючи умови завдання, лише інколи спрощуючи їх під впливом сформованих раніше стереотипів, вони, як правило, не зіставляють із запитанням завдання. Завдання втрачає для них сенс. Не можуть вони оцінювати й сам процес розв'язування.

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

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

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

На нейронному рівні є також спеціалізація нервових структур – ансамблів *нейронів підкіркових структур мозку і деяких зон кори*, які складаються з гнучких і жорстких елементів. При цьому з'ясувалося,

що частота імпульсної активності нейронів залежить від характеру операцій мислення. Найбільшу частоту зумовлюють операції узагальнення за значенням, процеси формування та виконання програм потрібних дій. У свою чергу, ці операції позначаються на активності нейронів, причому тих, які входять до гнучких ланок забезпечення мислення: після виконання низки однотипних завдань час реакції нейронів зменшується. Загалом же нейронні реакції досить мінливі, і це залежить як від зовнішніх стимулів, так і від внутрішніх станів організму.

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

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

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

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

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

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

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

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

• У той самий час, коли людина практично не зайнята обробкою інформації, яка надходить ззовні (коли, наприклад, вона спить), система третього типу переробляє результати раніше отриманої інформації.

• Мета цієї переробки – визначити наслідки попередньої активності, які є стійкими. Наприклад, є системи, що керують записом попередніх подій, поділом цього запису на потенційно стійкі, котрі взаємоузгоджують частини, а також визначають цю узгодженість від елемента до елемента.

• Як тільки таку узгоджену послідовність помічено, у дію вступає інша система, котра породжує нову.

• Формується система вищого рівня, яка містить попередні елементи чи частини. І так далі. Так можна уявити собі, наприклад, формування логічних структур.

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

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

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

• стадія сенсомоторного інтелекту, яка охоплює період життя дитини від народження до приблизно двох років. Вона характеризується розвитком здатності сприймати і пізнавати предмети, які оточують дитину в їх досить стійких властивостях і ознаках;

• стадія операційного мислення, яка включає його розвиток у віці від двох до семи років. На цій стадії в дитини формується мова,

починається активний процес інтеріоризації зовнішніх дій із предметами, формуються наочні уявлення;

- стадія конкретних операцій із предметами. Вона характерна для дітей у віці від 7–8 до 11–12 років. Тут розумові операції стають зворотними;

- стадія формальних операцій. Її у своєму розвитку досягають діти в середньому віці: від 11–12 до 14–15 років. Цю стадію характеризує здатність дитини виконувати операції усно, користуючись логічними міркуваннями. Внутрішні розумові операції перетворюються на цій стадії на структурно організоване ціле.

15.3. Розумові дії та операції мислення

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

Розумові дії – це дії з предметами, відображеними в образах, уявленнях і поняттях про них. Вони відбуваються подумки за допомогою мовлення.

Залежно від того, які образи відіграють при цьому провідну роль, розумові дії бувають *сенсорними, перцептивними, уявними, мисленневими*.

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

АНАЛІЗ – це розчленування предметів і явищ у свідомості, виокремлення в них їх частин, аспектів, елементів, ознак і властивостей.

Аналіз у мисленні є продовженням того аналізу, що відбувається в чуттєвому відображенні об'єктивної дійсності. Об'єктом аналізу можуть бути будь-які предмети та їхні властивості.

СИНТЕЗ – це мисленнєва операція об'єднання окремих частин, аспектів, елементів, ознак і властивостей об'єктів у єдине, якісно нове ціле.

Синтезувати можна елементи, думки, образи, уявлення. Аналіз і синтез – це головні мисленнєві операції, які в єдності забезпечують повне та глибоке пізнання дійсності.

ПОРІВНЯННЯ – це встановлення подібності й відмінності між предметами та явищами.

Операції порівняння можуть бути різними за складністю, залежно від завдання чи змісту порівнюваних об'єктів. Порівнянню належить важлива роль у розкритті істотних ознак предметів.

АБСТРАГУВАННЯ – це уявне відокремлення одних ознак і властивостей предметів та явищ від інших їхніх рис і від самих предметів (явищ), яким вони властиві.

Виокремлення в процесі абстрагування ознак предмета і розгляд їх незалежно від інших його ознак стають самостійними операціями мислення. Зокрема, спостерігаючи переміщення в просторі різних за характером об'єктів – машини, людини, птаха, хмар, небесних тіл, ми виокремлюємо рух як спільну для них властивість і осмислюємо його як самостійну категорію.

Абстрагування готує ґрунт для глибокого узагальнення.

УЗАГАЛЬНЕННЯ виявляється в мисленнєвому об'єднанні предметів, явищ у групи за істотними ознаками, виокремленими в процесі абстрагування.

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

КЛАСИФІКАЦІЯ – це групування об'єктів за видовими, родовими та іншими ознаками.

Її здійснюють з метою розмежування і подальшого об'єднання предметів на підставі їх спільних істотних ознак; класифікація сприяє впорядкуванню знань і глибшому розумінню їх смислової структури.

Щоб здійснити класифікацію, потрібно чітко визначити її мету, а також ознаки об'єктів, що підлягають класифікації, порівняти їх за істотними ознаками, з'ясувати загальні підстави класифікації, згрупувати об'єкти за визначеним принципом.

СИСТЕМАТИЗАЦІЯ – це упорядкування знань на підставі гранично широких спільних ознак груп об'єктів.

Систематизація забезпечує розмежування та подальше об'єднання не окремих предметів, як це відбувається при класифікації, а їх груп і класів.

Загальним механізмом операційної діяльності мислення є аналітико-синтетична робота великих півкуль головного мозку.

15.4. *Форми мислення та його різновиди*

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

СУДЖЕННЯ – це форма мисленнєвого відображення, яка полягає в запереченні або утвердженні будь-якого факту, зв'язку чи відношення між предметами та явищами.

Характерною властивістю судження є те, що воно існує, виявляється і формується в реченні. Проте судження та речення – речі не тотожні. Судження – це акт мислення, що відображає зв'язки, відношення речей, а речення – це граматичне сполучення слів, що виявляє і фіксує це відображення.

Кожне судження включає *суб'єкт і предикат*.

Суб'єктом є предмет судження, про який йдеться і який відображається в нашій свідомості.

Предикат – це відображення тих відносин, ознак, властивостей, які ми стверджуємо. Наприклад: «Усі солдати ворожої сторони – мої вороги», де «всі солдати ворожої сторони» – це суб'єкт, а «мої вороги» – предикат.

Судження є *істинним*, якщо воно правильно відображає відношення, які існують в об'єктивній дійсності. Істинність судження перевіряється практикою.

Судження бувають *одиничними* («Пан Кравченко – мій начальник»), *частковими* («Деякі начальники виявляють нетактовність»), *загальними* («Усі чиновники – бюрократи»). Це прості судження.

Судження, що складаються з кількох простих суджень, називають складними (наприклад: «Сьогодні мій день народження, мама готує святковий стіл, запрошено гостей – отже, я буду з друзями веселитися»).

Залежно від того, стверджуємо ми чи заперечуємо наявність певних ознак і відношень в об'єктах, *судження бувають ствердними або заперечними*. Істинність наших знань чи суджень ми можемо з'ясувати шляхом розкриття підстав, на яких вони ґрунтуються, зіставляючи їх з іншими судженнями, тобто розмірковуючи.

МІРКУВАННЯ – це низка пов'язаних суджень, скерованих на те, щоб з'ясувати істинність якоїсь думки, довести її або заперечити. Прикладом міркування є доведення теореми. У міркуванні ми з одних суджень виводимо нові шляхом умовиводів.

Умовиводом називають таку форму мислення, в якій ми з одного або кількох суджень виводимо нове. В умовиводах через уже наявні в нас знання ми здобуваємо нові.

Умовиводи бувають індуктивні, дедуктивні і за аналогією.

Індуктивний умовивід – це судження, в якому на підставі окремих фактів, посилай, конкретного, часткового роблять узагальнення. Наприклад: «Срібло, залізо, мідь – метали; срібло, залізо, мідь при нагріванні розширюються: отже, метали при нагріванні розширюються».

Дедуктивний умовивід – це судження, в якому на підставі загальних висновків і положень здобувають знання про часткове, конкретне. Наприклад: «Усі метали при нагріванні розширюються; срібло – метал: отже, срібло при нагріванні розширюється».

Умовивід за аналогією ґрунтується на подібності окремих істотних ознак об'єктів, і на цій підставі роблять висновок про можливу схожість цих об'єктів за іншими ознаками.

Умовиводи широко використовують у науковій та практичній діяльності, зокрема в навчально-виховній роботі з дітьми.

Дані, отримані в процесі мислення, фіксуються в поняттях.

ПОНЯТТЯ – це форма мислення, за допомогою якої пізнається сутність предметів та явищ дійсності в їх істотних зв'язках і відношеннях, узагальнюються їх істотні ознаки.

Істотні ознаки – це такі ознаки, які належать об'єктам за будь-яких умов, виражають їх природу, сутність, відрізняють ці об'єкти від інших об'єктів, тобто це їх найважливіші властивості, без яких вони не можуть існувати. Наприклад, істотна ознака всіх літальних апаратів полягає в тому, що вони здатні підніматися в повітря.

Поняття завжди існує і виявляється в слові, через слово воно повідомляється іншим людям. За допомогою мови утворюються системи понять, які становлять різні галузі наук. Поняття і слово становлять собою єдність, але не тотожність. Слово не утворює поняття, воно є лише знаряддям його утворення.

Поняття – елемент думки, слово – елемент мови. Немає поняття без слова, але не кожне слово – це поняття. Наприклад, «вечоріє» – слово і поняття, «так» – слово, але не поняття тощо.

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

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

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

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

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

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

Поняття поділяють на конкретні та абстрактні.

У **конкретних поняттях** відображаються певні предмети, явища та зв'язки між ними (наприклад, «літаки», «танки», «бійці»).

В **абстрактних поняттях** відображаються істотні ознаки та властивості відокремлено від самих об'єктів («тактика», «мужність», «хорообрість», «добро», «зло» тощо). Поділ понять на абстрактні та конкретні є відносним, оскільки абстракція має місце в утворенні кожного поняття.

Предметом мислення людини є пізнавальні завдання, які мають різне змістовне підґрунтя і зумовлюють різне співвідношення предметно-дійових, перцептивно-образних і поняттєвих компонентів у їх розв'язанні. Залежно від цього розрізняють три головних різновиди мислення.

Наочно-дійове мислення – розв'язання завдання безпосередньо включається в саму діяльність. Особливо необхідне воно в тих випадках, коли найбільш ефективно розв'язання завдання можливе саме в процесі практичної діяльності.

Наочно-образне мислення виявляється в тому, що людина оперує образами предметів та явищ, аналізуючи, порівнюючи чи узагальнюючи у них істотні ознаки. Воно присутнє й у вищих тварин. Основна характеристика наочно-дійового мислення відображена в назві: розв'язання завдання здійснюється внаслідок реальної видозміни ситуації за допомогою рухового акту, який спостерігається.

Функції образного мислення пов'язані з уявленням ситуацій і змін в них, які людина хоче одержати в результаті своєї діяльності, конкретизуючи загальні положення. За допомогою образного мислення повніше відтворюється вся різноманітність різних фактичних характеристик предмета. В образі може бути зафіксовано одночасно бачення предмета з кількох точок зору. Дуже важлива особливість образного мислення – встановлення незвичних, «неймовірних» поєднань предметів та їх якостей. На відміну від наочно-дійового мислення, при наочно-образному мисленні ситуація змінюється лише в плані образу.

Наочно-образне мислення значно розширює пізнавальні можливості особистості, дає змогу їй змістовніше і різноманітніше відображати реальність. Розвиток наочно-образного мислення відбувається в діяльності, характер якої вимагає оперування образами різного ступеня узагальнення, схематичного зображення предметів та їх символічного відображення.

Словесно-логічне мислення (або абстрактне) відбувається у словесній формі за допомогою понять, які не мають безпосереднього чуттєвого підґрунтя, властивого відчуттю і сприйняттю. Саме цей різновид мислення дає змогу виявляти загальні закономірності природи й суспільства, на рівні найвищих узагальнень розв'язувати завдання, будувати наукові теорії і гіпотези.

Це мислення сьогодні виокремлюють як один з основних видів мислення, для якого притаманне використання понять, логічних конструкцій, що існують і функціонують на основі мови, мовних засобів. Проте сучасна психологія не розглядає цей вид мислення як єдиний.

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

На сьогодні у психології переконливо показано, що ці три види мислення співіснують і в дорослої людини, функціонуючи під час

розв'язання різних завдань. Описана класифікація (трійка) не є єдиною. У психологічній літературі використовують кілька «парних» класифікацій.

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

Теоретичне мислення – це пізнання законів, правил.

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

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

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

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

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

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

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

Важливим є поділ мислення на *продуктивне* і *репродуктивне*. Дослідниця З.І. Калмикова базує цю відмінність на «ступені новизни, яку одержуємо в процесі мисленнєвої діяльності продукту щодо знань

об'єкта». Необхідно також розрізняти *невимушені* мисленнєві процеси від *вимушених*. Наприклад, невимушені трансформації образів сну і цілеспрямоване розв'язання мисленнєвих завдань.

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

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

15.5. Процес мислення і розуміння

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Розв'язання завдання може ґрунтуватися на таких стратегіях:

- використання відомих способів розв'язання завдання;
- застосування аналогій у нових умовах проблемної ситуації.

• **творча побудова нової стратегії розв'язання, шляхом подолання інертності мислення.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Задум може бути різним залежно від того, яку саме функціональну взаємодію обрав укладач. Через належність до

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

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

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

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

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

Діяльність із розв'язання завжди полімотивована. Суб'єкта характеризує безліч мотивів, які перебувають в ієрархічних відносинах, тому акт прийняття завдання – це пов'язування його з цілою групою мотивів. Коли ми аналітично виокремлюємо один мотив, який лежить в основі розв'язання завдання, то змушені визнати, що в міру розв'язання завдань ця вихідна мотивація «обростає» додатковими мотивами, і діяльність усе одно стає полімотивованою. Мотивація – це необхідна умова для розгортання актуальної розумової діяльності із розв'язанням завдання, але вона може бути різною. На одному полюсі є зовнішня, на іншому – внутрішня мотивація.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У невербалізованій активності має місце передбачення можливих змін ситуації і результатів власних дій щодо перетворення ситуації. Ці невербалізовані передбачення розрізняють за параметрами суб'єктивної ймовірності, обсягом, структурою, за послідовністю. Невербалізовані передбачення пов'язані з невербалізованим відображенням ситуації і становлять важливий механізм регуляції ступеня розгорнення пошуку. В ігрових ситуаціях розгортається процес прогнозування невербалізованих змістів дії, а не лише її цілей, що здійснюється через розкриття їхнього об'єктивного значення.

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

15.6. Індивідуальні особливості мислення

Кожна людина мислить неповторно. Алгоритм її мислення індивідуальний. Тому говорять про індивідуальні особливості мислення, а саме:

- **самостійність** мислення, яку характеризує вміння людини ставити нові завдання й розв'язувати їх, не вдаючись до допомоги інших людей. Самостійність мислення ґрунтується на врахуванні знань і досвіду інших людей. Людина, якій властива ця якість, творчо підходить до пізнання дійсності, знаходить нові, власні шляхи і способи розв'язання пізнавальних та інших проблем;

• **критичність** мислення, яка виявляється в здатності людини не підпадати під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища чи факту, виявляючи цінне та помилкове в них. Людина з критичним розумом вимогливо оцінює свої думки, ретельно перевіряє рішення, зважає на всі аргументи, виявляючи тим самим самокритичне ставлення до своїх дій. Критичність мислення великою мірою залежить від життєвого досвіду людини, багатства та глибини її знань;

• **гнучкість** мислення, що виявляється в умінні людини швидко змінювати свої дії при зміні ситуації діяльності, звільняючись від залежності закріплених у попередньому досвіді способів і прийомів розв'язку аналогічних завдань. Гнучкість мислення виявляється в готовності швидко переключатися з одного способу розв'язку завдань на інший, змінювати тактику і стратегію їх розв'язку, знаходити нові нестандартні способи дій за змінених умов;

• **глибина** мислення, яка виявляється в умінні проникати в сутність складних питань, розкривати причини явищ, приховані за нашаруванням неістотних виявів, бачити проблему там, де її не помічають інші, передбачати можливі наслідки подій і процесів. Саме ця риса властива особистостям з глибоким розумом, які в простих, добре відомих фактах уміють помічати протиріччя й на цій підставі розкривати закономірності природи та суспільного життя;

• **широта** мислення, що виявляється в здатності охопити широке коло питань, у творчому мисленні в різних галузях знання та практики. Широта мислення є показником ерудованості особистості, її інтелектуальної різнобічності;

• **послідовність** мислення, яка виявляється в умінні дотримуватися логічної наступності при висловлюванні суджень, їх обґрунтуванні. Послідовним можна назвати мислення людини, яка точно дотримується теми міркування, не відхиляється від неї, не перестрибує з однієї думки на іншу, не підміняє предмет міркування. Для послідовного мислення характерне дотримання певних принципів розгляду питання, зрозумілості плану, відсутність протиріч і логічних помилок в аргументації думки, доказовість та об'єктивність у зроблених висновках;

• **швидкість** мислення – це здатність оперативно розібратися в складній ситуації, швидко обдумати правильне рішення і прийняти його. Швидкість мислення залежить від знань, міри сформованості мисленневих навичок, досвіду у відповідній діяльності та рухливості нервових процесів.

Усі якості мислення людини формуються і розвиваються в діяльності. Змістовна й відповідним чином організована діяльність сприяє всебічному розвитку цінних якостей мислення особистості.

Контрольні питання:

- У чому виявляється сутність мислення?
- Які особливості процесу мислення?

- Розкрийте сутність теорій мислення.
- У чому виявляються розумові дії людини?
- Які операції мислення Ви знаєте? Охарактеризуйте їх.
- Які форми мислення використовує людина?
- У чому виявляється судження?
- У чому виявляється міркування?
- У чому виявляється умовивід?
- У чому виявляється поняття?
- Які головні різновиди мислення?
- Що становить собою наочно-дійове мислення?
- Що становить собою наочно-образне мислення?
- Що становить собою словесно-логічне мислення?
- У чому виявляється розуміння?
- Яким чином відбувається розв'язання простих завдань?
- Яким чином відбувається розв'язання складних завдань?
- Коли розв'язання завдань переходить у творчий процес?
- Розкрийте умови розв'язання завдання.
- Яка роль набору альтернатив у розв'язанні завдання?
- У чому виявляються функціональні взаємодії в ситуації в процесі розв'язання завдань?
- У чому виявляється «переорієнтування» мислення?
- У чому виявляються індивідуальні особливості мислення?

Література:

Брушлинский А.В. Мышление и прогнозирование (Логико-психологический анализ). – М.: Мысль, 1979.

Брушлинский А.В. Субъект: мышление, учение, воображение: Избр. психол. тр. – Москва; Воронеж: МОДЭК, 1996.

Бурлаков Ю.А. Механизмы речи и мышления. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1995.

Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.

Веккер Л.М. Психические процессы: В 3 т. – Т. 1. – Л.: Изд-во Ленинг. ун-та, 1974.

Вертгеймер М. Продуктивное мышление / Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1987.

Гальперин П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий // Исследования мышления в советской психологии. – М.: Наука, 1966.

Завалишина Д.Н. Психологический анализ оперативного мышления: Экспериментально-теоретическое исследование. – М.: ЦЕНТР, 1997.

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

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

Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посіб. – Луцьк: Волинський держ. ун-т, 1997.

- Калмыкова З.И. Продуктивное мышление как основа обучаемости. – М.: Педагогика, 1984.
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975.
- Милордова Н.Г. Мышление в дискуссиях и решении задач. – М.: Изд-во Ассоц. строит. вузов, 1997.
- М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-тє вид. випр. – К.: Вища шк., 2004.
- Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.
- Поддьяков Н.Н. Мышление дошкольника. – М.: Педагогика, 1977.
- Поспелов Н.Н., Поспелов И.Н. Формирование мыслительных операций у старшеклассников. – М.: Педагогика, 1989.
- Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.
- Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. – 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001.
- Тихомиров О.К. Психология мышления. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
- Тихонов О.К. Психология мышления: Учеб. пособ. – М.: Моск. ун-та, 1984.
- Якиманская И.С. Развитие пространственного мышления школьников. – М.: Педагогика, 1980.

Глава 16

МИСЛЕННЯ ТА ІНТЕЛЕКТ

Мислення та інтелект – близькі терміни. Ми кажемо «розумна людина», позначаючи цим індивідуальні особливості інтелекту. Ми можемо також сказати, що розум дитини з віком розвивається. Таким чином означаємо проблематику розвитку інтелекту.

Терміну «мислення» ми можемо назвати як відповідник у нашій повсякденній мові слово «обмірковування» або (менш нормативно, але, можливо, точніше) «думання». Слово «розум» виражає властивість, здатність. Обмірковування – це процес. Розв'язуючи завдання, ми думаємо, а не «обмірковуємо» – тут сфера психології мислення, а не інтелекту. Отже, обидва терміни виражають різні аспекти того самого явища. Інтелектуальна людина – це та, яка здатна до здійснення процесів мислення. Інтелект – здатність до мислення. Мислення – процес, у якому реалізується інтелект.

ІНТЕЛЕКТ – це певний ступінь здатності людини розв'язувати завдання і проблеми відповідної складності.

З цих позицій можна вести мову про рівень розвитку інтелекту. Він, за логікою, може бути низьким, середнім і високим (або початковим, низьким, середнім, досить високим і високим).

Мислення й інтелект віддавна вважають найважливішими й характерними рисами людини. Недарма для визначення виду сучасної людини використовують термін «*homo sapiens*» – людина розумна. Той же, хто втратив розум, здається нам скаліченим у самій людській суті.

Виникає ще одне, на наш погляд, важливе питання: чи однаково виявляється інтелект у різних аспектах життєдіяльності? Як свідчать дослідження – ні. Особистість може значно вирізнитися інтелектом у якійсь галузі, наприклад, науці (фізиці) і бути зовсім безпорадною у життєвих ситуаціях. Це спостерігалось під час переходу від соціалістичної до ринкової економіки після розпаду Радянського Союзу. Крім цього, вона може успішно розв'язувати складні проблеми в галузі, наприклад механіки, і бути зовсім нездатною керувати науковим колективом чи приймати елементарні рішення в галузі фінансів. Тому доцільно говорити про інтелект *науковий, професійний, життєвий, сімейний, загальний, управлінський, політичний, соціальний* тощо.

Мислення розглядають як вид пізнання. Пізнання з психологічного погляду постає як створення уявлень про зовнішній світ, його репрезентації, моделі або образу. Щоб дістатися на роботу, нам потрібна певна просторова репрезентація шляху між будинком і роботою. Щоб зрозуміти те, що розповідають на лекції про війни Олександра Македонського, потрібно створити певну репрезентацію перемог великого полководця.

Однак мислення – це ще не все пізнання. Пізнанням є, наприклад, і сприйняття. Людина, яка побачила в небі літак, також створює репрезентацію побаченого. Однак ця репрезентація є результатом не мислення, а сприйняття. Тому мислення визначають не просто як пізнання, а як спеціальне пізнання, «опосередковане й узагальнене».

Що це означає? Візьмемо приклад, який часто використовують. Виглянувши на вулицю, людина бачить, що дах сусіднього будинку мокрий. Це акт сприйняття. Якщо ж людина за виглядом мокрого даху робить висновок, що пройшов дощ, то ми маємо справу з актом мислення, хоча й досить простим. Мислення є опосередкованим у тому сенсі, що воно виходить за межі безпосередньо даного. За одним фактом ми виводимо висновок про інше.

У разі мислення, таким чином, ми маємо справу не просто зі створенням репрезентації на підставі спостереження зовнішнього світу. Процес мислення значно складніший: спочатку створюється репрезентація зовнішніх умов, а потім з неї виводиться наступна репрезентація. Зокрема, у нашому прикладі людина створює спочатку першу репрезентацію, що належить до сфери сприйняття (образ мокрого даху), а потім виводить з неї другу репрезентацію (недавно пройшов дощ). Схематично цей процес зображено на рис. 16.1.

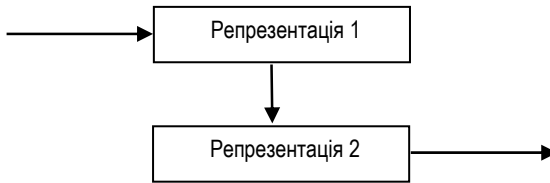


Рис. 16.1. Репрезентації в мисленні.

Французький дослідник Ж. Піаже користується поняттям «інтелект», а не «мислення». Коли ж він каже про «психологію мислення», то має на увазі лише певне трактування мислення, головним чином те, яке подано у працях представників Вюрцбурзької школи, до якої він ставився критично. Даючи визначення інтелекту, Піаже розглядає такі його трактування, як «психічна адаптація до нових умов» (Е. Клапаред, В. Штерн), як «акт раптового розуміння» (К. Бюлер, В. Келер).

Сам Ж. Піаже визначає інтелект як «прогресуючу зворотність мобільних психічних структур», вважає, що «інтелект є станом рівноваги, до якого тяжіють усі послідовно розташовані адаптації сенсомоторного і когнітивного порядку, так само як і всі асимілятивні й акомодуючі взаємодії організму із середовищем». Ці формули звичайно, потребують, розшифрування. Один із традиційних способів виявлення специфіки мислення полягає в тому, що його порівнюють зі сприйняттям, тобто іншою формою пізнання. Цим же шляхом йде і Ж. Піаже: «Сприйняття – це знання, якими здобуваємо про об'єкти або

їхні рухи в результаті прямого і безпосереднього контакту, який здійснюємо з ними, тоді як інтелект – це знання, що існує лише тоді, коли в процесі взаємодії суб'єкта з об'єктом мають місце різні відхилення і коли зростають просторово-тимчасові відстані між суб'єктом та об'єктом».

Одним із вихідних положень є відмінність *об'єкта* і *суб'єкта*. Об'єкт – це деяка зовнішня даність, що існує поза суб'єктом, він незмінний. Суб'єкт є індивідуальним об'єктом, якого автор концепції розглядає з погляду дії. Між ними складаються певні відносини. Теорія Ж. Піаже містить два основні компоненти: висновки про *функції* інтелекту і висновки про *стадії* розвитку інтелекту.

У найзагальнішому вигляді інтелект розуміють як подальший розвиток деяких фундаментальних біологічних характеристик, невіддільних від життя. Виокремлено такі характеристики інтелекту: *організація* і *пристосування* (адаптація). Адаптація, у свою чергу, містить два взаємозалежні процеси, названих асиміляцією й акомодациєю.

Організація й *адаптація* – це основні функції інтелекту, або функціональні інваріанти. Інваріантні характеристики автор розглядає як властивості *біологічного* функціонування взагалі. Організованість інтелектуальної діяльності означає, що в кожній інтелектуальній активності суб'єкта можна вичленувати щось ціле і щось таке, що входить у це ціле як елемент із їхніми зв'язками. Зміст терміна «асиміляція» зводиться до підкреслення відтворення суб'єктом під час його пізнавальної активності деяких характеристик пізнаваного об'єкта.

Акомодация – це процес пристосування самого суб'єкта, який пізнає, до різноманітних вимог, висунутих об'єктивним світом. Відбувається не лише відтворення індивідом окремих і цілісних характеристик пізнаваного об'єкта, а й сам суб'єкт змінюється в процесі пізнавальної активності. Той пізнавальний досвід, який окрема людина накопичує до певного періоду, Ж. Піаже називає *пізнавальною структурою*.

Одна з особливостей функціонування людського інтелекту полягає в тому, що не будь-який зміст, одержуваний із зовнішнього світу, можна засвоїти (асимілювати), а лише той, що хоча б приблизно відповідає внутрішнім структурам індивіда. В описі функціонування інтелекту Піаже використовує термін «схема». *Схема* – це пізнавальна структура, що належить до класу подібних дій, які мають визначену послідовність, що становить собою міцне взаємозалежне ціле, в якому складові його акти поведінки тісно взаємодіють між собою. У понятті «схема» знаходить подальшу конкретизацію ідея Ж. Піаже про організовану природу інтелекту. До основних понять у теорії Ж. Піаже належить «*рівновага*». Йдеться про рівновагу між асиміляцією й акомодациєю. Два типи функціонування інтелекту утворюють стан збалансованого і незбалансованого урівноваженого стану.

Вчення про стадії розвитку інтелекту, яким присвячено більшість досліджень, містить виокремлення чотирьох стадій такого розвитку: 1) сенсомоторний інтелект (від 0 до 2 років); 2) доопераціональне мислення (від 2 до 7–8 років); 3) період конкретних операцій (від 7–8 до 11–12 років); 4) період формальних операцій.

Розвиток інтелекту починається до оволодіння мовою. Один із перших виявів інтелектуальної активності дитини полягає у простежуванні майбутніх результатів руху (як елементарні форми пересування). Становлення елементарних цілеспрямованих рухових актів – це становлення генетично вихідних форм інтелекту. Основна ознака конкретних операцій (наприклад, класифікація) – прив'язаність до предметів. Формальні операції ніби відірвані від предметів.

Розвинутий інтелект автор розглядає як систему операцій. *Операція* – це внутрішня дія, котра відбулася внаслідок предметних дій. На відміну від останніх, операція є скороченою дією, вона відбувається не з реальними предметами, а з образами, символами, знаками, організованих у певну систему, в якій операції врівноважуються завдяки властивості зворотності (йдеться про наявність симетричної і протилежної їй операції, що, виходячи з результатів першої, відновлює первісну ситуацію або вихідне положення).

Розвиток дитячого мислення дослідник розуміє як зміну описаних вище стадій. Послідовність стадій виражає внутрішню закономірність розвитку. Стадії «прив'язані» до певного віку, хоча й неоднозначно. Навчання може пришвидшувати чи сповільнювати процеси розвитку.

Концепція Ж. Піаже – це одна з найбільш розроблених і впливових концепцій. Привабливими аспектами цієї концепції є генетичний підхід при розв'язанні загально-психологічних проблем, виокремлення конкретних стадій розвитку, ретельна розробка «клінічного» методу досліджень, підкреслення того, що інтелектуальна діяльність не просто відтворює особливості деяких зовнішніх предметів, а й характеризується зміною самого суб'єкта, який пізнає. Це визначає наступні можливості пізнання нових об'єктів, прагнення пов'язати інтелект із ширшим класом процесів життєдіяльності.

Водночас не можна не відзначити обмеженості цієї концепції. Намагаючись виокремити основні характеристики інтелекту, Ж. Піаже розв'язує це завдання шляхом залучення насамперед біологічних і навіть фізичних понять (уявлення про рівновагу). Розвиток структури інтелекту Ж. Піаже описує за допомогою понять логіки і математики. Однак у цих поняттях надзвичайно важко виразити ту нову якість, яка виникає на рівні *людського* інтелекту порівняно з тим, що є в біологічних, фізичних або абстрактних логіко-математичних системах.

Уявлення про те, що інтелект – це організоване ціле, є правильним, але настільки загальним, що не диференціює його від

поведінки, спрямованої на добування їжі. Інтелект людини виявляється *біологічною* функцією. У вченні про розвиток інтелекту Ж.Піаже абсолютизує момент саморуку, недооцінюючи значення цілеспрямованих, формуючих впливів ззовні. Періоди розвитку операцій занадто «прив'язані» до віку.

У дослідженнях П.Я. Гальперіна та його школи було показано, що за умов спеціально організованого цілеспрямованого навчання можна сформулювати формальні операції (класифікації) вже в старших дошкільників. У теорії Ж.Піаже не було висвітлено питання про функціональний розвиток, як наслідок, онтогенетичний і функціональний розвиток залишаються не зіставленими. Формально-логічне мислення як вищий розвиток в онтогенезі трактується обмежено, оскільки досягає «завершених станів», «кінцевої рівноваги» в підлітковому віці.

16.1. Види мислення і репрезентації

Загалом, на нашу думку, можна виокремити такі типи репрезентацій:

- за кодом, який використовують: вербальні; невербальні; образні; просторові; моторні; акустичні; часові тощо;
- за універсальністю: пропозиційні; реальні; фантазійні;
- за новизною: продуктивні; непродуктивні;
- за умововиводом: індуктивні; дедуктивні; за аналогією;
- за участю волі: довільні; мимовільні;
- за ступенем логічності: логічні; хаотичні.

Виникає питання: чи перевірені ці схеми? Інакше кажучи, чи можемо ми з'ясувати, яку саме репрезентацію подій створює суб'єкт, розв'язуючи завдання? Адже репрезентація – це внутрішня, схована від зовнішнього спостереження структура, а зовні ми можемо реєструвати лише поведінкові вияви суб'єкта, який розв'язує завдання. Якщо репрезентація будь-якого типу може кодувати будь-яке завдання, то видається, що не можна з'ясувати точно, якою саме репрезентацією користується суб'єкт.

Усе-таки на поставлене запитання можна відповісти позитивно в тому разі, якщо ми можемо з'ясувати, які операції суб'єкт здатний здійснювати з репрезентацією. Якщо ж суб'єкти будують просторову репрезентацію, то співвідношення часу реакції можна очікувати зворотним. Адже при зоровому впізнанні розмірів ми значно швидше виявляємо різницю між предметами, які дуже відрізняються між собою. Скажімо, ми швидше можемо порівняти розміри носорога і комара, ніж мухи й оси.

Варто ще раз підкреслити, що єдиний спосіб, яким ми можемо визначити тип репрезентації суб'єкта, – це оцінка операцій, які суб'єкт може здійснювати з репрезентацією. Можна сказати, що *тип репрезентації – це характеристика операцій, які вона допускає*. У разі з па-

личками пропозиційна репрезентація допускає операції логічного висновку, а просторова – операцію порівняння довжин.

Отже, з викладеного можна зробити такі висновки: а) мислення оперує на різних репрезентаціях; б) деякі завдання однозначно визначають тип репрезентації, який створює суб'єкт. Інші завдання дозволяють різним людям застосовувати різні стратегії щодо створення репрезентацій; в) різні коди можуть у принципі використовуватися для розв'язання різних завдань, однак вони мають різний ступінь зручності.

На практиці люди, котрі розв'язують логічні завдання, застосовують до пропозиційних репрезентацій як розумових операцій ті правила, які виявляє у своїй рефлексії мислення логіка. Ці положення становлять основу теорії *розумової логіки*. Теорію розумової логіки в принципі можна застосувати не лише у сфері логічних завдань. Можна припустити, що люди, стикаючись із завданнями з галузі, скажімо, математики або інженерії, в усіх (або багатьох) випадках переводять їх у вербальну (пропозиційну) форму і потім здійснюють висновок за правилами розумової логіки. Усе-таки сфера розв'язання вербальних завдань є, звичайно, найприроднішою для теорії розумової логіки.

Мабуть, найвідоміша на сьогодні реалізація ідеї розумової логіки виражається у формалізованій моделі Ленса Ріпса. Відповідно до моделі Ріпса, всі події, пов'язані з розв'язанням логічних завдань, розвертаються в тимчасовому сховищі інформації, або робочої пам'яті. Інформація потрапляє туди або зі структур, які відповідають за сприйняття, або з довготривалої пам'яті і має вигляд пропозицій. Робоча пам'ять включає два типи пропозицій – *твердження* (assertions) і *завдання* (goals). *Твердження* становлять собою пропозиції, які ми на даний момент приймаємо, нехай навіть це буде тимчасово, щоб перевірити, до яких висновків вони ведуть. *Завдання* ж є пропозиціями, істинність яких ми хочемо перевірити на основі прийнятих нами тверджень. Наприклад, у робочій пам'яті можуть перебувати такі твердження: «Якщо я одержу двійку на іспиті, то я кину заняття психологією»; «На екзамені одержав четвірку». Мета може полягати у відповіді на питання: «Чи кину я займатися психологією?»

Як тільки пропозиції потрапили в робочу пам'ять, вони починають підкорятися оперативним принципам, які мають право усувати з робочої пам'яті старі пропозиції і додавати нові. Ріпс вводить у свою систему три таких принципи.

Перший принцип полягає в прямому пошуку і складається в застосуванні правила: «Коли робоча пам'ять містить твердження виду: якщо p , то q , і твердження p , то твердження q додається в робочу пам'ять». Наприклад, за наявності в робочій пам'яті тверджень «Якщо Джон одержить двійку на іспиті, то кине заняття психологією» і «Джон одержав двійку» система виводить нове твердження «Джон кине заняття психологією».

Другий принцип полягає в застосуванні правила: «Коли робоча пам'ять містить мету q ? і твердження на зразок: якщо p , то q , то під-

мету p ? слід додати в робочу пам'ять». Наприклад, за наявності твердження «Якщо Джон одержить двійку на іспиті, то кине заняття психологією» і мети «Чи кине Джон заняття психологією?» система додає підмету «Чи одержав Джон двійку на іспиті?»

Нарешті, третій принцип полягає в застосуванні правила «Коли робоча пам'ять містить мету p і q ? та підмету p ? і q ? додаються в робочу пам'ять». Наприклад, за наявності мети «Чи є Вундт засновником першої у світі лабораторії з експериментальної психології й автором інтроспективного методу?» система додає в робочу пам'ять дві підмети: «Чи є Вундт засновником першої у світі лабораторії з експериментальної психології?»; «Чи є Вундт автором інтроспективного методу?»

Порівнявши принципи, які вводить Ріпс, з тим, як задається логічна система, легко побачити, що модель Ріпса фактично припускає тотожність операцій, вироблених порівняльною системою, і логічних дій.

Отже, механізм мислення з позиції прихильників розумової логіки можна подати приблизно в такий спосіб. Спочатку завдання зводиться до набору пропозицій, потім до отриманої репрезентації застосовують операції, які відповідають логічним правилам.

Розумові моделі. У теорії розумової логіки є запеклі противники, найвідомішим з яких, мабуть, є британський учений Філіп Джонсон-Лерд.

Евристика репрезентативності полягає в тому, що ми схильні пов'язувати явища, схожі одне на одне. У цьому контексті явище-сигнал ми легше сприймаємо, якщо воно репрезентує, представляє те явище, з яким пов'язується. Евристику репрезентативності можна спостерігати на матеріалі народних прикмет. Найвідоміша з народних прикмет пов'язана з чорною кішкою, яка перебігає дорогу, що віщує невдалий шлях. Інші звірі, перебігаючи дорогу, теж, відповідно до прикмет, не обіцяють нічого гарного.

Звір, який перебіг дорогу, перетинає лінію руху, тобто ніби заперечує її. Перетинання шляху, таким чином, схоже на обрив, заперечення справи, яка починається. Також невдачу, неуспіх нагадує повернення додому з півдороги, що відбито в іншій відомій прикметі.

Додатковим атрибутом є чорний колір, який у нашій культурі пов'язаний із жалобою, нечистою силою тощо. Кішка, на відміну, скажімо, від собаки, також традиційно постає як символ темної сили, супроводжуючи, наприклад, Бабу Ягу. Таким чином, чорна кішка, яка перетинає дорогу, втілює відразу кілька властивостей, що на основі евристики репрезентативності пов'язують цю подію з майбутньою невдачею.

Евристика репрезентативності діє і в багатьох інших випадках: грім, блискавка, звуки, схожі на стогін, сприймаються за аналогією як погані прикмети. У самому слові «прикмета» закладено те, що це щось виведене з досвіду, зі спостереження реальних випадків. Однак, очевидно, багато прикмет засновані не на реальній статистиці, а на еврис-

тиці репрезентативності. Це стосується, ймовірно, навіть прикмет, які відігравали велику роль у сільськогосподарській практиці та пов'язані з погодою і врожаєм. Деякі з них виглядають цілком раціональними, як, наприклад, «травень холодний – рік хлібородний»: холодний травень знищує багатьох шкідників посівів. Але є прикмети, що з раціонального погляду зовсім незрозумілі, зате дуже зрозумілі із позиції евристики репрезентативності. Наприклад, одинадцять послідовних днів із 10 січня вважають показниками погоди на одинадцять місяців майбутнього року.

Інша евристика – це **евристика незвичайності**. Коли трапляється незвичайне явище, люди міцно утримують його в пам'яті та часто пов'язують з іншими подіями. Якщо ще одна незвичайна подія трапляється через короткий проміжок часу, то люди часто пов'язують ці події. Припустимо, якщо взимку гримить грім, а потім починається економічна криза, то в людей з'являється тенденція пов'язувати ці дві події, попри очевидну їхню віддаленість.

Подібна евристика зазначається й у тварин. Наприклад, пацюк, який був під впливом радіації, через кілька годин після того, як їв їжу незвичайного смаку, завжди уникатиме цієї їжі. Якщо ж їжа була звичайною, такий зв'язок не виникає.

Крім евристик, для виявлення зв'язків важливу роль відіграє те, що відповідні події вже були пов'язані з іншими раніше. Біллман припустила, що в складному середовищі, де не можна врахувати всіх аспектів ситуації, суб'єкти схильні концентруватися на тих аспектах, що вже відіграли якусь роль при інших правилах. З цього випливає, що пов'язані між собою правила суб'єкт виявляє легше, ніж ізольовані.

Експерименти Біллман стосуються штучного середовища, однак у реальному житті схильність людей пов'язувати між собою ті чи інші події визначається їх уявленнями про світ, культурою, освітою і попереднім досвідом. Люди схильні пов'язувати ті явища, причинно-наслідкові відношення між якими вписуються в їхню картину світу. Ця картина світу не однакова в людей, котрі живуть у різні епохи, котрі належать до різних культур і прошарків суспільства. Очевидно, саме у сфері індуктивного пов'язування явищ найбільше виявляються міжкультурні розбіжності мислення.

Вище ми аналізували народні прикмети з погляду індуктивних евристик. Однак, віра в ці прикмети аж ніяк не однакова в різних прошарках суспільства. В освічених людей віра в прикмети вважається марновірством. Наприклад, зв'язок між громом узимку та економічною кризою, найімовірніше, знаходитимуть ті люди, котрі через брак освіти менше ознайомлені з природничо-науковою картиною світу. Сучасні ж освічені люди менш схильні вірити в знамення, а економічну кризу намагаються пояснити соціально-економічними, політичними та іншими процесами, які відбуваються в суспільстві.

Процеси формування репрезентації проблемної ситуації. Мислення припускає створення репрезентації проблемної ситуації і висновок усередині цієї репрезентації. Репрезентація створюється

не на порожньому місці, а з «будівельних елементів», різних структур знань, які містяться в довготривалій пам'яті. З цих елементів створюється репрезентація, яка стосується лише конкретного завдання. Мислення, таким чином, – процес комплексний. У ньому задіяні численні психічні структури і процеси. Під час мислення, наприклад, відбуваються ті самі процеси пошуку і витягання знань, що й ті, котрі дали дослідники пам'яті. Різниця, однак, полягає в тому, що процес мислення вимагає створення з відомих елементів нової репрезентації, тоді як пам'ять у прямому її розумінні припускає просте витягання того, що було в неї закладено. У найпростішій ситуації структури, необхідні для розуміння завдання, вже зберігаються в довготривалій пам'яті суб'єкта. Цю ситуацію може бути змодельовано засобами штучного інтелекту.

Дункер у центрі мислення поставив явища переструктурування, інсайту. У сфері мислення механізми цих явищ виявляються менш чіткими, ніж у сфері сприйняття. У сприйнятті гештальтпсихологам вдалося виявити досить чіткі закони хорошої форми, до якої прагне перцептивний образ: близькості, подібності, неперервності, замкнутості. Однак виявити закони, за якими відбувається переструктурування бачення суб'єктом завдання, не вдалося.

К. Дункер пише, що переструктурування розумового поля схоже на переструктурування сфери перцептивного. Аналогом виокремлення фігури з тла є у сфері розумового завданням визначення якихось частин завдання як перешкоди, інших – як засобу розв'язання тощо. Переструктуризуються також відносини цілісності та зв'язку: деякі елементи, які раніше поставали як окремі, пов'язуються між собою, інші, навпаки, роз'єднуються.

Проблемний простір – психологічна реальність. Завдання, які ми розв'язували дотепер, вирішувалися за один крок, з опорою на одну домінуючу думку. Існують, однак, й інші завдання – *багатокрокові, або ланцюгові*. Наприклад, у шахах для вибору гарного ходу часто буває необхідно розрахувати кілька варіантів на кілька ходів уперед. Однієї ідеї тут виявляється недостатньо, розв'язання має бути багатокроковим.

Щоб пояснити здатність людини в процесі розв'язку завдання вибирати лише найбільш осмислені варіанти, було введено поняття *евристики*, тобто такого методу пошуку, який зі значною імовірністю дозволяє відбирати вдаліші коридори в лабіринті розв'язку завдання. Візьмемо приклад однієї з таких евристик, мабуть, найпростішої. Її називають *«евристикою найкрутішого підйому»*. Уявімо собі людину, що прогулюється по нерівній місцевості й поставила собі за мету зійти на вершину найвищого пагорба. Навколо є багато крутих стежин. Щоб скоротити кількість невдалих спроб, людина може скористатися правилом: вибирати завжди ту стежину, яка найкрутіше за всіх піднімається нагору. Це і є евристика найкрутішого підйому. Ця евристика, як, утім, і всі інші, не гарантує успіху: найкрутіший підйом може вести на вершину не найвищого, а другорядного пагорба. Усе-таки евристика

збільшує ймовірність того, що розглянутий варіант веде до успіху. Легко можна уявити, як застосувати таку евристику до інших завдань. Наприклад, у шахах вона може означати першочерговий розгляд ходів, які зумовлюють матеріальну перевагу, заняття центру фігурами, ослаблення прикриття ворожого короля тощо.

Отже, евристики дозволяють скоротити перебір варіантів. Але чи є вони адекватним описом людського мислення? Навряд чи на це питання можна відповісти позитивно.

Візьмемо знову для прикладу шахи. Фактично в процесі міркування над ходом відбувається не стільки вибір варіантів, скільки включення в модель нових відношень між фігурами. Будь-яка досить складна шахова позиція включає дуже велику кількість відношень між фігурами. Створюючи модель ситуації, шахіст при потребі відбирає лише деякі з них, найістотніші, на його погляд. На основі цих відношень і будується «проблемний простір». У процесі обмірковування виявляються нові відношення, ті, які раніше не сприймалися як істотні. Наприклад, встановлення загрози з якогось поля робить істотним відношення фігури, яка захищає це поле. Тільки наявність уявлень про відношення фігур може пояснити такі вживані при аналізі партії терміни, як «загроза», «захист», «підготовка ходу».

Психологічно пошук у проблемному просторі не відрізняється від попереднього етапу – створення репрезентації завдання. Поява якогось ходу серед розглянутих шахістом під час обмірковування – це результат встановлення відношень фігур, які й становлять репрезентацію ситуації.

Фактично, розв'язання багатоходових завдань із великим простором пошуку типу шахів містить два компоненти. Перший – розглянута в попередньому розділі наявність потрібних відношень між елементами. Другий – розрахунок варіантів, що припускає можливість уявного переміщення проблемним простором із поверненнями й обхідними шляхами, ґрунтуючись на «врівноважених системах» Піаже.

Для пояснення того, що відбувається під час міркування шахіста над ходом, можна скористатися терміном С.Л. Рубінштейна «аналіз через синтез»: виявлення нових відношень фігур (аналіз) відбувається в результаті переосмислення позиції і постановки нових цілей (синтез).

Мислення і творчість. Мислення тісно пов'язане з відкриттям нового, творчістю. Відомий психолог початку ХХ ст. О. Зельц розрізняв мислення *продуктивне* і *репродуктивне*. *Продуктивне* мислення, на відміну від *репродуктивного*, припускає появу нового продукту: знання, матеріального об'єкта, твору мистецтва. Цю відмінність використовував М. Вертхаймер, котрий у такий спосіб проводив грань між мисленням, заснованим на інсайті, новому розумінні відношень між елементами, і завченими навичками. У психології поділ продуктивного і репродуктивного мислення проводила З.І. Калмикова. З цими дослідниками не погоджується О.В. Брушлінський, котрий вважає, що в самому понятті мислення закладена поява нового. У проти-

лежному разі йдеться не про мислення, а про пам'ять. Дійсно, якщо мислення засновано на переході від одного стану репрезентації до іншого, то воно неминуче пов'язано з новизною.

Усе сказане, однак, не виключає того, що мислення може бути більшою чи меншою мірою творчим.

Інтуїція в мисленні. З чим пов'язана настільки активна роль несвідомого в процесах творчості? Відповідь на це питання пропонує великий дослідник творчого мислення Я.А. Пономарьов, який розрізняє два види досвіду (тобто знань, які зберігаються в пам'яті суб'єкта): *інтуїтивний* і *логічний*. *Інтуїтивний досвід* має досить своєрідні властивості. Його можна назвати несвідомим із двох причин: по-перше, він утворюється поза волею суб'єкта і поза полем його уваги; по-друге, суб'єкт не може довільно актуалізувати цей досвід і останній виявляється лише в дії. *Логічний досвід*, навпаки, усвідомлений, і його можна застосовувати у разі виникнення відповідного завдання.

Основний теоретичний висновок, який можна зробити з описаного експерименту, полягає в тому, що люди можуть функціонувати в різних режимах. У добре усвідомленому логічному режимі вони не мають доступу до свого інтуїтивного досвіду. Якщо ж у своїх діях вони спираються на інтуїтивний досвід, тоді вони не можуть здійснювати свідомий контроль і рефлексію своїх дій.

Розв'язуючи завдання, яке не є принципово новим для суб'єкта, останній, функціонуючи на логічному рівні, актуалізує потрібні знання і створює адекватну модель. У разі зіткнення з незвичайним завданням логічні знання суб'єкта виявляються недостатніми. Тоді функціонування психічного механізму, за висловом Я.А. Пономарьова, «спускається» на більш інтуїтивні рівні. У сфері інтуїції досвід менш структурований, але багатший, тому суб'єктові іноді вдається знайти ключ до розв'язку. Цей пошук ключа, як і вся діяльність на інтуїтивному рівні, емоційно забарвлений. Якщо принцип розв'язку на інтуїтивному рівні знайдено, суб'єктові потрібно ще його оформити у вигляді добре структурованої моделі, перевести на логічний рівень. Суб'єкт, котрий розв'язує завдання, як казав Я.А. Пономарьов, «видряпуються» по рівнях психологічного механізму.

Теорія Я.А. Пономарьова дозволяє пояснити описані вище стадії творчого процесу. Спочатку відбувається підготовка: суб'єкт безрезультатно використовує логічні методи розв'язку. Потім настає фаза дозрівання: суб'єкт залишає свідомі спроби, однак замість них включається інтуїтивний рівень мислення. Ця фаза може завершитися емоційно забарвленим осяянням. Потім залишається знову провести логічну роботу щодо реалізації задуму.

16.2. Індивідуальні особливості інтелекту

Поява тестів дозволила операціоналізувати поняття інтелекту, поставити низку дослідницьких проблем і виявити цікаві феномени. Серед них такі, які стосуються *вікової динаміки інтелекту, його расо-*

вих, соціальних і гендерних особливостей, впливів на нього сімейного виховання тощо.

Вікова динаміка інтелекту. Існує висока кореляція між вимірами інтелекту в тієї самої людини у різному віці. Іншими словами, якщо людина в дитинстві, наприклад у 6 років, демонструє високий тестовий інтелект, то з великою імовірністю і в 15, і в 30, і в 70 років вона показуватиме високі результати за інтелектуальними тестами (звичайно, щодо людей свого віку). Ці високі кореляції виявлено для тестів, які вимірюють репрезентативний інтелект і можуть використовуватися ніяк не раніш, ніж із 3 років. У перші ж 2 роки життя інтелект дитини розвивається не в репрезентативній, а в сенсомоторній сфері. Створені для оцінки сенсомоторних здібностей тести, однак, не дозволяють пророкувати наступні досягнення у сфері репрезентативного інтелекту. Водночас у психологічній літературі існують дані, які дозволяють вважати гарним предиктором розвитку інтелекту в майбутньому зацікавленість дитини при реакції на нові об'єкти.

Варто підкреслити, що характер зв'язку здібностей у ранньому і більш пізньому віці, є статистичним. Іншими словами, високий рівень інтелекту в дитини дає серйозні підстави сподіватися на високий рівень інтелекту в дорослому віці, але не є стовідсотковою гарантією. Багато видатних людей, про які збереглася достовірна інформація, вирізнялися в дитинстві великими здібностями. Одним із найбільш феноменальних зразків ранньої обдарованості був Блез Паскаль. Він був кволим, легко збудливим, хворобливим від народження, і батько ізолював його від вивчення мов і математики, яким навчали його сестер. Але, живучи в одному з ними будинку, слухаючи їхні розмови, він так швидко всмоктував знання, що до чотирьох років не лише читав і писав, а й з надзвичайною легкістю робив усно складні обчислення.

Чи можна за наведеними даними зробити висновок, що в людини вже в 35–40 років щодо здібностей відбувається зворотний розвиток? Виявляється, ні. Річ у тому, що для інтерпретації потрібно врахувати ще одне явище – інтелектуальну акселерацію, тобто зростання показників інтелектуального тестування впродовж усього часу існування тестів. Тут слід підкреслити, що наслідком інтелектуальної акселерації є те, що люди старшого віку, які меншою мірою відчували вплив цього процесу, показують не настільки високі показники не в результаті вікового зниження, а через те, що їхнє покоління загалом демонструє менш високі результати. Якщо внести поправку на інтелектуальну акселерацію, то регрес у 40-річному віці виявляється ілюзорним.

Якщо інтелект досягає максимальних значень уже в дуже молодому віці, то успіх в інтелектуальній професійній діяльності приходить значно пізніше. Щоб мати сильне мислення у сфері, наприклад, математики і біології, потрібно не лише бути розумною людиною, а й опанувати низку спеціальних умінь. Йдеться не про знання, а саме про вміння: наприклад, професор математики чи фізики відрізняється від аспіранта не стільки обсягом знань, скільки здатністю ставити і

розв'язувати завдання. Для оволодіння цими вміннями потрібна тривала робота.

Структура родини й інтелект. У дослідженнях впливу формальних аспектів структури родини на інтелект виявляється декілька багаторазово підтверджених явищ:

- інтелект у дітей в середньому тим вищий, чим старші їхні батьки;
- інтелект вищий у родинах, де менше дітей;
- з порядковим номером народження дитини інтелект зменшується;
- у багатодітних родинах інтелект має тенденцію особливо знижуватися при скороченні інтервалів між народженням дітей;
- у родинах з високим освітнім та економічним статусом інтелект дітей вищий, і перераховані феномени менш виражені (дослідження проводилися в країнах Заходу).

Такі результати отримано в країнах Заходу, однак, із ними збігаються і дані, отримані в інших країнах. Наприклад, І.В. Равіч-Щербо та її співробітники проаналізували залежність шкільних оцінок кількох тисяч учнів других і восьмих класів від структури їхніх родин. З'ясувалося, що краще вчать діти з менших родин, а перші діти мають перевагу над наступними. Не було, щоправда, виявлено різниці між першими і другими дітьми, перевага виявилася лише щодо наступних. Цікаво, що більш значущими ці ефекти виявилися щодо дівчат, а ніж щодо хлопчиків.

Дані досліджень родин видатних людей добре співвідносяться з тими, що їх отримано при обстеженнях інтелекту дітей. Серед видатних людей велика пропорція старших дітей у родині. Так, Ро у своєму дослідженні 66 відомих американських учених знайшов серед них 39 (61%), котрі були первістками у своїх батьків. У тих із них, хто не був першою дитиною, середній час, який пройшов від народження попереднього брата або сестри, становив 5 років.

Кеттелл і Брімхолл проаналізували родини 1000 видатних американських учених. Це дослідження цікаве з того погляду, що відображає зовсім іншу порівняно з Ро демографічну ситуацію, оскільки стосується історичного періоду, коли американські родини були досить багатодітними. У досліджених учених було в середньому 3,6 братів і сестер. При випадковому розподілі в родинах такого розміру імовірність народитися першим становить 22%. Водночас учені були старшими в родині в 40% випадків.

С. Шехтер вважає, що причина великих досягнень старших дітей у тому, що вони звичайно здобувають кращу освіту. Він показав, що близько половини з 4 000 першокурсників університету Міннесоти, котрі проходили курс психології між 1959 і 1961 рр., були першими у своїй родині, водночас як при врахуванні розмірів їх родин у разі випадкового розподілу їх було б лише 30%. Крім того, оцінки успішності перших дітей перевершували оцінки інших.

Низка досліджень показує, що батьки видатних людей часто бувають літніми. У біографіях 100 знаменитих англійців, які зібрав Гальтон, середній вік батьків становив 36, а матерів – 29 років. Для 902 американських учених, біографії яких проаналізував Вішер цей показник склав 35 і 29 років.

Можна шукати пояснення цих феноменів у різних площинах. По-перше, можливо біологічне пояснення, до якого схиляється, наприклад, Дженсен. Відповідно до цього пояснення, в організмі матері при народженні кожної дитини відбуваються імунні зрушення, які погіршують перебіг наступної вагітності. До цього можна додати постулат про те, що ці зрушення згодом компенсуються (пояснює ефект інтервалів у народженні) і що компенсація відбувається швидше при гарних умовах життя матері (пояснює вплив соціально-економічного статусу).

З цих позицій, однак, важко пояснити низку інших фактів. Вплив порядку народження не простежують у представників деяких релігійних конфесій, тобто воно є культурно зумовленим. Вплив віку батьків теж не дуже чітко вписується в цю концепцію.

По-друге, можливе пояснення економічне: батьки витрачають ресурси на виховання перших дітей, залишаючи менше для наступних. З цим поясненням добре поєднується той факт, що у вищих соціально-економічних прошарках ефект розміру родини і порядку народження менш виражений. Внаслідок цього можна припустити, що там свідомо вистачає ресурсів на виховання дітей. При великих інтервалах у народженні економічне навантаження розподіляється на більш тривалий період часу, що відповідно поліпшує економічне становище дітей. Збільшення інтелекту з віком батьків теж знаходить пояснення – економічний статус людей у 40 років у середньому вищий, ніж у 20. Водночас культурний вплив із працею можна пояснити в межах економічної концепції.

Нарешті, існує і кілька можливостей психологічного пояснення. Найприродніше припустити, що річ у поведінці батьків, котрі приділяють більше увагу первісткам, оскільки для всіх наступних дітей доводиться розподіляти час між декількома братами або сестрами.

Інша ідея, яка належить відомому американському соціальному психологові Р. Зайонцу, полягає в тому, що відбувається злиття (confluence) різних впливів на інтелект дитини. За Зайонцом, розвиток здібностей дитини визначається середнім від інтелекту навколишніх людей. У родині, яка складається тільки з дорослих, це середнє найбільше. Чим більше в родині дітей і чим менший їхній вік, тим нижчим стає там середній інтелект. Таким чином, максимальний інтелект характеризує родину, яка складається лише з дорослих. При народженні дитини середній інтелект родини падає. Чим більше в родині дітей і менший їхній вік, тим нижчий середній інтелект.

Це міркування Р. Зайонц доповнює ще одною передумовою: приріст інтелекту дитини кожного року його життя пропорційний інтелектуальному кліматові його родини. При цьому вплив родини зни-

жується з дорослішанням дитини. Використовуючи ці ідеї і доповнивши їх деякими математичними припущеннями, Р. Зайонц вивів складну формулу, яка досить добре пояснила реальні дані, отримані на нідерландській вибірці. Водночас праці Р. Зайонца критикують за надто формальний підхід, який не враховує тонких особливостей родини, а також підкреслюють методичні помилки його дослідження.

Психологічні особливості родини і здатності. У Росії цикл досліджень впливу соціального середовища на інтелект проводив В.М. Дружинін та його учні. Вони уточнили, зокрема, явище так званого материнського ефекту. Цей ефект полягає в тому, що інтелект дитини більшою мірою залежить від інтелекту матері, ніж від інтелекту батька, хоча з погляду генетики вплив обох батьків має бути однаковим. У лабораторії В.М. Дружиніна показано, що насправді на інтелект дитини більше впливає не мати, а той з батьків, який є емоційно ближчим. Здебільшого емоційно близькою людиною є мати, звідки й виникає «материнський ефект». Таким чином, стає зрозумілим, що з погляду формування інтелекту родина – не просто сума її членів, яка утворює інтелектуальний клімат, а складна структура, яка володіє різними, у тому числі емоційними залежностями.

Усе сказане, звичайно, не суперечить генетичній детермінації інтелекту, про яку йтиметься в главі, присвяченій психогенетиці.

Ефект Флінна, або інтелектуальна акселерація. За ціле сторіччя, яке пройшло з часу створення першого тесту, було накопичено багато даних про норми інтелекту для різного часу і різних країн. Ці дані показують, що середні результати за тестами на інтелект у більшості країн світу неухильно і досить істотно ростуть. Найбільш систематичні результати щодо зміни інтелекту отримано у США. Вони показують, що з 1910 до 1984 рр. показники інтелекту за тестами на зразок Стенфорд-Біне виросли на 22 бали. Ріст менш виражений у сфері вербального інтелекту, а більше – у сфері невербального. Тому, наприклад, за тестом Векслера, де невербальні субтести мають більшу вагу в підсумкових показниках, ріст виявляється ще більш вираженим. Максимальний приріст спостерігають у суто невербальних тестах. Зокрема, за тією ж вибіркою США результати за тестом Равена зростають на одне стандартне відхилення (тобто 15–16 балів, переводячи на KI) за одне покоління. Це означає, що 50% бабусь і дідусів у часи їхніх онуків у США за показниками тесту Равена зарахували б до відстаючих.

Ріст інтелекту відбувається з різною швидкістю. З 22 балів приросту за тестом Стенфорд-Біне приблизно 10 припадають на проміжок до 1932 р., 10 – на час з 1932 до 1972 р. і ще 2 – на період до 1984 р. К. Ше, котрий докладно досліджував цю проблему, виявив, що в США інтелект стрімко ріс для людей, які народилися між 1890 р. і серединою 1920-х, потім ріст сповільнився, хоча й не зупинився для тих, чие раннє дитинство збіглося з Великою депресією. Новий могутній приріст відбувся в перші післявоєнні роки, після чого збільшення стало менш значним.

Аналогічні результати отримують і щодо Західної Європи. Наприклад, у Шотландії між 1921 і 1936 рр. і в Англії між 1927 і 1936 рр. не зафіксовано істотного приросту. Зате дослідження, які порівнювали довоєнні й післявоєнні результати (Англія 1937-1939 і 1944-1946 рр., Бельгія 1940 і 1949 рр., Франція 1931 і 1956 рр., Нідерланди 1934 і 1964 рр., Нова Зеландія 1923-1926 і 1955-1958 рр., Канада 1940-ві і 1960-ті рр.), демонструють яскравий приріст результатів.

Мабуть, наймогутніший ріст інтелекту зафіксовано в післявоєнній Японії. Японські діти, які народилися в 1960-ті рр., перевершують дітей, що народилися між 1936 і 1945 рр., у середньому приблизно на 20 балів за тестом Векслера. Якщо японські діти 1936–1945 рр. народження показували приблизно однакові результати зі своїми американськими однолітками за невербальними субтестами Векслера, то через 20 років японці випереджали американців того самого часу народження на 11–12 балів. За вербальними тестами порівняння здійснити природно важко через розбіжності мов. Японців також характеризує менше стандартне відхилення розкиду показників інтелекту.

Слід зазначити, що тести шкільної успішності аж ніяк не завжди показують ту саму динаміку, що й тести інтелекту. Наприклад, у США із середини 1960-х рр. до 1980 р. йшов приріст за тестами інтелекту при одночасному зниженні показників тесту шкільних здібностей (SAT).

Причина інтелектуальної акселерації не цілком зрозуміла і викликає суперечки. Логічно було б припустити, що важливу роль у цьому могло б зіграти поліпшення освіти. Адже впродовж ХХ ст. у країнах Європи і Північної Америки досить відчутно зросла частка людей, котрі мають повну середню і вищу освіту. Якби таке пояснення було правильним, варто було б очікувати вищого показника інтелекту в тих осіб, котрі вже встигли зазнати впливу від тривалого процесу освіти, тобто в дорослих і старших підлітків, але ніяк не в дошкільників.

Однак факти вказують саме на зворотне – підвищення інтелекту в молодших дітей принаймні не менше, ніж у дорослих.

Інша ідея, яка напрошується, пов'язана з тим, що впродовж ХХ ст. набагато збільшилися потоки інформації, які спрямовані на людину. Можна було б припустити, що діти кінця століття досягали вищого інтелектуального розвитку, оскільки одержували більше інформації через радіо і телебачення. Тоді необхідно було б очікувати вищого КІ в дітей, котрі більше дивляться телевизор і слухають радіо. Насправді, однак, виявляється швидше протилежна закономірність.

Певний ефект на підвищення інтелекту в наступному поколінні робить його підвищення в попередньому. У цьому аспекті підвищення інтелекту в поколінні 1 має позначитися на його підвищенні в поколінні 2, а те у свою чергу – на підвищенні в поколінні 3 тощо. Однак, очевидно, інтелект батьків є не найважливішим чинником у створенні сприятливих умов для розвитку інтелекту дітей, тому момент самопідтримки, хоча й може позначатися на інтелектуальній акселерації, але пояснює лише малу її частину.

Гендерні, расові і соціальні особливості інтелекту. Великі пристрасті, що виходять за межі академічних кіл, стосуються питання про расові розбіжності інтелекту.

Автори расистських теорій інтелекту обґрунтовують їх розбіжністю результатів, які показують при інтелектуальному тестуванні представники різних рас. Зокрема, у США і Південній Африці біле населення демонструє значно вищі результати, ніж кольорове. До речі, при цьому в деяких випадках представники монголоїдної раси перевершують європейців за тестами просторового інтелекту. Справа, однак, тут може полягати зовсім не в генетичних розбіжностях, а в умовах життя і виховання. Адже не таємниця, що в згаданих країнах негритянське населення становить здебільшого нижчі прошарки суспільства. Крім того, в африканських родин у середньому більше дітей, а батьки часто бувають дуже молодими, що, як говорилося вище, належить до чинників, несприятливих для розвитку інтелекту. Свідченням на користь такого трактування є той факт, що ці розбіжності згодом згладжуються і на сьогодні виявляються менш вираженими, ніж, скажімо, 50 років тому.

Цікаво зазначити, що розбіжності за інтелектом спостерігаються в деяких випадках усередині однієї країни між групами, які належать до однієї раси, але говорять різними мовами. Такі стійкі розбіжності зареєстровано між бельгійцями, які говорять французькою і валійською мовами.

Загалом вищі, більш освічені прошарки суспільства в сучасних розвинутих державах перевершують нижчі, менш освічені прошарки за рівнем інтелекту.

Стійкість суспільства багато в чому визначається дієздатністю людей, які утворюють його еліту. Спочатку в людському суспільстві еліта складалася, очевидно, з воїнів, людей, відібраних за їхньою хоробрістю, прагненням до домінування, силі та спритності, миттєвою правильною реакцією. У сучасних умовах досить важливою, часто вирішальною якістю є здатність правильно переробляти інформацію, тобто інтелектуальні здібності.

Суспільство завжди вибудовує більш-менш істотні переділки між різними прошарками. Ці переділки можуть бути практично непроникними, як між кастами в середньовічному індійському суспільстві, або зовні майже непомітними, як у низці сучасних європейських і північноамериканських спільнот. Стійкість суспільства значною мірою залежить від того, наскільки перехід через соціальні переділки визначається важливими для вищих прошарків якостями.

У сучасних умовах ця обставина означає необхідність того, щоб еліта мала вищий інтелект, ніж нижчі класи. Для цього необхідно, щоб «соціальна мобільність», тобто перехід з одного класу в інший, визначалася значною мірою інтелектом. Так, власне, і відбувається в багатьох сучасних розвинутих суспільствах. За наявними даними, наприклад, у США 60% змін у соціальному статусі дитини порівняно з її батьками (як нагору, так і вниз) можна передбачити за рівнем її інтеле-

кту. Аналогічний відсоток отримано і в Шотландії, однак у цій країні процес відбувається значно швидше, ніж у США – ще на етапі шкільного навчання. Проте в розвинутих країнах Заходу існує занепокоєння про те, що інтелектуальний потенціал використовується не повною мірою. У Західній Європі діє створена вченими асоціація Євроталант, яка працює з обдарованими дітьми.

Діти високоінтелектуальних батьків також із великою імовірністю мають високий інтелект. Це відбувається як через генетичну передачу, так і в результаті позитивного впливу виховання інтелектуальних батьків. Сім'я, таким чином, постає основним осередком передавання інтелекту в суспільстві.

Інше питання у сфері психології інтелекту, яке викликає ідеологічні дискусії, – це гендерні розбіжності. Більшість дослідників думає, що загалом середній розвиток інтелекту приблизно однаковий в чоловіків і жінок. Водночас у чоловіків більший розкид: серед них більше як дуже розумних, так і дуже дурних. Ці дані добре підходять під теорію Геодакяна, де висунуто тезу, що чоловіче начало пов'язане з виробленням нових можливостей, а жіноче – зі збереженням генетичного надбання. З цього погляду пояснено велику кількість «виплесків» у чоловіків.

Між чоловіками і жінками спостерігають також певну різницю у вираженні різних аспектів інтелекту. До п'ятирічного віку цих розбіжностей немає. З п'яти років хлопчики починають перевершувати дівчаток у сфері просторового інтелекту і маніпулювання, а дівчатка хлопчиків – у сфері вербальних здібностей. Чоловіки значно перевершують жінок у математичних здібностях. За даними американської дослідниці К. Бенбоу, серед особливо обдарованих у математиці людей на 13 чоловіків припадає лише одна жінка. Суперечки викликає природа цих розбіжностей. Одні дослідники вважають, що їх можна пояснити за рахунок генетики. Інші, більш феміністично орієнтовані, стверджують, що їхня основа – наше суспільство, яке ставить чоловіків і жінок у нерівні умови.

16.3. Теорії інтелекту

Факторно-аналітичні теорії інтелекту. Існує безліч ситуацій, що вимагають інтелектуальної поведінки. Розв'язати математичну задачу, побудувати будинок, підготувати доповідь, встановити причину несправності двигуна, порозумітися з іншою людиною, зіграти партію в шахи – у всьому цьому виявляються інтелектуальні можливості людини. Виникає питання – чи означає високий інтелект у сфері, припустімо, математики, що людина буде також високоінтелектуальною у гуманітарній сфері? Або ці здібності незалежні? Інакше кажучи, чи є інтелектуальність простою одномірною властивістю або ж розбіжності людей у сфері інтелекту вимагають складного багатомірного опису?

Якщо здібності специфічні, то необхідно розробити способи опису сфери спеціальних здібностей, тобто розташувати в якомусь квазі-просторі всю нескінченну сукупність можливих ситуацій, які припускають інтелектуальну поведінку. Відносно розташування ситуацій у цьому квазіпросторі, звичайно, визначено тим, які механізми їхнього розв'язання задіє суб'єкт.

Опис структури інтелекту дав би принаймні два важливі результати. По-перше, з'являється можливість точного опису здібностей людини, завдяки якому можна підбирати для людини ефективні способи освіти і рекомендувати відповідні професійні позиції. По-друге, можна вийти на аналіз механізмів розумової діяльності, встановити наявність загального кореня і межі локальних механізмів.

Для відповіді на ці запитання виник цілий напрям досліджень, який використовує факторний аналіз у сфері інтелектуальних тестів.

Факторно-аналітичні дослідження здібностей виходять з імпліцитної передумови, відповідно до якої люди:

- хоча й мають істотно різні властивості,
- все-таки влаштовані за одним планом, усередині якого і спостерігається вся розмаїтість ознак.

Побудова за єдиним планом означає, що всі люди мають однако-ву структуру ознак, але розрізняються за ступенем вияву цих ознак. Формальними термінами можна сказати, що існує набір змінних, який характеризує всіх людей, причому кожна людина відрізняється своїми значеннями змінних. Щобільше, передумова факторно-аналітичного підходу полягає в тому, що не тільки набір змінних, а й зв'язки між ними однакові у всіх людей.

У межах факторно-аналітичного підходу можна виокремити не лише низку факторів, які відрізняються тільки сферою свого додатка, а й їхньою ієрархією.

У 1927 р. К. Спірмен започаткував розробку факторного аналізу. Він вважав, що існує єдиний фактор, який визначає успішність розв'язку завдань від найскладніших математичних до сенсомоторних проб. Спірмен назвав його *фактором G* (від *general* – загальний). Розв'язання будь-якого конкретного завдання людиною залежить від розвитку в неї як здатності, пов'язаної з фактором G, так і від набору специфічних здібностей, необхідних для розв'язання вузького класу завдань. Ці спеціальні здібності мають у Спірмена назву S-факторів (від *special* – спеціальний). Між загальним фактором і частками в цій моделі існують фактори проміжного ступеня спільності, котрі беруть участь у розв'язанні досить широкого класу завдань. К. Спірмен виокремив 3 проміжні фактори інтелекту: *числовий, просторовий і вербальний*. Роль фактора G найбільша під час розв'язання математичних задач і завдань на понятійне мислення. Для сенсомоторних завдань роль загального фактора зменшується при збільшенні впливу спеціальних факторів.

Головним опонентом К. Спірмена став інший американський учений – Л. Терстоун, який заперечував наявність фактора G. На думку Л. Терстоуна, існує набір незалежних здібностей, які визначають успішність інтелектуальної діяльності. З 12 здібностей, які він виокремив, в експериментальних дослідженнях найчастіше підтверджуються 7:

- словесне розуміння;
- мовна швидкість;
- числовий фактор;
- просторовий фактор;
- асоціативна пам'ять;
- швидкість сприйняття;
- індуктивний фактор.

Найбільшого впливу з факторних теорій до початку 1970-х років досягла, мабуть, «кубична» модель Д. Гілфорда. Гілфорд намагався використовувати факторний аналіз не для пошуку основних здібностей, а для підтвердження апріорно висунутої теорії. Він вважав, що наші здібності визначаються трьома основними категоріями: операціями, змістом і продуктами.

Серед операцій у вихідному варіанті своєї моделі Д.Гілфорд розрізняв пізнання, пам'ять, дивергентне і конвергентне мислення й оцінку, серед змістів – образний, символічний, семантичний і поведінковий; серед продуктів – елементи, класи, відношення, системи, перетворення, передбачення.

Будь-яке завдання має той чи інший вид змісту, припускає здійснення певної операції, що зумовлює відповідний продукт. Для обґрунтування своєї теорії Гілфорд систематично використовував факторний аналіз із так званим суб'єктивним обертанням. Цей варіант факторного аналізу спрямований не на те, щоб автоматично виявляти фактори, а на те, щоб підтвердити чи не підтвердити факторну модель, яку заклав дослідник. У наш час, однак, математичні методи Гілфорда зазнали значної критики. Показано, що його дані можна також легко пояснити, виходячи з іншої факторної моделі.

Інформаційний підхід до проблеми структури інтелекту. Пізнавальна революція не могла не торкнутися психології індивідуальних розбіжностей інтелекту. У середині 1970-х рр. почали виникати питання про те, які процеси переробки інформації стоять за виконанням піддослідними тестів інтелекту.

Керролл припустив, що результати, які показують піддослідні в тестах на інтелект, можна пояснити рівнем функціонування в них невеликої кількості процесів переробки інформації. На підставі «логічного і частково інтуїтивного аналізу завдання» він виокремив 10 типів когнітивних компонентів:

• **Керування** (monitor) скеровує процес мислення, будучи свого роду детермінуючою тенденцією;

• **Увага** (attention) залежить від очікувань суб'єкта до стимулів, які з'являються в процесі розв'язання завдань;

• **Сприйняття** (apprehension) дозволяє залучати до переробки інформації стимули із сенсорного буфера;

• **Перцептуальна інтеграція** (perceptual integration) створює цілісний перцептивний образ і співвідносить його з інформацією, яка зберігається в довготривалій пам'яті;

• **Кодування** (encoding) дозволяє створити ментальну репрезентацію стимулів, що йде далі від сприйняття й інтерпретує стимули в термінах їхніх властивостей, асоціацій та значень у контексті поставленого завдання.

• **Порівняння** (comparison) спрямоване на виявлення приналежності двох стимулів до того самого або різних класів;

• **Формування рівнобіжної репрезентації** (corepresentation-formation) дозволяє сформувати нову репрезентацію на базі вже існуючої;

• **Витяг рівнобіжної репрезентації** (corepresentation-retrieval) спрямовано на витяг з пам'яті репрезентації, пов'язаної з іншою на підставі деяких правил;

• **Трансформація** (transformation) призначена для перетворення репрезентації за певними правилами;

• **Створення відповіді** (response execution) дозволяє витягти з репрезентації вербалізовану або невербалізовану відповідь.

Іншим дослідником, який пішов шляхом інформаційного аналізу тестів інтелекту, став Браун. Він звернув особливу увагу на роль метакогнітивних процесів.

Метакогнітивні процеси визначають, які когнітивні процеси буде використано під час розв'язку завдання. Браун виокремив такі основні метакогнітивні процеси:

- **планування** (planning) наступного кроку в реалізації стратегії;
- **контроль** (monitoring) ефективності різних кроків у стратегії;
- **тестування** (testing) стратегії щодо її застосування до поточного завдання;
- **перегляд** (revising) стратегії у разі виникнення такої необхідності;
- **оцінку** (evaluating) стратегії загалом.

У ті ж 1970-ті рр. Ерл Хант розробив спосіб емпіричної перевірки гіпотез про компоненти переробки інформації, залучені до інтелектуальних процесів. Цей спосіб ґрунтується на хронометруванні розв'язання завдань, схожих між собою в одних частинах розв'язку і різних в інших.

Принцип аналізу, проведеного в межах компонентного підходу, подано на рис. 16.3.

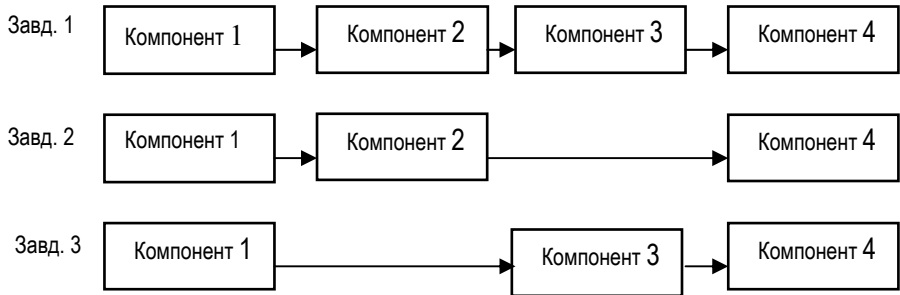


Рис.16.2. Компонентний аналіз інтелекту.

У всіх зображених на рис.16.2 завданнях є спільні компоненти – 1 і 4. Завдання 1 містить один додатковий компонент порівняно із завданням 2 (компонент 3) і один додатковий компонент – порівняно із завданням 3 (компонент 2). Відповідно завдання 1 вимагатиме більше часу на своє розв'язання. Різниця в часі розв'язку між завданнями 1 і 2 відповідатиме часу, який затрачає суб'єкт на розв'язання компонента 3. Аналогічна різниця між завданнями 1 і 3 характеризує час розв'язання компонента 2.

Роберт Стернберг продовжив лінію хронометричних досліджень з метою інформаційного аналізу інтелектуальних процесів. Одну з його відомих праць присвячено аналізу розв'язання так званих лінійних силогізмів.

Лінійним силогізмом називають умовивід, виведений з посилок на зразок «Ганна вища, ніж Маргарита. Маргарита вища, ніж Катерина. Хто найвищий?» Навіть при поверхневому огляді зрозуміло, що вищенаведені два завдання мають різні труднощі. Експеримент фіксує розбіжності в часі їхнього розв'язання та відсоток помилок.

Особливість праці Р. Стернберга в тому, що він застосовує хронометричний аналіз для встановлення того, яка з альтернативних гіпотетичних моделей – вербальна, просторова чи змішана – більше відповідає емпіричним даним. У першому випадку передбачається, що досліджуваний суб'єкт будує пропозиціональні репрезентації кожного з посилок, потім поєднує їх у загальну пропозиціональну репрезентацію і робить висновок. Просторова модель припускає, що із самого початку створюються просторові репрезентації кожного з посилок, які потім поєднуються в загальну просторову репрезентацію. Відповідно до змішаної моделі суб'єкт спочатку будує пропозиційну репрезентацію, а потім перекодує її в просторову.

За Р.Стернбергом інтелект виявляється в найбільш чистому вигляді в двох типах ситуацій. По-перше, це ситуації, ступінь новизни яких ставить їх на межу доступності розв'язання. Стернберг при цьому посилається на експериментальні дані, за якими для обдарованих дітей менш ефективними виявляються зовнішні підказки під час розв'язку творчих завдань. Обдароване мислення, таким чином, у нових ситуаціях менше має потребу в зовнішніх підказках.

По-друге, це ситуації, пов'язані з процесом автоматизації. Інтелект, за Стернбергом, виявляється у високій швидкості формування навичок. Зокрема, кореляцію часу реакції з інтелектом він пояснює більш успішним виробленням навички роботи з установкою за виміром часу реакції в людей з високим інтелектом.

Теорія інтелектуального діапазону. Теорія інтелектуального діапазону, яку запропонував В.М. Дружинін, встановлює ієрархічні стосунки між різними факторами інтелекту. Поштовхом для створення теорії послужило відкриття автором феномена «лівого зсуву» кривої розподілу показників числового інтелекту.

Відповідно до моделі Дружиніна, вербальний і просторовий інтелект пов'язані між собою, але не простою кореляційною залежністю. Рівень вербального інтелекту в людини обмежує максимальне значення його просторового інтелекту, ставить йому верхню межу.

Однак високий рівень вербального інтелекту не є гарантією задовільного розвитку інтелекту просторового. У цьому сенсі розвиток вербального інтелекту є необхідною, але не достатньою умовою розвитку інтелекту просторового.

Аналогічне співвідношення автор висуває між просторовим і числовим інтелектами. Щодо числового інтелекту просторовий відіграє ту саму роль, яку щодо нього самого відіграє вербальний. Розвиток просторового інтелекту є необхідною, але не достатньою умовою розвитку числового.

Модель Дружиніна виражає не кореляційну, а ієрархічну структуру відношень видів інтелекту, при якій в основі лежить вербальний інтелект, над ним надбудовується просторовий, над яким у свою чергу будується числовий. Надбудовування одного інтелекту над іншим дослідник розуміє не лише щодо відношень показників інтелектуального розвитку в людей, а й генетично, як розвиток одних здібностей на базі інших в онтогенезі.

Інтелект як ментальний досвід. М.О. Холодна критично переосмислює підсумки тестологічних досліджень інтелекту. Вона виокремлює в них три види суперечностей – *методичні, методологічні і змістовно-етичні*.

До *методичних суперечностей* належать недоліки інтелектуальних тестів щодо їхньої побудови – надмірна орієнтація на швидкісні показники, закритий характер відповідей, зв'язок із культурним середовищем тощо.

Методологічні суперечності традиційних досліджень полягають в опозиційному трактуванні інтелекту, тобто розуміння його як деякої риси, що характеризує певні форми поведінки. При такому розумінні, на думку М.О. Холодної, інтелект розчиняється у формах свого вияву, які виявляються занадто різноманітними і залежними від культурного середовища, щоб дозволити дістатися когнітивної організації суб'єкта, яка стоїть за ними.

Нарешті, *змістовно-етичні суперечності* полягають у тому, що не можна приймати рішення про долю людини. Усі ці супереч-

ності, вважає М.О. Холодна, призводять до того, що у працях представників тестологічного підходу «інтелект зник».

На думку М.О. Холодної, проблема продуктивного визначення інтелекту полягає в тому, щоб розглядати його онтологічно, тобто як реальну структуру психіки, а не просто як сукупність параметрів, які утворюються в результаті вимірів. З цього погляду підхід Холодної зближується з іншими спробами знайти за вимірюваними характеристиками реальні механізми мислення.

Онтологічну реальність, яка стоїть за інтелектом, Холодна бачить у «ментальному (розумовому) досвіді».

Холодна виокремлює три сфери (прошарки) досвіду: *когнітивну, метакогнітивну та інтенціональну*. *Когнітивний досвід* охоплює структури, які відображають зовнішній світ, інтегративним рівнем яких є понятійні структури. *Метакогнітивний досвід* – це досвід регуляції процесу переробки інформації. На думку Холодної, метакогнітивний досвід є онтологічною базою когнітивних стилів. Нарешті, *інтенціональний досвід* лежить в основі індивідуальної вибірковості інтелектуальної активності. «Іntenціональний досвід представлений такими ментальними структурами, як переваги, переконання й умонастрої», зазначає авторка.

Модель психологічною улаштування інтелекту М.О. Холодної з погляду будови і складу ментального досвіду подано на рис. 16.3.

Структурно-динамічний підхід. Структурно-динамічний підхід, який розвиває Д.В. Ушаков, ґрунтується на чотирьох основних принципах.

• **Перший принцип – структура інтелекту похідна від розвитку.** Структурно-динамічний підхід ґрунтується на ідеї, що закони розвитку є для психічної системи, і зокрема інтелекту, більш загальними і первинними щодо законів функціонування.

Структурно-динамічний підхід, продовжуючи на один крок ланцюг причинно-наслідкових зв'язків при аналізі структури інтелекту, приходять до історії життя людини в навколишньому середовищі. Структура інтелекту становить собою результат взаємодії інтелектуального потенціалу людини, її особистісних особливостей і переваг, а також стимулюючих і протидіючих впливів середовища. Отже, причина ускладнень традиційних теорій полягає в тому, що вони шукають інваріантну структуру інтелекту, а вона виявляється залежною від середовища, історії життя і культури.

• **Другий принцип – психосоціальний підхід до інтелекту.** Логічним доповненням тези про розуміння інтелекту в контексті розвитку є необхідність досліджувати механізми впливу середовища на інтелект. Відповідно до структурно-динамічного підходу, вплив середовища на інтелект можна оцінювати з погляду інтенсивності та якості впливу.

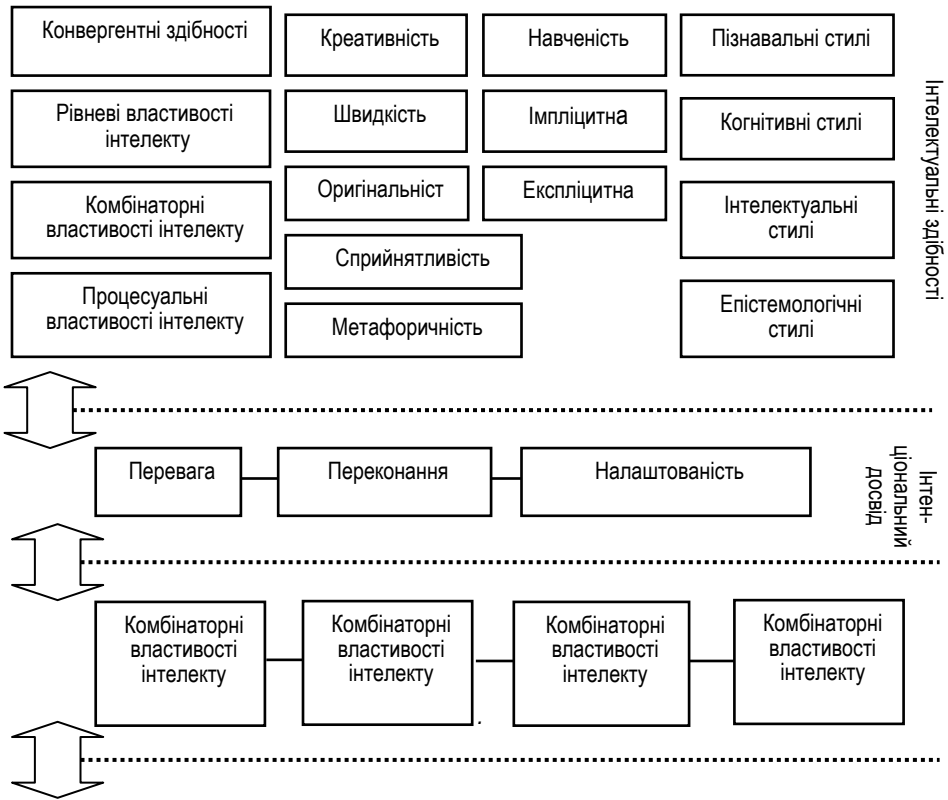


Рис. 16.3. Модель психологічної будови інтелекту М.О.Холодної.

При досягненні достатньої інтенсивності формуючий вплив середовища на інтелект починають визначати два протилежно спрямовані процеси. Один із них – процес переносу, або трансферу, – сприяє підвищенню успішності суб'єкта в інтелектуальній діяльності в галузях, суміжних із тією, в якій відбувається безпосереднє навчання. Ступінь впливу переносу змінюється: більшою мірою він торкається найближчих галузей, а на більш віддалені впливає менше. Наприклад, тренування в розв'язанні завдань на застосування теореми Піфагора найбільше допоможуть суб'єктові у подальшому розв'язанні схожих завдань. Трохи менше вона позначиться на розв'язанні геометричних завдань, де розв'язання досягається шляхом розкладання фігур на трикутники, ще менше – на інші види геометричних задач тощо. Однак у цей момент вступає в дію протилежний процес – розподілу потенціалу. Час і сили, витрачені на одну розумову діяльність, віднімаються в іншій.

• **Третій принцип – багатомірний принцип інтелектуальних функцій.** Ще одна важлива ідея, закладена в структурно-динамічному підході, полягає в пропозиції комплексного аналізу інтелекту інтелектуальних функцій. При традиційному підході для вияв-

лення структури інтелекту використовують лише один параметр – кореляції функцій між собою. Водночас у психології існують й інші характеристики інтелектуальних функцій, які, однак, розглядають незалежно від структури інтелекту.

Таким чином, для інтелектуальних функцій, оцінюваних за допомогою якогось тесту, або субтесту, ми виявляємо сьогодні не лише їх кореляційні зв'язки між собою, а й оцінки їхньої спадковості. Чому одні функції більш наслідувані, ніж інші?

Як на основі теорії прогнозувати спадковість? Ці питання чекають відповідей.

Ще один параметр, за яким інтелектуальні функції розрізняються між собою, полягає у швидкості їхнього росту в онтогенезі. В міру швидкості росту інтелектуальних функцій може бути прийнято кількість стандартних відхилень приросту за рік.

• Четвертий принцип – інформаційне і матеріальне моделювання, як метод створення теорії інтелекту. При аналізі перелічених параметрів інтелектуальних функцій – кореляцій, спадковості, швидкості розвитку – виникає необхідність обліку великої кількості взаємозв'язків, що вимагає більше пояснювальних методів. Усі ці параметри слід розглядати як вияв «онтології» інтелекту – загальних процесів його розвитку і функціонування. Саме на рівні цієї онтології можна визначити відношення різних аспектів, які характеризують інтелектуальні функції. При цьому до процесу залучено складні стохастичні процеси формування інтелектуальних механізмів, для пояснення яких слід звернутися до методів моделювання.

Розробка структурно-динамічного підходу вилася у створення методу так званого структурно-динамічного моделювання інтелекту в двох варіантах – *статистично-математичному* й *інформаційному*.

Реалізацією системно-динамічного моделювання стала інформаційна модель «реалізованого потенціалу», яка припускає, що інтелект становить собою сукупність психічних структур, яка утворюється в процесі взаємодії людини з середовищем на основі індивідуального інтелектуального потенціалу.

Контрольні питання:

- Що розуміють під інтелектом у психологічній науці?
- Які основні функції інтелекту?
- Як співвідносяться поняття «інтелект» і «мислення»?
- Охарактеризуйте інтелект людини.
- Яка роль інтелекту і мислення у розв'язанні завдань?
- Що становить собою репрезентація в мисленні?
- Як створюються репрезентації в мисленні?
- Охарактеризуйте типи репрезентацій.
- У чому виявляється евристика репрезентативності?
- Як пояснюється евристика незвичайності?

- Як розгортаються процеси формування репрезентації проблемної ситуації?
- У чому різниці між продуктивним і репродуктивним мисленням? Яка в цьому роль інтелекту?
- Яка роль інтуїції в мисленні?
- Розкрийте сутність різних теорій інтелекту?
- Яка вікова динаміка інтелекту?
- У чому виявляється акселерація інтелекту?
- Які ґендерні, расові та соціальні особливості інтелекту?
- Яким чином зовнішнє середовище впливає на вікову динаміку інтелекту?
- У чому виявляються індивідуальні особливості інтелекту?

Література:

Брушлинский А.В. Мышление и прогнозирование (Логико-психологический анализ). – М.: Мысль, 1979.

Брушлинский А.В. Субъект: мышление, учение, воображение: Избр. психол. тр. – Москва; Воронеж: МОДЭК, 1996.

Бурлаков Ю.А. Механизмы речи и мышления. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1995.

Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.

Веккер Л.М. Психические процессы: В 3 т. – Т. 1. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1974.

Вертгеймер М. Продуктивное мышление / Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1987.

Гальперин П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий // Исследования мышления в советской психологии. – М.: Наука, 1966.

Завалишина Д.Н. Психологический анализ оперативного мышления: Экспериментально-теоретическое исследование. – М.: ЦЕНТР, 1997.

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

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

Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посіб. – Луцьк: Волинський держ. ун-т, 1997.

Калмыкова З.И. Продуктивное мышление как основа обучаемости. – М.: Педагогика, 1984.

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975.

Милордова Н.Г. Мышление в дискуссиях и решении задач. – М.: Изд-во Ассоц. строит. вузов, 1997.

М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-тє вид., випр. – К.: Вища шк., 2004.

Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.

Поддьяков Н.Н. Мышление дошкольника. – М.: Педагогика, 1977.

Поспелов Н.Н., Поспелов И.Н. Формирование мыслительных операций у старшеклассников. – М.: Педагогика, 1989.

Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.

Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.

Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. – 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001.

Тихомиров О.К. Психология мышления. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.

Тихонов О.К. Психология мышления: Учеб. пособ. – М.: Моск. ун-та, 1984.

Якиманская И.С. Развитие пространственного мышления школьников. – М.: Педагогика, 1980.

Глава 17

УЯВА

17.1. Поняття уяви

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

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

Бісоціацією стає момент раптового зіткнення ідей, образів, які належать до зовсім різних асоціативних площин, контекстів. Раптова бісоціація двох звичайно непорівнюваних матриць завершується *СТРИБКОМ ДУМКИ* від одного асоціативного контексту до іншого.

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

Умовою, необхідною для здійснення акту бісоціації, є відсутність стереотипного руху думки, а також стереотипних автоматизованих навичок. Тільки в цьому динамічному стані психіки, вільному від

стереотипів, творча уява може поєднувати непоєднуване, утворювати нові синтези.

Головну відмінність рис асоціативної та бісоціативної дії наведено на рис. 17.1.

Асоціативна дія (звичка)	Бісоціативна дія (оригінальність)
Оригінальність обмежена матрицею; нове виникає лише на базі тих матриць, які вже взаємодіяли	Бісоціація незалежних матриць, які взаємодіють вперше
Керівництво до- і позасвідомими процесами	Керівництво підсвідомими процесами
Динамічна рівновага	Активізація регенеративних можливостей
Нездатність до варіативності; ригідність змінних варіацій теми	Вища мінливість («відійти, щоб далі стрибнути»)
Повторення	Новизна
Консервативність	Деструктивність – творчість

Рис. 17.1. Відмінність рис асоціативної та бісоціативної дії.

Уява пов'язується зі свідомим, тоді як несвідоме функціонує поза мовним процесом. Вербальне свідоме мислення є підпорядкованим інтуїції та уяві у вирішальній фазі творчого акту, але саме воно дає змогу митцю надати продуктам уяви, відкриттям довершених форм.

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

Уява постійно балансує на межі свідомого і несвідомого, одного асоціативного контексту та іншого, деструктивності та конструктивності. Тому вона завжди створює широкий простір для самовизначення людини як митця. Звісно, самої лише уяви як окремого психічного процесу замало для того, щоб відбулася повноцінна творча діяльність людини; тут уява вступає в плідний союз із іншими творчими психічними процесами – інтуїцією і мисленням. Інтуїтивні осяяння творять передумови бісоціативних зв'язків в уяві, а останні дають напрям точним операціям творчого мислення, опосередкованим знаками (словами, мовою).

Уява належить до вищих пізнавальних процесів. Вона є необхідним аспектом будь-якої людської діяльності.

УЯВУ породжують потреби, які виникають у житті людини, і насамперед потреба змінити ті чи інші предмети навколишнього світу.

Уява – це відтворення у психіці людини предметів та явищ, які вона сприймала коли-небудь раніше, а також створення нових образів предметів та явищ, котрих раніше вона ніколи не сприймала.

Функції уяви полягають у:

- моделюванні кінцевого результату діяльності й тих засобів, які необхідні для її виконання;

- створенні програми поведінки людей, коли проблемна ситуація невизначена;
- створенні образів, які не програмують діяльність, а підміняють її;
- створенні образів об'єктів з опорою на схеми, графіки, карти, фотознімки території, описи тощо;
- створенні принципово нових предметів та явищ тощо.

17.2. Види уяви

Уяву кожної людини можна охарактеризувати за різними ознаками. Насамперед уяву людини можна поділити на різні види.

За характером продуктивності виокремлюють:

- **відтворювальну (репродуктивну) уяву** – продукти якої вже були відомі раніше;
- **творчу (продуктивну) уяву.**

За мірою свободи, довільності визначають:

- **пасивну** уяву – що виявляється у хворобливих фантазіях, маренні, або в такому фантазуванні, яке не має усвідомленої мети;
- **активну** уяву – яка відбувається в межах творчої діяльності, підкорена певній меті.

За характером образів визначають:

- **конкретну** уяву – в ній уявляються певні предмети, речі тощо;
- **абстрактну** уяву, що оперує більш узагальненими образами (схемами, символами).

За відношенням до актуальної ситуації виокремлюють:

- **сприймаючу** уяву (яка прикована до ситуації);
- **творчу** уяву (яка здатна вийти за межі ситуації).

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

За якісними особливостями, зумовленими конкретними сферами застосування, Т.А. Рібо наводить такі типи уяви:

- **пластична**, яка застосовує точно визначені у просторі образи та їх сполучення, що відповідають дійсним відношенням предметів, має зовнішній характер;
- **розпливчата**, яка застосовує емоційні образи, котрі не мають певних обрисів у просторі (уява у музиці);
- **містична**, яка застосовує символи; містицизм перетворює природні образи на символічні, прагнучи втілити ідеал у формах зовнішньої природи;
- **наукова** – насичена науковим мисленням (у науках, які тільки будуються, вона постає як наукова міфологія; у науках, що склались, вона оживляє логічні схеми);
- **уява в практичному житті й механіці**, образи якої в разі потреби втілюються в речову форму;

• **уява у сфері торгівлі** – тут найбільша роль належить інтуїції, оскільки цей тип уяви стосується здогадок;

• **уява у сфері утопії** – тут образи уяви відображають етичні та соціальні стосунки.

Процес створення образів уяви, або фантазій, може мати *мимовільний і довільний* характер.

Коли в уяві людини створення нових образів не кероване спеціальною метою, уява має *мимовільний* характер. Наприклад, під впливом розповіді вчителя створюються нові образи, відбувається їх роз'єднання або поєднання. Під час читання художнього твору в уяві виникають, без спеціального наміру, образи героїв твору, місцевість, де відбуваються події, час, коли вони відбуваються тощо.

Мимовільну уяву зумовлюють потреби і почуття.

Коли людина ставить спеціальну мету створити образ того чи іншого об'єкта, уява набуває *довільного* характеру. Наприклад, командир під час занять пропонує солдатам уявити пересічну болотисту місцевість, мінні поля, брід річки тощо за картою.

Залежно від характеру діяльності людини довільну уяву поділяють на *відтворювальну, або репродуктивну, і творчу*.

Відтворювальну уяву поділяють на залежну та незалежну.

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

Творча уява полягає у створенні нових предметів та явищ. Вона має умисний характер і завжди залучена у творчу діяльність. Творчість становить собою діяльність, внаслідок якої людина відкриває щось нове, створює нові оригінальні твори, нові матеріальні та духовні цінності. Творча уява необхідна там, де діяльність людини набуває творчого характеру, це невід'ємна умова будь-якого різновиду творчості. Творча і репродуктивна уява взаємопов'язані й переходять одна в одну.

Уяву поділяють ще на *активну й пасивну*.

Активна уява завжди спрямована на виконання творчого або логічного завдання. Процес зберігання в головному мозку інформації – динамічний, тобто відбувається поступова зміна змісту матеріалу і взаємне переміщення його елементів. Цей процес відображає активну уяву. Звідси – інтуїція, прозріння. Активна уява спрямована переважно назовні. Вона визначається й контролюється волею і може

бути відтворювальною (репродуктивною) або творчою. Апарат уяви становить умову творчої діяльності особистості.

Пасивна уява протікає без поставленої мети, інколи – як ілюзія життя, де людина говорить, діє уявно. Вона тимчасово віддаляється у світ фантастичних, далеких від реальності уявлень. Такі уявлення людина може викликати зумисно. Зумисно викликані образи фантазії, які не пов'язані з волею і спрямовані на втілення їх у життя, називають **мареннями**. Кожній особистості властиві марення, в них легко віднайти зв'язок продуктів уяви з потребами людини. Скажімо, військовослужбовці в бойових умовах відтворюють образи своєї сім'ї, себе в ній, своїх дітей, зустрічі з коханими, друзями тощо. Коли потреби людини надзвичайно сильні, а можливості їх задоволення мізерні, то уява розвивається з дивовижною силою. Задоволена потреба не породжує уяву. Якщо більшість потреб реалізувати неможливо, то в людини виникає домінанта незадоволеності, що породжує зміну особистості з відходом від реальності, страждання, впертість, неврози.

Уява виявляється в різній за змістом діяльності, тому розрізняють такі види уяви, як *художня, наукова, технічна* тощо. Усі ці види уяви мають свої особливості.

У **художній** уяві переважають чуттєві (зорові, слухові тощо) образи, надзвичайно детальні та яскраві. Письменник настільки яскраво уявляє собі образи героїв, ніби вони насправді спілкуються з ним, живуть поруч. Різні види художньої уяви мають свої специфічні особливості. Ці особливості виявляються при створенні образів художньої уяви, коли переважає той чи інший аналізатор: зоровий і руховий – у скульптора, живописця, слуховий – у композитора тощо.

Технічна уява створює образи просторових відношень у вигляді геометричних фігур з мисленнєвим застосуванням їх у різних комбінаціях. Важливу роль у створенні нових технічних конструкцій відіграють асоціації за схожістю. образи технічної уяви матеріалізуються в кресленнях, схемах, за допомогою яких створюють нові предмети та об'єкти. Продукти технічної уяви може бути представлено в мовній формі. Мовна фіксація допомагає глибоко аналізувати технічні відкриття, перевіряти їхню достовірність на практиці.

Наукова уява втілюється у плануванні й проведенні експериментальних досліджень, у вмінні будувати гіпотези, знаходженні неординарних шляхів розв'язання проблеми, у побудові експериментальної ситуації, вмінні узагальнювати емпіричний матеріал тощо. Створені нові образи наукової уяви є засобом, за допомогою якого встановлюються закономірні відношення між предметами та явищами.

Особливим видом уяви є **мрія**. Мрія – це уява бажаного майбутнього. У мріях створюються образи бажаного. Значення мрії в житті людини надзвичайно велике. У мріях виявляється зв'язок уяви людини з її потребами, почуттями, прагненнями. Мрії стають

поштовхом у творчій діяльності, в чому переконує нас життя багатьох видатних людей.

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

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

17.3. Процеси уяви

Уява відтворює образ предметів та явищ, що сприймалися раніше, чи створює нові образи та ситуації, які раніше не виникали. Тобто механізм уяви базується на основі тих образів, що має людина, але ці образи постають у нових неочікуваних зв'язках і сполученнях. Слово «новий» має подвійне значення: розрізняють *об'єктивно* нове і *суб'єктивно* нове. Об'єктивно нове – це образи, ідеї, що не існують у даний момент ані в матеріальному, ані в ідеальному плані. Суб'єктивно нове – це нове для кожної конкретної людини (дитини). Новий образ уяви може бути матеріалізовано або ж він залишається на рівні ідеального.

Синтез образів у процесах уяви здійснюється в різних формах. Найбільш уживаними із них є:

- **Аглотинація** (від лат. *agglutinare* – склеювати) – створення нового образу шляхом сполучення елементів, узятих з різних уявлень. Наприклад, образ русалки в казках, де голова і тулуб – жінки, а хвіст – риби. Цей прийом не набув великого поширення, оскільки образи його важко втілюються в предметні речі. А втім, приклади матеріалізації таких образів у реальному житті маємо – це танк, бойова машина піхоти, амфібія тощо.

- **Гіперболізація** – збільшення предмета (велетень Гуллівер, літаки «Мрія», Ан-74).

- **Літота** – на відміну від гіперболізації, зменшення предмета (хлопчик-мізинчик). Ці прийоми використовують у народних казках, фантастичних творах.

- **Підкреслення** – акцентування якоїсь частини образу чи певної якості. За допомогою такого прийому створюються шаржі, карикатури.

- **Схематизація** – образ уяви, коли розбіжності зменшуються, а риси схожості виходять на перший план. Прикладом може бути орнамент, елементи якого художник узяв із рослинного світу.

• **Типізація** – виокремлення істотного в однорідних фактах і втілення їх у конкретних образах. Це найскладніший прийом. Його широко застосовують у літературі.

• **Комбінування** – сполучення даних у досвіді елементів у нові, більш-менш незвичні комбінації. Це найпростіша техніка уяви, саме її мали на увазі дослідники минулої доби, коли вважали механізмом уяви асоціацію.

• **Алегоризація**, створення алегорії – використання образу в переносному значенні. Образ є лише умовно обраним знаком якогось явища дійсності.

• **Метафоризація**, побудова метафор. Метафора є глибшим уявним відображенням явища, ніж алегорія, оскільки між метафоричним образом та його значенням існує певна подібність, аналогія.

• **Символізація**, використання символів, є найглибшою за значенням, сутнісним наповненням технікою уяви. Розуміння мови символів допомагає людині свідомо отримувати послання від власного несвідомого (сни тощо). Символ відрізняється від знака тим, що він є не умовно обраним для позначення, а глибинно, сутнісно єдиним із тим, що він позначає. На відміну від поняття, символ має необмежений обсяг значення. Вираженню через символи підлягає тільки загальнолюдське, приналежне до самого способу існування людини.

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

Уява – це вільне, своєрідне, творче відображення дійсності.

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

Силу творчої уяви та її рівень, як зазначає С.Л. Рубінштейн, визначають співвідношенням двох показників:

- того, наскільки уява дотримується обмежувальних умов, від яких залежить її *смыслова насиченість*, об'єктивна значущість її продуктів;
- того, наскільки образи уяви *нові й оригінальні*, відмінні від безпосередньо даного її породження.

Уява, яка не задовольняє водночас обидві умови, є творчо безплідною, якою б формально продуктивною вона не видавалась.

Отож, головними характеристиками уяви є:

- продуктивність;
- осмисленість;
- оригінальність.

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

Інтелектуальний фактор. У ньому уяву визначають як пізнавальний процес, в якому відбувається дисоціація (розкладення) образів та асоціація за окремими й випадковими ознаками. Головним інтелектуальним моментом уяви Рібо визнає «мислення за аналогією». Конкретними прийомами такого мислення за аналогією є *персоніфікація* (намагання все наділити душею) та *перетворення* (перенесення значення з одного предмета на інший на підставі окремої схожості).

Емоційний фактор. Усі форми творчої уяви неможливі без емоцій; усі афективні стани можуть впливати на уяву.

Несвідомий фактор. Суттєвими рисами натхнення є *раптовість* і *безособовість*. Воно залежить не від волі індивіда, а від несвідомої діяльності духа (проте самий стан натхнення є не причиною уяви, а її симптомом).

Органічні умови уяви. До них Рібо зараховує *анатомічні* (відстежені кореляції між розвитком певної ділянки кори головного мозку і художнім або мислительним типом творчості) та *фізіологічні умови*.

Початок єдності. Синтетичний принцип єдності факторів творчої уяви може виявлятися у трьох формах: *органічний* (нормальний, творчий); *нестійкий* (репродуктивний, нездатний до творення нового) та *крайній* (хворобливий, яка виявляється в маренні).

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

За теорією Енгельмеєра, у кожному винаході простежується «триакт»: бажання (окреслена мета); знання (план досягнення); вміння (матеріальне виконання); стадій творчого процесу **теж три:**

- **ЗАРОДЖЕННЯ ЗАДУМУ** – тут діє інтуїтивне мислення, пов'язане з болісним процесом сумнівів і мук;
- **ДИСКУРСИВНЕ МИСЛЕННЯ** – тут діє логіка і відбувається емпіричне дослідження, виникає схема; необхідною людською здібністю є *талант*;
- **ПІДПОРЯДКУВАННЯ МАТЕРІЇ** – будується конструкція, від людини вимагається старанність.

За теорією Уоллеса, у процесі творчого мислення виокремлюють чотири стадії, при цьому найвідповідальнішою є третя, пов'язана з інтуїтивним осяянням (інсайтом):

- **підготовка** – на цій стадії окреслюється завдання;
- **визрівання** – на цій стадії відбувається підсвідома робота над завданням, пошуки розв'язання (щоб дати йому визріти, людині треба відволіктися, зайнятися зовсім іншими питаннями);
- **інсайт** (раптове усвідомлення розв'язання);
- **перевірка** – для оцінки правильності розв'язання підключається мислення.

Гетчінсон теж виокремлює чотири стадії, подібні до наведених вище:

- **орієнтації** (накреслення орієнтирів проблеми);
- **фрустрації** (зустрічі з перешкодою, яку нетворче, стереотипне мислення не в змозі подолати);
- **інсайту**;
- **перевірки**.

Згідно з теорією Дж.Дьюї, у творчому мисленні виокремлено п'ять стадій:

- окреслення завдання;
- аналіз;
- висунення гіпотез;
- обговорення;
- оцінка рішення.

Отже, в останній моделі творчого процесу головну роль справді надано мисленню, а не уяві з інтуїцією, проте стадія висунення гіпотез у будь-якому разі передбачає необхідність задіяння уяви.

Контрольні питання:

- У чому виявляється сутність уяви? Які види уяви Ви знаєте?
- Який зміст асоціації та теорії бісоціації?
- У чому виявляється відтворювальна (репродуктивна) уява?
- У чому виявляється творча (продуктивна) уява?
- Якою є відтворююча залежна і незалежна уяви?
- У чому виявляється активна і пасивна уяви?
- Яким чином уяву поділяють за змістом?
- Як відбувається процес уяви?

- Розкрийте стадії творчого процесу.
- Які головні характеристики уяви?
- Яку роль і місце займає процес уяви у практичній психології?

Література:

- Антонов А.В. Психология избирательского творчества. – К.: Вища шк., 1978.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.
- Веккер Л.М. Психические процессы: В 3 т. – Т. 1. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1974.
- Вьютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: психологический очерк. – СПб.: Союз, 1997.
- Гоголь Н. Авторская исповедь. – Псков, 1990.
- Загальна психологія: Підручн. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
- Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.
- Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посіб. – Луцьк: Волинський ун-т, 1997.
- Коршунова Л.С. Воображение и его роль в познании. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979.
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975.
- М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-тє вид., випр. – К.: Вища шк., 2004.
- Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.
- Пармон Э.А. Роль фантазии в научном познании. – Минск: Университетское изд-во, 1984.
- Психология XXI века: Учеб. для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.
- Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. – 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001.
- Роменець В.А. Психологія творчості. – К.: Вища школа, 1971.
- Рычик М.В. От наглядных образов к научным понятиям. – К.: Рад. шк., 1987.
- Страхов И.В. Психология воображения. – Саратов, 1971.
- Тихонов О.К. Психология мышления: Учеб. пособ. – М.: Моск. ун-та, 1984.

Глава 18

ПСИХОСЕМАНТИКА

18.1. Поняття психосемантики

Пильна увага до «знака», який замінює об'єкт, виникла в надрах середньовічної культури і породила референтну теорію значення, для якої основним стало співвіднесення «знака» та об'єкта. Цей інтерес зумовив у наші дні бурхливий розвиток психолінгвістики і лінгвістичної семантики. Об'єктом розгляду цих напрямів є засоби, за допомогою яких зміст кодується в мові. Психосемантика у свою чергу зосереджена на питаннях, пов'язаних із тим, як людина розуміє зміст різної інформації, яким чином вона категоризує свої знання про світ і ставлення до нього. О.Р. Лурія називав семантичну будову слова його психологічною структурою.

Проблеми розуміння слів та ідентифікації об'єктів традиційно були надбанням психології сприйняття.

Важливу роль у розвитку психосемантичних досліджень відіграли дані про позитивний вплив семантичного контексту на сприйняття окремих стимулів. Цю закономірність вперше виявив Дж. Кеттел як ефект переваги слова, який зводиться до того, що сприйняття букв помітно пришвидшується в контексті слова.

Проблеми категоріальних структур розглядалися в межах психології пам'яті. Уявлення про те, що поняття зберігаються групами й одночасно пов'язані між собою, з'явилося в психології з моменту її зародження. Однак лише в 1940-х рр. розвиток методичного апарату психологічних досліджень спричинив швидке накопичення експериментальних даних. Це вплинуло на створення багатьох моделей семантичної пам'яті. Першими моделями виступили кластерні моделі семантичної пам'яті, які описували її як множини, що складаються з підмножин категорій, а ті, у свою чергу, – зі значень. Докладніші дослідження характеру структурної організації семантичної пам'яті, її формування і функціонування почалися з кінця 1950-х рр.

Дослідження процесів категоризації надовго стало центром дискусії у психології розвитку, для якої істотною виявилася проблема засвоєння дитиною знакової системи. Ця тема займала особливе місце й у розвитку вітчизняної психології. Поняття «значення» було одним із ключових у теорії Л. С. Виготського. Він описував це поняття «як єдність мислення і мови», «як єдність спілкування й узагальнення» і думав, що метод дослідження відношення думки до слова не може бути іншим, ніж метод семантичного аналізу. Праці Виготського щодо вивчення формування життєвих і наукових понять у дитячому віці вплинули на розвиток психологічної думки та заклали фундаментальні основи дослідження проблеми значення. Його ідеї

знайшли продовження в працях О. М. Леонтьєва, О. Р. Лурії та інших сучасних дослідників.

Зародженню психосемантики, як окремої галузі психологічної науки, сприяло накопичення великої кількості даних про філо- і соціогенез знакових систем, а також нейропсихологічних даних про порушення в розумінні мови при локальних ураженнях мозку. Розвиток нового напрямку визначила також низка теоретичних концепцій, які підтверджували, що пізнавальні процеси, зокрема процеси сприйняття і категоризації, часто зумовлюються особистісними детермінантами.

Початком відліку розвитку експериментальної психосемантики прийнято вважати працю Ч. Остуда, який запропонував техніку семантичного диференціалу для виміру конотативного значення об'єктів. Новий метод дав змогу досліджувати інваріантні категоріальні структури суб'єктивного досвіду. Дослідження Остуда та його співробітників знайшли своє продовження в найрізноманітніших галузях наукової та практичної психології.

У наш час спостерігаємо процес нового структурування психологічної науки, виникають галузі дослідження на межах її традиційних розділів. У галузі психосемантики активно використовують дані, отримані в етнографічних і лінгвістичних, культурологічних і нейропсихологічних дослідженнях. А результати психосемантичних досліджень знаходять своє застосування у різних галузях: у створенні систем штучного інтелекту, в архітектурі, рекламі, психодіагностиці й освіті.

18.2. Сутність психосемантики

Проблеми психосемантики або психологічних закономірностей організації категоріального знання досліджуються в межах психології сприйняття, пам'яті, психолінгвістики і психології читання.

Коли йдеться про семантичну обробку, то мають на увазі процеси виявлення змісту або розкриття плану змісту інформації (за визначенням Ф. де Соссюра). При цьому головну увагу дослідників приділено неусвідомленим процесам, які відбуваються на ранніх етапах сприйняття. План змісту слів, текстів, образів об'єктів та явищ, дій і подій прийнято описувати за допомогою поняття значення. Значення – міждисциплінарний теоретичний конструкт. Разом із психологами його досліджують представники інших гуманітарних наук. Психосемантика поєднує психологічні дослідження значення, яке розуміють у психології як найважливішу одиницю психічного відображення.

Психосемантика – це галузь психології, яка вивчає генезу, будову і функціонування індивідуальних систем значень, за допомогою котрих інтерпретують і розуміють процеси сприйняття, факти, слова, міміку, пантоміміку, вчинки, події,

ситуації та інши людей, а також відбуваються процеси пам'яті, мислення, розуміння, прийняття рішень тощо.

Завдання психосемантики полягає: 1) у дослідженні різних форм існування значень в індивідуальній свідомості людини (образи, символи, символічні дії, а також знакові та вербальні форми); 2) в аналізі впливу мотиваційних (мотивації) чинників та емоційних станів людини на формування в неї системи значень, семантичної організації знань; 3) у розкритті психічних механізмів інтерпретації й розуміння процесів сприйняття, фактів, слів, міміки, пантоміміки, вчинків, подій, ситуацій та інших людей залежно від сформованих індивідуальних значень; 4) у розвитку процесів пам'яті, мислення, розуміння, прийняття рішень під впливом індивідуальних значень; 5) у виявленні механізмів значення і категоризації; 6) у виявленні структури множини значень і способів їх організації тощо

Поняття значення та категорії. Традиційно розрізняють кілька видів значення, однак розуміння того, що під цим мають на увазі, може бути досить різним у різних авторів. *Референтне значення* – це той об'єкт, подія або ситуація, що стоять за «знаком» (символом). У вітчизняній психології в цьому разі прийнято говорити про предметне значення «знаку». Як синонім референтного значення часто вживається *денотативне значення*. Дж. Брунер ставить знак рівності між денотативним і функціональним значеннями (або категоріями), підкреслюючи не тільки предметну віднесеність денотата, а й підпорядкування його вимогам використання у певних контекстах та в процесі розуміння іншими людьми.

У сучасних когнітивних і психолінгвістичних підходах значення визначають насамперед через систему логічних зв'язків, в які воно включене. Звідси його розуміють, радше, як операцію логічного висновку чи речення. У цьому разі йдеться про *категоріальне значення*. Традиційно у вітчизняній психології прийнято підкреслювати узагальнюючий і суспільний характер категоріального, або понятійного значення. З одного боку, значення розуміють як функцію виділення окремих ознак у предметі, узагальнення їх й введення предмета у відому систему категорій. За С. Рубінштейном, «узагальнене відображення предметного змісту становить значення слова». З іншого боку, під значенням розуміють об'єктивно сформовану в процесі історії систему зв'язків, які стоять за знаком (О.Р.Лурія).

Поняття конотативного значення також неоднозначне. О.Р.Лурія мав на увазі знак рівності між *конотативним* і *асоціативним* значеннями. Слово (знак, символ) не лише вказує на певний предмет або явище, а й неминуче зумовлює встановлення низки додаткових зв'язків і є центральним вузлом цілої мережі образів, зумовлених ним або «конотативно» пов'язаних із ним слів. Комплекси асоціативних значень, які мимоволі виявляються при

сприйнятті даного слова, називають *семантичним полем* і визначають його конотативне значення.

Ч. Осгуд – один із засновників психосемантики – розумів під конотативним значенням «...ті стани, що виникають за сприйняттям слова-подразника і необхідно передують осмисленим операціям із символами. Ці значення виявляються у формі «афективно-чуттєвих тонів». Афективно-чуттєве забарвлення конотата виходить на перший план для більшості дослідників, які розглядають його як афективне значення.

В. Ф. Петренко вважає, що конотативне значення найближче (на операційний, але не теоретичний підставі) до поняття *особистісний смисл*, під яким розуміють ставлення суб'єкта до світу, вираженого у значеннях. Йдеться про «значення» для особистості, яке нерозривно пов'язане з її мотивами і загальною спрямованістю і виявляється у формі емоційного забарвлення того або іншого об'єкта чи явища, а також у формі неусвідомлених установок.

Поділ значення на види ще не означає, що воно розмежоване у внутрішньому світі. У вітчизняній традиції, значення – це єдність представленості об'єкта, можливих дій (практичних або розумових) щодо цього об'єкта і ставлення до нього суб'єкта (Артем'єва, Шмельов).

На противагу цьому підходу, в зарубіжній когнітивній психології і психолінгвістиці значення розуміють як складну багатокомпонентну структуру, яка складається з дрібніших, ніж значення, одиниць. За аналогією до фонетики, де все багатство мовного потоку можна описати за допомогою обмеженого набору фонем, усю кількість значень можна подати обмеженим набором компонентів (схем, маркерів тощо). Більш продуктивними є напрями, які розглядають структуру не стільки одного значення, скільки багатьох значень.

Класи об'єктів, об'єднані на основі загальних (або узагальнених) ознак чи атрибутів, прийнято називати *категоріями*. Стійкі (інваріантні) структури (сполучення) узагальнених ознак (атрибутів) або «типові приклади» з категоріальних множин називають *прототипами*.

Розрізняють *вербальні і невербальні форми значень*. Говорять також про репрезентацію або представлення значення в тій чи іншій формі. Цим підкреслюють надстимульний характер значення. Вербальні форми – представлення значення в словах, цифрах, математичних знаках та інших символах такого роду. Невербальні форми існування значення містять різного роду образні уявлення і символічні дії. Сюди можна зарахувати і стійкі одиниці емоційно-оцінних структур, що завжди погано надаються до вербального опису.

Виокремлення різних видів і форм значення відображає й основні проблеми, навколо яких розгортаються дискусії та будуються експериментальні програми. Перший напрям досліджень – проблема означення або категоризації. Вона пов'язана з виявленням значення, яке стоїть за тими чи іншими перцептивними ознаками.

Категоризація – процес віднесення до тієї чи іншої категорії, виокремлення істотних ознак. На думку Дж. Брунера, цей процес часто виявляється прихованим або несвідомим і має універсальний характер. Його суть полягає в приписуванні різним речам еквівалентності, об'єднання предметів, подій та людей у класи і реагуванні на них залежно від приналежності до різних класів, а не від їхньої своєрідності.

Проблема категоризації в широкому сенсі постає як проблема розуміння. Дослідження процесів розуміння традиційно пов'язували з феноменом *контексту* – буква швидше сприймається в слові, значення слова легше вичленовується в реченні, зміст якого вкладено в текст. Якщо з'являється стимул, який суперечить контексту, виникає ситуація семантичної неузгодженості. Феномен контексту – один із найстійкіших феноменів у галузі досліджень семантичних процесів. Це свідчить про те, що в цьому разі зачіпаються фундаментальні характеристики психічних процесів, таких, як інформаційне передбачення і циклічність когнітивної обробки. Власне процес категоризації можна розглядати як включення стимулу у внутрішній контекст.

Другий важливий напрям досліджень – виявлення структури множини значень і способів їхньої організації. Після того, як на початку 1970-х рр. Е. Тульвінг увів поділ пам'яті на епізодичну і семантичну, звичайно говорять про структури семантичної пам'яті. Характер категоріальних структур визначає можливості пошуку і вибору потрібного значення з багатьох імовірностей. Це є ключовим моментом для процесів розпізнавання (ідентифікації) образів, розуміння слів і різноманітних символів, а також для аналізу й синтезу інформації, оскільки за допомогою об'єднання значень у групи за однією або декількома ознаками та атрибутами відбувається їхнє узагальнення.

Разом із проблемою категоріальних структур обговорюють форму представленості значення. У дослідженнях значення найбільш вивчені форми його фіксації в мові (значення слів, речень тощо). Невербальні форми значення (значення зображень, плакатів, емблем, мімічних і виразних рухів) менш вивчені. Була навіть поширена думка, що значення пов'язане лише з вербальними стимулами. Однак образи і символи можуть бути організовані в стійку систему відношень, яка функціонує як категоріальна система. Це було показано, наприклад, у дослідженні В. Ф. Петренка (1983), який застосував метод невербального семантичного диференціалу.

Такі дані узгоджуються з теорією подвійного кодування А. Пайвіо, який веде мову про існування двох рівноцінних систем значень: образної та вербальної. Однак виникає питання про характер цієї семантичної системи, рівні її організації, співвідношення з вербальною системою. Останнім часом стала популярною теорія М. Поттера про третю амодальну систему семантичних кодів, яка не є ні вербальною, ні образною. У цьому разі вербальні й образні способи

обробки інформації – лише шлях до цієї третьої системи. Нині активно досліджують конотативне значення, яке «стоїть» за художніми образами, танцювальними рухами тощо. Особливе місце займають дослідження семантики кольору, оскільки саме досліджуючи значення кольорів, можна легко розмежувати перцептивний, вербальний і категоріальний аспекти сприйняття й виявити їхній взаємовплив. Наприклад, Н. Соїа, досліджуючи процес засвоєння дітьми назв кольорів, в низці експериментів показала, що в дитячому розвитку існує момент, коли дитина використовує кольори для категоризації, розуміє їхнє співвідношення з різними предметами, але плутає вербальні позначення. В іншому експерименті психологи виявили, що в мові центральноамериканського племені кечі для позначення кольорів вживаються всього п'ять прикметників. Однак досліджувані прекрасно відрізняли зелені предмети від синіх, хоча й позначали їх одним словом.

Багато дослідників вважає, що кольори можуть бути символами стійких афективних систем значень. Було доведено, наприклад, що ставлення до основних кольорів усіх народів приблизно однакове. Жовтий і червоний вважаються «теплыми», червоний при цьому здається особливо привабливим, хоча іноді викликає тривогу. А голубий колір, навпаки, уявляється «спокійним». Таке стійке ставлення до кольорів зумовлене їхнім фізіологічним значенням для людства як виду.

Третій важливий напрям досліджень пов'язаний з поняттям конотативного значення. Його часто описують як вплив мотивів та емоцій на семантичну організацію значень. У низці експериментів було продемонстровано, що поряд із частотою слова велике значення має його емоційний індекс. Справді, різні слова мають різне емоційне навантаження.

Вплив мотиваційних й особистісних факторів на формування системи значень також становить великий інтерес. Хоча ця проблема традиційно досліджується в межах психології особистості, вона торкається і механізмів перебігу когнітивних процесів. Дж. Келлі запропонував поняття «особистісні конструкти» для позначення системи установок і ставлення людини до світу, сприйняття й оцінку різного роду об'єктів та явищ навколишнього світу.

18.3. Основні психосемантичні методи

До психосемантичних методів можна зарахувати ті, за допомогою яких ми можемо визначити значення або зміст того чи іншого слова, предмета, явища. При цьому, оскільки існують різні види значень, можна використовувати і різноманітні методи.

Прямі методи психосемантичних досліджень. Теорії «референтного значення» розглядають насамперед відношення знака до того чи іншого предмету, явища, якості. Тому для досліджень часто застосовують методики прямих описів або зображень слів. Наприклад,

в одному з досліджень дітей шкільного віку просили зобразити базові емоції (радість, страх, сум, гнів) за допомогою олівця та аркуша паперу. Аналіз дитячих малюнків дозволив зрозуміти, з чим діти співвідносять ці слова: з мімікою, з жестами, із ситуаціями, які породжують емоції, із закріпленими в культурі символічними зображеннями емоційних виявів.

Дослідження категоріального значення вимагає своїх методів. Тут можна говорити про методи приписування або верифікації категорії. У першому випадку дається слово (дятел) і досліджуваний повинен назвати категорію (птах), у другому випадку – окремі слова у сполученні з різними категоріями.

Асоціативний експеримент – найбільш розроблена техніка семантичного аналізу. Піддослідному надають слово-стимул, і йому потрібно назвати перші, які спали на думку, асоціації. Застосовують *вільний асоціативний експеримент* (піддослідний не обмежений у виборі можливих асоціацій) і *спрямований асоціативний експеримент* (асоціативний потік піддослідного обмежується рамками певного граматичного класу). Для семантичного аналізу важливе виявлення міри семантичної близькості між словами, щоб представити семантичну структуру слова чи категорії. Головна перевага асоціативного експерименту – це простота і зручність застосування. Недолік – це його чутливість до фонологічної та синтаксичної подібності. Наприклад, як у нормі, так і при патологіях, трапляються реакції-рими, реакції подібного літерного складу, а також мовні штампи та кліше.

Метод класифікації. Піддослідним пропонують класифікувати представлену множину об'єктів (стимулів), розбити їх на групи (здебільшого кількість груп і об'єктів у групі не обумовлюють). Метод класифікації застосовують не лише до слів, а й і до зображень та інших найрізноманітніших об'єктів (наприклад, може йтися про знайомі постаті чи твори мистецтва).

Метод класифікації застосовують і для виявлення індивідуальних розбіжностей у процесах категоризації. У цьому разі основним є не лише склад, а й кількість груп, що свідчать про стратегії, які піддослідні використовують у процесі класифікації.

Методи прямого шкалювання. Метод прямого шкалювання, запозичений із класичної психофізики, є простим і прямим способом отримання матриці семантичної подібності. Перед піддослідним ставлять завдання оцінити подібність значень стимулів за допомогою градуальної шкали. Цінність прямого методу шкалювання складається в простоті інтерпретації.

Метод триадичного порівняння можна використовувати як для дорослих досліджуваних, так і для дітей. Процедура його проведення: для кожної випадково обраної трійки з набору стимулів піддослідний обирає два найближчі і два будь-які стимули. Цей метод вимагає великої кількості зіставлень, але він полегшує завдання порівняння для досліджуваного. В одній із праць було застосовано

метод тріадичного порівняння зображень і назв восьми тварин: метелика, комара, черепахи, пацюка, кажана, крокодила, лебедя і кроля. Піддослідні двічі підряд із тижневою перервою проводили оцінку стимулів у 168 тріадах. Отримані результати виявили вікові відмінності класифікаційних основ: для дівчинки 4 років істотними виявилися афективні атрибути «гарний» і «кусається» (в один кластер поєднувалися пацюк, крокодил і комар, а в інший – кролик, метелик і лебідь); для дорослого важливим була формальна приналежність до різних біологічних типів (в один із кластерів поєднувалися, наприклад, пацюк і кролик, а в інший – комар і метелик).

Дослідження конотативного значення вимагає розробки особливих методів, оскільки в центр уваги потрапляє ставлення суб'єкта до тих чи інших об'єктів.

У книзі Дж. Келлі «Психологія особистісних конструктів», яка вийшла у 1955 р., було описано новий метод – *техніка репертуарних решіток*. Цю методику було розроблено для виявлення «особистісних конструктів» – «особливого суб'єктивного засобу», створеного (сконструйованого) самою людиною, перевіреного (валідизованого) нею на практиці, що допомагає їй сприймати і розуміти (конструювати) навколишню дійсність, прогнозувати й оцінювати події.

У класичному варіанті методика, по суті, є варіантом методу тріадичного порівняння. Піддослідний оцінює себе і людей зі свого найближчого оточення. Попередньо всю множину оцінюваних суб'єктів розбивають на тріади. Піддослідний повинен об'єднати двох суб'єктів у тріаді за однією якістю і протиставити їм третього.

Метод семантичного диференціалу (СД), який запропонував Ч. Осгуд, на думку вченого – це комбінація процедур шкалювання й методу контрольованих асоціацій. Процедура семантичного диференціалу зводиться до оцінки стимулів (ними можуть бути поняття, образи, дії, ситуації й інші об'єкти) за біполярними шкалами. Шкали задано антонімічними термінами, наприклад прикметниками, які описують протилежні якості об'єктів: теплий/холодний, ситий/голодний. Шкали звичайно градуювані (наприклад, від -3 до +3), простір шкали між протилежними полюсами піддослідний сприймає як безперервний континуум ознак.

Класичний семантичний диференціал Осгуда являє собою набір із 15 шкал, заданий найбільш високочастотними прикметниками-антонімами. Пізніше було розроблено різні часткові семантичні диференціали (наприклад, невербальний СД). Метод семантичного диференціалу набув значного поширення в психології сприйняття, теорії комунікацій, у галузі естетики, реклами тощо. Популярність методу зумовлена тим, що він дозволяє провести непряму експертну оцінку різних об'єктів і явищ, визначити приховане ставлення до них, структури неусвідомлюваних змістів, виявити особливості категоріального аналізу.

Методи непрямого дослідження семантики. У цьому разі увагу зосереджено на тому впливі, який чинять процеси функціонування категоріальних структур на різні когнітивні процеси.

Порівняння порогів відчуття або суб'єктивної тривалості стимулів із різним семантичним навантаженням. У найпростіших психофізичних експериментах часто виявляються семантичні ефекти. Наприклад, у відомому дослідженні Хауса і Соломона було продемонстровано, що чим вища частота (інакше кажучи, вживання у мові) слова, тим нижчий поріг його сприйняття. В іншому дослідженні піддослідним пред'являли послідовність знайомих і незнайомих символів. Хоча тривалість експозиції була однаковою (30 мс), незнайомі стимули, здавалося, звучали довше, ніж знайомі. Було також показано, що пороги відчуття змінюються для слів різної емоційної значущості. До цієї ж групи можна зарахувати всі експерименти, в яких хронометрують час впізнавання або називання стимулів залежно від семантичного контексту або передналаштування.

Аналіз групування стимулів при повному відтворенні списку слів є досить популярною методикою в семантичних дослідженнях. Піддослідному показують список на вигляд нескладних слів, а потім він відтворює їх у будь-якому порядку. На основі такої інструкції піддослідний зазвичай відтворює слова, групуючи їх за семантичними ознаками. Наприклад, у класичних експериментах Бусфіdda і Седжвіка, відтворюючи назви птахів, піддослідні згадували підряд слова «яструб», «орел», «стерв'ятник», а після короткої паузи «курка», «індик», «качка». На підставі протоколів відтворення за допомогою низки математичних процедур «реконструюють» структуру відповідної ділянки семантичної пам'яті.

Порівняння успішності витягування з пам'яті залежно від семантичної обробки або передналаштування. Суть методики полягає в тому, що частина тестових стимулів включається до розв'язання попереднього завдання, такого, як доповнення слів або відтворення категорій (піддослідних просять назвати приклади таких категорій, як «меблі» або «птахи»), або відтворення базових знань (досліджуваних просять відповісти на низку питань, наприклад, «Що швидше рухається: заєць чи Земля?»). Через певний інтервал часу зненацька для досліджуваних дають тест на відтворення або впізнавання. Звичайно, семантична обробка стимулів поліпшує їхнє запам'ятовування і наступне витягування з пам'яті. Мета дослідників – порівняння позитивного впливу різних семантичних завдань.

Хронометрування часу прийняття рішень щодо лексичного характеру стимулу істинності чи хибності певних тверджень. Суть методики: перед досліджуваним ставлять завдання зробити висновок про поданий матеріал. Найпростіше завдання – ухвалення рішення про те, що було подано, – слово чи не слово («завдання лексичного рішення»). Складнішим є верифікація простих тверджень, таких, як «собака – це тварина».

Методи, що використовують нейрофізіологічні кореляти. Метод семантичного радикала належить до умовно-рефлекторних. Критерієм семантичної близькості досліджуваних об'єктів є перенесення умовно-рефлекторної реакції з одного об'єкта на інший, семантично з ним пов'язаний. В експерименті О.Р. Лурії та О.С. Виноградової пред'явлення тестового слова (наприклад, «кішка») супроводжувалося болючим подразненням – ударом струму. Після виникнення стійкого умовного рефлексу, який виражався у звуженні судин руки і голови, піддослідному пред'являли список слів, серед яких були нейтральні («вікно», «лампа», «зошит»), подібні з тестовим словом за звучанням («крихта», «кришка», «кружка»), а також слова, які мають зв'язок з тестовим («кошеня», «миша», «молоко»). Результати показали, що нейтральні слова не спричинили жодних реакцій; близькі за звучанням слова зумовлювали появу загальної орієнтованої реакції (звуження судин пальців і розширення судин голови), а слова, пов'язані з тестовими за змістом, – специфічну болючу реакцію (одночасне звуження судин руки і голови).

Використання компонентів зумовлених потенціалів (ЗП) як індикаторів семантичного аналізу. Метод засновано на використанні індикаторів змістовної обробки так званої негативної хвилі, з латентним періодом 400 мс, яка з'являється у відповідь на існуючу семантичну неузгодженість пред'явлених стимулів, і позитивної хвилі з латентним періодом 300 мс, що виникає у відповідь на повторення стимулів.

Наприклад, хвиля з латентним періодом 400 мс реєструється, коли в завданні лексичного вибору як передналаштування використовують або слова, не пов'язані за змістом із тестовим стимулом, або антоніми. Такі результати фіксуються й у ситуації, коли останнє слово в реченні не відповідає за змістом іншим, або у відповідь на безглузде сполучення букв. Навпаки, при семантичній близькості слів або пред'явленні високочастотних слів негативна хвиля з латентним періодом 400 мс виражена слабо, а амплітуда позитивного компонента ЗП із латентним періодом близько 300 мс збільшується.

18.4. Психологічні закономірності й моделі семантичної обробки

Рання семантична обробка. Взаємозв'язок абстрактного категоріального знання з процесами сприйняття почали активно обговорювати, починаючи з 1970-х рр. У центрі уваги опинилися два питання: «Чому ми знаємо, що троянда – це троянда?», «Коли ми знаємо, що троянда – це троянда?». Гіпотетична троянда дотепер є улюбленим прикладом у цій галузі досліджень. Перше з цих питань стосується виокремлення значущих ознак для ухвалення семантичного рішення, другий – характеру і тимчасових етапів

процесу семантичної обробки. У результаті численних досліджень було виокремлено низку феноменів і запропоновано кілька пояснювальних конструктів. Більшість феноменів можна зарахувати до ефектів семантичного передналаштування.

Ефекти семантичного передналаштування. Більшість фактів у цій галузі досліджень було отримано на вербальному матеріалі, хоча останнім часом з'являється все більше праць з ідентифікації зображень. Звичайно, порівнюють розв'язування завдання при ізольованому пред'явленні стимулюючого матеріалу і пред'явленні його в контексті. Коли інформацію подають у різних контекстах, також використовують прийом семантично адекватного і помилкового передналаштування. Семантичне передналаштування, пов'язане з випереджальним представленням стимулів, співвідноситься семантично з тестовим стимулом.

Слово, подане в змістовному контексті, сприймається швидше.

Цей висновок було зроблено за результатами численних експериментів із передналаштування: перед стимулом пред'являється певне слово, що могло бути пов'язане чи не пов'язане за змістом з тестовим. Якщо два слова асоціативно пов'язані одне з одним, час реакції в завданнях «лексичного рішення» зменшується.

Семантичне передналаштування не лише полегшує змістовний аналіз слова, а й ускладнює аналіз інших його характеристик (наприклад, колір літер). К. Конрад в експериментах показував піддослідним речення, яке закінчувалися багатозначним словом. Контекст речення жорстко визначав сприйняття лише одного значення (наприклад, слово «ключ» у реченні «на столі лежав ключ»). Далі їм показували надруковане в кольорі слово і було потрібно назвати колір літер. Якщо слово було асоціативно пов'язане з попереднім багатозначним словом, то називання кольору літер сповільнювалося. Це відбувалося при пред'явленні слів, асоціативно пов'язаних з кожним із значень багатозначного слова (сповільнювалося називання кольору в словах «замок» і «струмок», якщо мова йшла про «ключ» (журавлиний)). В інших експериментах потрібно було просто назвати друге слово або вирішити, що було пред'явлено: слово чи безглузде словосполучення. При цьому якщо тестове слово було пов'язане за змістом із кожним зі значень багатозначного слова, час називання зменшувався. Наведені дані свідчать про те, що при перцептивному пізнанні слова активізуються всі його смислові поля.

Помилкове передналаштування збільшує час реакції. Цей ефект виявляється, якщо між передналаштуванням і тестовим словом інтервал становить понад 350 мс. В іншому разі помилкове передналаштування не збільшує часу реакції у завданнях і називання слів, і лексичного вирішення.

Змістове передналаштування нечуттєве до маскуванню. Для того щоб перервати процес перцептивної обробки, дослідники звертаються до прийому *маскування*. Маскування можна здійснювати за допомогою різних методичних засобів, найрозповсюдженішим з яких є пред'явлення в безпосередньому просторово-тимчасовому контексті двох стимулів – тестового і маскувального. А. Марсел використовував класичне завдання лексичного розв'язання у сполученні із семантичним передналаштуванням. При цьому передналаштоване слово піддавалося настільки жорсткому зворотному маскуванню, що досліджуваний не міг сказати, було йому що-небудь пред'явлене чи ні. Результати показали, що маскуванню не усуває ефекту прискорення часу реакції при існуванні асоціативного зв'язку між передналаштуванням і тестовим стимулом.

Моделі ранньої семантичної обробки. Ранню перцептивну та семантичну обробку позначають в англійській мові терміном *priming*. Еквівалента цього слова нема, оскільки, з одного боку, воно означає підготовчий етап одержання інформації про що-небудь, а з іншого боку - додає відтінку типовості обраного матеріалу й одночасно активності та успішності процесу. Одні феномени, які позначають цим поняттям, можна назвати передналаштуванням, інші – ранньою когнітивною обробкою, які залежно від теоретичної інтерпретації подають як раннє відображення або мікрогенез зорового образу.

Модель ранньої семантичної пам'яті. Е. Тульвінг і Д. Шехтер визначили *priming*, або ранні когнітивні процеси, як «неусвідомлювану форму людської пам'яті, що має стосунок до перцептивної ідентифікації слів та об'єктів». Однак констатація цього факту ще не розкриває механізмів, які стоять за цим феноменом.

Модель послідовної переробки. У когнітивній психології дотепер мають значний вплив уявлення про послідовну, поетапну, блокову обробку інформації. У даних моделях власне семантична обробка є лише етапом когнітивної обробки. Вважають, що вона виникає за етапом перцептивної обробки, під яким розуміють аналіз таких характеристик, як колір, загальна форма, розташування деталей тощо. Сьогодні цей погляд знаходить підтвердження в нейрофізіологічних дослідженнях. Зокрема, аналізуючи компоненти, зумовлені подіями потенціалів, виокремлюють ранні компоненти (латентний період 80–120 мс), які змінюються при зміні перцептивних характеристик стимулів, і пізні (латентний період 300–400 мс), що змінюються при зміні частоти вживання (частотності) слів або неузгодженості семантичних контекстів.

Цей висновок викликає великі сумніви, оскільки існує безліч фактів, які підтверджують, що семантична обробка відбувається вже на найбільш ранніх етапах сприйняття.

Модель паралельної переробки. Багато сучасних авторів дотримується уявлень про рівномірну переробку перцептивних (фізичних) і семантичних ознак стимулу. С. Косслін висунув припущення про існування двох типів кодування, які практично не

перетинаються один з одним. Це – кодування категоріальних просторових відносин, які пов'язані з відносними позиціями в еквівалентному класі та використовуються в процесі впізнавання й ідентифікації, і кодування координатних просторових відносин, що визначають точні метричні дистанції та використовуються для регуляції рухів.

Відповідно до більш традиційного підходу, певний етап в аналізі фізичних характеристик пов'язаний з конкретним етапом в аналізі семантичних характеристик. Крім того, деякі фізичні характеристики стимулу обмежують сферу пошуку в семантичній пам'яті.

Пізніші дані показують, що такий поділ занадто спрощений. Справді, існує два етапи аналізу семантичної інформації. Перший – 250–350 мс. У цей проміжок часу слово-стимул активує широкий спектр асоціативних зв'язків. Якщо адекватний контекст допомагає виявити суттєві семантичні ознаки, то неадекватне передналаштування не перешкоджає семантичному пошукові. Здійсненню семантичної обробки в цей період сприяє збереження звичних умов представлення (наприклад, звичний шрифт) і частота повторення комбінації ознак.

Другий етап починається після 300–400 мс. Слово-стимул жорстко пов'язується з локальним значенням, яке диктує контекст. Адекватний контекст (передналаштування) зумовлює позитивний ефект у семантичній переробці інформації, а помилкове передналаштування впливає так, що при цьому і називання слів, і ухвалення лексичного рішення відбуваються повільніше. Здійсненню семантичного аналізу допомагає збереження детальних характеристик образу слова, менше значення має частота. Суб'єкт створює гіпотези, які перевіряє на обмеженому обсязі даних.

Модель зустрічної переробки. Починаючи із середини 1970-х рр., у когнітивній психології чітко оформилася ідея існування двох зустрічних процесів обробки інформації. Процеси першого роду ініціюються вхідною стимуляцією і продовжуються, ніби піднімаючись знизу нагору по рівнях усе тоншого аналізу аж до повної ідентифікації стимулів. Процеси другого роду керуються знаннями та очікуваннями людини, оскільки інформація уточнюється завдяки аналізу контексту. Цей вид переробки дістав назву «зверху вниз». Переробкою зверху вниз пояснюють предметність, значення перцептивного образу та ефекти установки досліджуваного. Звичайно обидва види процесів відбуваються одночасно й узгоджено, але залежно від типу завдання й індивідуальних особливостей суб'єкта їхній внесок може бути різним.

Практичних аспектів цих досліджень торкаються насамперед процеси читання і розпізнавання образів. Саме в процесах читання відбувається автоматизований аналіз змісту вербального матеріалу. Важливим завданням є створення комп'ютерних програм, які дозволяють розпізнавати зміст всіляких образів, а також оптимізувати представлення інформації на дисплеях.

Моделі категоріальних структур. Здатність людини виокремлювати зміст із пропонованої їй інформації залежить від організації процесу сприйняття та від організації структур семантичної пам'яті, які визначають швидкість і характер пошуку. Різні моделі організації категоріального знання припускають різне розуміння значення.

Семантичний простір (значення як вектор). Остуд виокремив трифакторну модель семантичного простору, структуру якого було подано у вигляді трьох осей координат, узагальнено названих «Оцінка», «Сила», «Активність».

Будь-яке значення має в цьому семантичному просторі своє місце, і його можна подати у вигляді вектора з трьома координатами.

У подальших дослідженнях поряд із класичними виокремлювали й додаткові чинники, навантаження на які допомагає описувати досліджувані значення. Іноді, навпаки, простір звужувався до одномірного. Шкалювати за допомогою семантичного диференціалу можна також досить однорідні поняття, об'єкти або явища (це можуть бути політичні поняття, словник особистісних понять, кольори, звукові сигнали, герої кінофільмів, образи жанрового живопису тощо). Однак якщо розширювати суб'єктивний семантичний простір, який вибудовується, і включати до нього різні об'єкти й поняття, то близькими до нього можуть виявитися поняття із зовсім різних формальних категорій, а далекими – слова однієї формальної категорії. Наприклад, біле коло, пряма лінія, висхідний тон, солодкий смак, лагідний дотик можуть мати загальне емоційне значення. Тоді як протилежне значення матимуть чорне коло, ламана лінія, спадний тон, гіркий смак, draжливий дотик.

Семантичні простори будуються на основі оцінок схожості понять, які запропонували піддослідні, з подальшою обробкою різними математичними методами (наприклад, багатомірним шкалюванням). Отримані результати можна подати у вигляді різноманітних моделей.

Мережеві та пропозиційні моделі категоріальних структур (значення як операція висновку). Для побудови більшості моделей семантичної пам'яті застосовують мережеві конструкції. Ці моделі, з одного боку, повертають до ідей асоціонізму, а з іншого – залучають до новітніх досліджень нейрональної структури мозку. Найвідоміші з них – модель категоріальної структури А. Коллінса і М. Квілліана та модель розуміння Дж. Андерсона і Г. Бауера. Категоріальну структуру подано в них як ієрархічну мережу, головним принципом організації якої є принцип когнітивної економії. Зазначений принцип припускає, що атрибути (властивості), приписувані значенню, зберігаються в одному вузлі семантичної мережі. Якщо ця властивість властива всім членам категорії (наприклад, «має крила» або «можна вживати в їжу»), її привласнюють вузлу, який пов'язаний із назвою категорії, наприклад «птаха» або «продукти харчування», а якщо цю властивість має тільки

один із членів категорії (наприклад, «не літає» або «завжди біле»), то воно приписується нижче розташованому вузлові ієрархічної мережі, який пов'язаний із конкретним значенням, наприклад «страус» чи «молоко». Важливою відмінністю моделі Андерсона і Бауера є те, що вузлами мережі були не поняття, а речення. Речення можна представити як висловлювання, щось на кшталт окремої структури, яка пов'язує ідеї та поняття. Складніші речення містять контекст і факт, який мав місце в даному контексті. Контекст визначає місце і час, а факт – взаємодію суб'єкта і предиката.

Пізніше було запропоновано різні модифікації цих моделей. Їхній розвиток йде за двома основними напрямками. Перший здійснюється через наближення до нейрональних моделей когнітивних процесів. Розвиток таких моделей зумовив створення напрямку в когнітивній психології, який дістав назву «коннекціонізм». Коннекціоністські моделі складаються з простих елементів, які мають властивості нейронів. Окремі елементи можна організувати в більші одиниці – модулі, далі – у множини. Робота кожної одиниці описується відповідно до правил її активації та рівняннями, які виявляють стан активації зі значенням виходу даної одиниці. Будь-яка одиниця пов'язана з множиною інших (цей зв'язок або односпрямований, або взаємозумовлений). Активація одного елемента здійснює гальмівний або збуджуючий вплив. Варто підкреслити, що переробка має не послідовний, а паралельно-розподільчий характер.

Другий напрям здійснюється через створення моделей, у яких велику увагу приділено метакогнітивним операціям, тобто операціям із керування процесами розуміння, пошуку в пам'яті тощо. Наприклад, у моделі АСТ («Дія») Дж. Андерсона акцент зроблено на описі процесів керування в пам'яті, а семантичні репрезентації подано у вигляді процедурної відповідності умов характерові операції.

Моделі множин, які перекриваються (значення як набір ознак). Тут йдеться насамперед про відому модель Е. Сміта, Е. Шобена і Л. Ріпса. Вони виходили з припущення, що будь-яке значення становить собою множину ознак і його можна зобразити у вигляді хмари. Перекриття ознак визначає подібність понять. Якщо у двох значеннях немає загальних ознак, вони не перетинаються. Серед ознак є істотніші – «означальні», і другорядні, характерні лише для даного поняття, але не для понять ширшого класу. Процес верифікації має двоступеневу структуру. Якщо загальна подібність двох значень (суб'єкта і предиката речення) вища або нижча за деякі межові величини (як у разі тверджень «дятел – це птах» і «дятел – це собака»), то досліджуваний швидко дає позитивну або негативну відповідь. Коли загальна подібність виявляється в якій-небудь проміжній зоні, здійснюється друге порівняння, лише серед «означальних» ознак. Воно може дозволити з певною затримкою (але правильно) верифікувати висловлювання «страус – це птах». Схожу модель порівняння ознак трохи раніше пропонував і Д. Мейер.

Елеонора Рош і моделі розмитих множин (значення як прототип). Велике значення для сучасних досліджень у галузі психосемантики мали праці Е. Рош. Вона виступила з критикою панівної тенденції розгляду семантичних категорій як об'єднання дискретних ознак. Зосередивши свою увагу на формуванні природних категорій, Рош змушена була визнати, що в цьому разі моделі завчання «правильної» комбінації дискретних ознак або абстрагування «центральної тенденції» не є адекватними.

У формуванні природних категорій велике значення має образний компонент або образна форма репрезентації значення.

Рош вважає, що більшість природних категорій організовано навколо кількох типових (фокальних) прикладів (прототипів), які не можна описати як набір дискретних ознак. Радше, їх можна розглянути як «гарні форми», що фіксують деяке поняття всією своєю цілісністю.

Розуміння і розпізнавання через схеми і скрипти (значення як просторово-часова локалізація). Поняття в схемах не просто становлять одну групу чи кластер, об'єднані загальною назвою, вони організовані певним просторово-часовим чином. Просторово-часовий контекст задає зміст багатьом поняттям. О. М. Леонтьєв запропонував поняття «образ світу» як найбільш узагальнене поняття часового-просторово-тимчасового контексту, в який вписується вся інформація, що надходить, і який визначає її зміст.

Схеми звичайно поділяють на *просторові* та *тимчасові*. Останні називають *сценаріями*. Відповідно до концепції Д. Румелхарта і Д. Нормана, процес розуміння будується на основі вибору схем та зв'язку їх змінних з актуальними значеннями сцен, і подій, які спостерігаються. Справді, у реальному житті розуміння відбувається в процесі розгортання ситуації в просторі та часі і визначається системою наших очікувань. У пам'яті зберігаються сценарії подій, наприклад відвідування ресторану або проходження митниці. Варто завжди пам'ятати, що в такому сценарії задані не лише місце і послідовність подій (час), а й мета, заради якої відбуваються події. Відвідування ресторану – це не просто ланцюг подій, який включає спілкування зі швейцаром, замовлення страв та оплату рахунка, а й мету (поїсти, зустрітися з ким-небудь, продемонструвати свою платоспроможність тощо). Тому сценарії пов'язують воедино простір і час із системою мотивів. Їх можна уявити собі як деяку мету в конкретному контексті простору і часу. У сучасних моделях штучного інтелекту структура розуміння часто розробляють на основі ідеї сценарію або скрипту.

Практичне значення створення категоріальних моделей пов'язане в основному з розробкою моделей штучного інтелекту. Саме тут усе важливішими стають оптимальні принципи організації інформації та забезпечення швидкого доступу до неї, а також розвиток можливостей розуміння текстів і ситуацій.

18.5. Суб'єктивна психосемантика

Ще одним напрямом, який бере свій початок із класичних досліджень Осгуда, є вивчення глибинних емоційно-оцінних компонентів значення. Психологічні експерименти та спостереження неодноразово давали матеріал, на основі якого можна зробити висновок, що людина, взаємодіючи зі світом, часто кваліфікує його об'єкти зовсім не в тих системах класифікацій і категорій, котрі є звичними для природничо-наукової практики. Змістовна специфіка суб'єктивного досвіду стала предметом розгляду в низці наукових досліджень.

Характеристики конотативного значення. В їх центрі виявляється поняття конотативного значення. У вітчизняній психології виокремлюють два функціональних рівні представлення об'єктів в індивідуальній свідомості. Більш поверхневий шар когнітивної категоризації опосередкований системою денотативних значень, а рівень глибинної семантики – конотативними або афективними значеннями, де механізмом універсального оцінювання слугує синестезія.

У цьому трактуванні конотативне значення має кілька важливих характеристик. Насамперед воно має емоційно-оцінний характер і пов'язане зі ставленням суб'єкта до об'єктів та явищ навколишнього світу. Є. Ю. Артем'єва припускає, що психосемантичний експеримент «...апелює до здатності людини рефлексувати своє ставлення до об'єктів, ситуацій, явищ світу і... до понять, які існують у природній мові». І саме це ставлення часто є основою суб'єктивної категоризації.

Крім того, конотативне значення має нерозчленований характер. Осгуд підкреслював, що за ним стоїть певне нечітке невербалізоване відчуття. Тому для виявлення таких емоційно-оцінних комплексів, які пов'язані з різними об'єктами, необхідно застосовувати проєктивні методи, які дозволяють розкривати структури неусвідомленого досвіду.

Слід відзначити універсальний та аmodalний характер конотативного значення. Артем'єва писала, що ядром стійких структур, які стоять за його формами, виявилися не оцінки всередині відповідної модальності, а властивості, що мають оцінний або емоційний компонент. Такі структури, на її думку, забезпечують швидкісну емоційну підсвідому категоризацію об'єктів світу.

Від феномена синестезії відштовхувався у своїх працях Осгуд. Він вважав, що універсальність факторних структур можна пояснити єдністю емоційних реакцій на сприймання, в основі якого лежить механізм синестезії. У пізніших працях він використовує широке поняття «метафора», розглядаючи координати «Оцінка – Сила – Активність» як універсальні емоційні реакції на сприйняття оцінювальних стимулів. Не випадково багато авторів підкреслює подібність трифакторної системи до трикомпонентної теорії емоцій

В.Вундта, констатуючи аналогії між «оцінкою – силою – активністю» і «задоволенням – напруженням – збудженням».

Проблема побудови просторів суб'єктивного досвіду.

Універсальні структури суб'єктивного досвіду часто описують у вигляді сфери просторових моделей. Семантичним простором називають сукупність певним чином організованих ознак, які описують і диференціюють об'єкти (значення) деякої смислової сфери. При цьому виокремлюється певне правило групування окремих ознак (дескрипторів) у більш місткі категорії, що є вихідною абеткою семантичного простору.

Окремі параметри семантичного простору відповідають певним аспектам когнітивної організації свідомості. Перший параметр – розмірність простору (кількість незалежних факторів-категорій), яка відповідає когнітивній складності свідомості суб'єкта у певній смисловій сфері. При цьому когнітивна складність того самого суб'єкта може бути різною в різних смислових сферах. Наступний показник – зміст виокремлених факторів семантичного простору, котрий відображає провідні засади оцінки і класифікації дійсності, характерні для певної культури та засвоєні конкретною людиною. Ще один показник когнітивної організації індивідуальної свідомості – розпізнавальна сила ознаки. Вона відображає різну значущість засад категоризації суб'єкта. Більш значущі засади роблять більший внесок у загальну варіативність (дисперсію) оцінок об'єктів. Нарешті, показником змістовних зв'язків між категоріями індивідуальної свідомості є інтеркорреляції факторів. Фактори, які корелюють між собою, виявляються більш взаємозалежними.

Побудова семантичного простору поряд із розкриттям структури індивідуальної свідомості дозволяє проаналізувати і розташування в семантичному просторі оцінюваних об'єктів певної смислової сфери, тобто реконструювати семантичний склад значень як одиниць індивідуальної свідомості.

У методичному плані існують різні можливості побудови семантичних просторів залежно як від форми репрезентації об'єктів, так і від засобів опису. Як стимули дослідники можуть застосовувати не лише вербальні поняття і наочні образи (малюнки, кольори), а й запахи, звуки, інтрацептивні відчуття, конкретних людей, сюжети тощо. Загалом, будь-які явища навколишньої дійсності, які надаються до оцінки та класифікації. Водночас як засоби опису (шкалами, за якими оцінюються об'єкти) найчастіше застосовують вербальні поняття чи візуальні зображення.

Кожна з форм опису дозволяє тонше диференціювати певні аспекти категоризації об'єктивної дійсності. Однак слід зазначити, що більшість досліджень свідчить про міжкультурну і міжіндивідуальну універсальність факторної структури семантичних просторів на рівні провідних, найбільш узагальнених факторів (оцінка, сила, активність) незалежно від форми, в якій представлені об'єкти і засоби опису.

Психосемантика форми і кольору. Попри те, що конотативне значення має амодальний характер, доступ до нього може бути полегшеним або ускладненим залежно від форм репрезентації. Уже говорилося, що конотат важко вербалізується. Водночас у деяких дослідженнях показано, що універсальні емоційно-оцінні комплекси пов'язані з геометричними формами. Є. Ю. Артем'єва запропонувала набір таких універсальних форм. Можливо, вони занадто складні для того, щоб бути універсальними. «Універсальними», тобто пов'язаними з типовими емоційно-оцінними і мотиваційно-динамічними комплексами, найімовірніше, є «типові форми», такі як прямі лінії, трикутники, кола і квадрати.

Можливо, ще ближчими до емоційно-оцінних комплексів є кольори. Зв'язок кольору з емоційним світом людини неодноразово підтверджувався. Британський антрополог В. Тернер досліджував особливості колірної класифікації в примітивних культурах, де існують всього три назви кольору: білий, чорний і червоний. Кожен колір символізує певне значення: білий колір – життя, чистоту, благо; чорний – зло, страждання, смерть; червоний – амбівалентний стимул, який пов'язується як з добром, так і зі злом, уособлює силу. Автор дійшов висновку, що ці кольори – не просто розбіжності в зоровому сприйнятті різних частин спектра, а концентровані позначення великих частин психофізіологічного досвіду, які торкаються як розуму, так і органів чуття. Досвід, який виражають ці три кольори, є спільним для всього людства. Ця тріада становить собою архетип людини як процесу переживання насолоди і болю, що забезпечує свого роду первинну класифікацію дійсності.

Л. М. Миронова як одну з можливих наводить таку класифікацію семантичних значень кольору. Вищий тип – колірні символи. Це – широко розповсюджені, загальнозрозумілі та стійкі значення кольорів, як правило, давнього походження, пов'язані з загальноприйнятими життєвими цінностями, соціальними явищами й відносинами. Символічні значення кольорів мають міжкультурну універсальність. Наприклад, чорний колір як символ смерті властивий багатьом культурам. Міфологія чорного йде вглиб століть. Другий тип семантичних значень кольору – колірні алегорії та метафори, характерні вже для певних національних й соціальних спільнот. Це такі метафори, як чорний гумор, білий квиток, жовта преса. Третім за масштабом семантичним рівнем є колірний образ – породження індивідуальної свідомості, особистої творчості людини.

За даними Біррена, в узагальненому вигляді колір асоціюють із двома настроями: 1) з теплими, активними і збудливими якостями червоного та близьких до нього тонів і 2) з холодними, пасивними і заспокійливими властивостями синього, зеленого і фіолетового.

Експериментальну психосемантику кольору на сьогодні представлено величезною кількістю праць. Спільним для них є застосування, переважно, методу спрямованих асоціацій, а також семантичного диференціалу. У багатьох дослідженнях

продемонстровано стійке вибіркове асоціювання кольорів із певними поняттями, емоційними відчуттями, настроями.

У праці Б. Райта і Л. Рейнуотера простір кольорів було описано не трьома, а п'ятьма факторами: «Щастя», «Зусилля – сила», «Теплота», «Елегантність», «Заспокоєння – сила». Варто підкреслити, що зміст факторів визначається тим набором шкал, які до нього входять, а назви факторів досить умовні. Однак аналіз виокремлених факторів дає змогу зрозуміти, що оцінка кольору відбувається щодо: 1) його кореляції з емоційними станами людини («Щастя»); 2) характеру впливу кольору на емоційний стан («Зусилля – сила» як збуджуючий вплив і «Заспокоєння – сила» як заспокійливий вплив); 3) естетичних цінностей («Елегантність»). Фактор «Теплота» поєднував у собі, з одного боку, фізичні параметри об'єкта, а з іншого боку – характеристики впливу.

Конотації кольору об'єктів можуть мінятися, коли об'єкти виявляються в новому оточенні або коли різко змінюється колір об'єкта, зумовлений історико-культурними мотивами. Цікавий і маловивчений напрям можна позначити як семантику ментальних просторів. Численні приклади насичення просторових образів надають літературні твори. Першу психологічну працю К. Левіна також було присвячено ролі семантичних факторів у формуванні уявлень про навколишній простір. Він показав, наскільки міняється усвідомлення місцевості від зміни загального змісту ситуації. Наприклад, при обороні чи наступі змінюється прагматичне й афективне значення окремих деталей ландшафту – пагорб, який слугував рятівним прикриттям, стає прикрою перешкодою. Зміст ситуації структурує представлення простору. Левін описував, що в міру того, як він під'їжджав після відпустки до передової, йому починало здаватися, що земля обривається за лінією фронту, причому об'єкти ніби ущільнювалися перед цією лінією. У недавніх дослідженнях ці ідеї Левіна знайшли подальше підтвердження. Було показано, що уявні представлення про навколишній міський простір спотворюються, якщо люди вважають деякі об'єкти екологічно небезпечними. Зокрема, в уявних репрезентаціях жителів, обізнаних про екологічну небезпеку одного з індустріальних підприємств мікрорайону, його будинок ніби віддалявся від інших, відстань між ним та іншими об'єктами значно збільшувалась. Такого ефекту не спостерігали в жителів, які не знали про небезпеку цього підприємства.

МЕНТАЛЬНІ ПРОСТОРИ можуть бути не лише пов'язані з реальним оточенням, а й утворені будь-яким осмисленим контекстом. У мові існують різноманітні засоби, які контролюють породження ментальних просторів. Такими метаоператорами уяви можуть бути відсилання до місця дії (наприклад, «Десь колись в якомусь царстві»), а також інтонаційні мовні конструкції, що виражають пізнавальне й емоційне відношення.

Існують також спеціальні засоби заповнення ментальних просторів, введення нових діючих осіб та об'єктів, які виконують різні семантичні ролі. Різноманітні ментальні простори можуть утворювати рекурсивні вкладення, створюючи складні структури смислових контекстів. Передбачають, що на ранніх етапах суб'єктивні просторові представлення можуть бути прототипом організації знання та інтенціональних установок в інших галузях суб'єктивної семантики.

Дослідження в галузі психосемантики набули широкого розвитку з погляду практичного застосування. Психосемантичні методи використовують у консультаційній практиці, у психіатричній клініці, при професійному відборі. При здійсненні особистісної психодіагностики психосемантичний підхід дозволяє виявляти особливості структур особистості, її спрямованість. Психосемантичні процедури застосовують для експертної оцінки різноманітних явищ культури, таких, як архітектурні об'єкти, вистави, кінофільми, музичні здобутки, здобутки живопису і реклами. У цих випадках психосемантичні методи дозволяють виявляти суб'єктивне ставлення соціуму до об'єктів і значеннєві шкали, за якими відбувається їхня оцінка.

Контрольні питання:

- Що розуміють під психосемантикою? Як вона виникла?
- Які завдання психосемантики?
- Розкрийте поняття значення та категорії.
- У чому різниця між вербальними і невербальними формами значень?
- Яке значення феномена контексту в процесі розуміння?
- Розкрийте основні психосемантичні методи.
- Які ефекти семантичного передналаштування?
- Охарактеризуйте моделі семантичної обробки.
- Як відбувається розуміння й розпізнавання через схеми і скрипти?
- У чому полягає сутність суб'єктивної психосемантики?
- Розкрийте сутність психосемантичного простору.
- У чому виявляється психосемантика форми і кольору?
- Що розуміють у психосемантиці під ментальним простором?
- У чому полягає референтне значення?

Література:

Брушлинский А.В. Мышление и прогнозирование (Логико-психологический анализ). – М.: Мысль, 1979.

Брушлинский А.В. Субъект: мышление, учение, воображение: Избр. психол. тр. – Москва; Воронеж: МОДЭК, 1996.

Бурлаков Ю.А. Механизмы речи и мышления. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1995.

Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.

Веккер Л.М. Психические процессы: В 3 т. – Т. 1. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1974.

- Вертгеймер М. Продуктивное мышление / Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1987.
- Гальперин П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий // Исследования мышления в советской психологии. – М.: Наука, 1966.
- Завалишина Д.Н. Психологический анализ оперативного мышления: Экспериментально-теоретическое исследование. – М.: ЦЕНТР, 1997.
- Загальна психологія : Підручн. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
- Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.
- Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посіб. – Луцьк: Волинський держ. ун-т, 1997.
- Калмыкова З.И. Продуктивное мышление как основа обучаемости. – М.: Педагогика, 1984.
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975.
- Милордова Н.Г. Мышление в дискуссиях и решении задач. – М.: Изд-во Ассоц. строит. вузов, 1997.
- М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-тє вид. випр. – К.: Вища шк., 2004.
- Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.
- Поддьяков Н.Н. Мышление дошкольника. – М.: Педагогика, 1977.
- Поспелов Н.Н., Поспелов И.Н. Формирование мыслительных операций у старшеклассников. – М.: Педагогика, 1989.
- Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.
- Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. – 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001.
- Тихомиров О.К. Психология мышления. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
- Тихонов О.К. Психология мышления: Учеб. пособ. – М.: Моск. ун-та, 1984.
- Якиманская И.С. Развитие пространственного мышления школьников. – М.: Педагогика, 1980.

Глава 19

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ

19.1. Розуміння емоцій та почуттів

Будь-яка людина знає, що таке емоції, проте описати і пояснити їх не завжди здатна. І це не дивно, оскільки й дотепер проблема емоцій в науці залишається загадковою й багато в чому незрозумілою, хоча їхня роль у керуванні поведінкою людини велика.

Емоції й почуття, виконуючи різні функції, беруть участь у керуванні поведінкою людини як невимушений компонент, втручаючись у нього як на стадії усвідомлення потреби й оцінки ситуації, так і на стадії ухвалення рішення та оцінки досягнутого результату. Тому розуміння механізмів керування поведінкою вимагає розуміння й емоційної та почуттєвої сфери людини, її ролі в цьому керуванні.

Швейцарський психолог Е. Клапаред ще в 1928 р. писав: «Психологія афективних процесів – найзаплутаніша частина психології. Саме тут між окремими психологами існують найбільші розбіжності. Вони не знаходять згоди ні у фактах, ні в словах. Деякі називають почуттями те, що інші називають емоціями. Деякі вважають почуття простими, кінцевими, нерозкладними явищами, завжди схожими на самих себе і такими, що змінюються тільки кількісно. Інші ж, навпаки, думають, що діапазон почуттів містить нескінченність нюансів і що почуття завжди являє собою частину більш складної цілісності... Простим перелічуванням фундаментальних розбіжностей можна було б заповнити цілі сторінки».

Наприклад, В. Джемс ще наприкінці XIX ст. вказував на те, що «у багатьох німецьких посібниках із психології глави про емоції являють собою просто словники синонімів. Але для плідної розробки того, що є очевидним, є певні межі, і в результаті безлічі праць у зазначеному напрямі суто описова література з цього питання, починаючи з Декарта й до наших днів, становить найнудніший відділ психології».

Представник біхевіоризму Дж. Уотсон вважав, що емоції не можна досліджувати науково, а Е. Даффі писав, що термін «емоція» зручний для позначення певних специфічних форм зміни поведінки, які не надаються до пояснення, і що він заважає точним дослідженням, тому від цього терміна варто відмовитися. М. Мейєр взагалі пророкував зникнення емоцій зі сфери психології.

Почуття й емоції тісно взаємозалежні, що не потребує обговорення. Що вкладається в ці поняття, яке зіставлення між ними? Спроби розмежувати поняття «почуття» та «емоція» робили давно. Ще У. Мак-Дугалл писав, що терміни «емоція» й «почуття» вживаються з великою невизначеністю й плутаниною, що відповідає невизначеності й розмаїттю думок про основи, умови виникнення, функції тих процесів, до яких ці терміни належать.

Сучасних учених, які розглядають зіставлення почуттів і емоцій, можна поділити на чотири групи. Перша група ототожнює почуття й емоції або дає почуттям таке ж визначення, яке інші психологи дають емоціям; друга вважає почуття є одним із видів емоцій (емоційних явищ); третя група визначає почуття як родові поняття, що поєднує різні види емоцій як форми переживання почуттів (емоції, афекти, настрої, пристрасті й власне почуття); четверта – розмежовує почуття й емоції.

Усе це призводить до того, що виникає не тільки термінологічна плутанина, а й суцільна плутанина в описі того чи іншого явища.

Почуття як емоції. В. Вундт, розмежовуючи об'єктивні й суб'єктивні елементи відчуття, перші позначив як просто відчуття, а другі – як прості почуття. Однак характеристика останніх свідчить про те, що йдеться про емоційні переживання, емоції, а не почуття. Незважаючи на це, емоційні переживання почали позначати як почуття, поділяючи їх на прості (нижчі) і складні (вищі). Для багатьох психологів поняття «емоції» й «почуття» є синонімічними.

Іноді говорять про *ситуативні емоції*, намагаючись у такий спосіб відокремити їх від вищих емоцій, названих почуттями. Напевно, це зайве, оскільки емоції завжди ситуативні.

Нерідко емоції називають почуттями, і навпаки, почуття позначають як емоції навіть ті вчені, які в принципі розмежовують їх.

В американському підручнику В. Квін написано: «Емоції – це суб'єктивне ставлення людини до світу, пережите як задоволення або незадоволення потреб. Ці почуття можуть бути приємними, неприємними й змішаними. Люди дуже рідко переживають емоції в чистому вигляді» тощо. Німецький психоаналітик П. Куттер вживає слово «почуття» у найширшому значенні, у тому числі й для позначення емоцій.

О.М. Леонтьєв вважає почуття особливим підкласом емоційних явищ. Він відрізняє почуття від емоцій їхнім предметним характером, яке виникає в результаті специфічного узагальнення емоцій, пов'язаних із конкретним об'єктом. Виникнення предметних почуттів виражає формування стійких емоційних відносин, своєрідних «емоційних констант» між людиною та об'єктом.

У П.О. Рудика до складу емоцій входять настрої, афекти й *нижчі та вищі почуття*. Нижчі почуття передбачають задоволення або незадоволення природних потреб, а також відчуття (почуття), пов'язані із самопочуттям (утома, млявість тощо). Вищі почуття

виникають у зв'язку із задоволенням або незадоволенням суспільних потреб людини.

Учений здійснив найбільш чітко розмежування емоцій і почуттів. Він зазначає, що емоція має ситуативний характер, тобто виражає оцінне ставлення до наявної або можливої у майбутньому ситуації, а також до своєї діяльності в ситуації. Почуття ж має чітко виражений «предметний» (об'єктний) характер. Почуття – це стійке емоційне ставлення. Істотне й зауваження О.М. Леонтьєва, що *емоції й почуття можуть не збігатися й навіть суперечити одні одним (наприклад, дуже коханий чоловік може за певної ситуації викликати минулу емоцію невдоволення, навіть гніву).*

У деяких підручниках спостерігаємо зворотну картину. У них є лише розділ «Почуття», у якому йдеться про різні форми переживання почуттів – настрої, емоції, афекти, пристрасті й навіть про власне почуття. Такої думки дотримується й Г.О. Фортунатов, який зараховує до емоцій почуттєвий тон, емоційні процеси і стани (власне емоції), афекти, настрої, котрі слугують для вираження почуттів людини. Якщо дотримуватися цього визначення, то слід визнати, що емоцій без почуттів не буває. Отже, *почуття, з погляду вищевказаних авторів, є родовим поняттям для емоцій.*

О.Г. Маклаков, розглядаючи почуття як один із видів емоційних станів, диференціює їх так:

- Емоції, як правило, мають характер орієнтовної реакції, тобто несуть первинну інформацію про брак або надлишок чогось, тому вони часто бувають невизначеними й недостатньо усвідомлюваними (наприклад, неясне відчуття чогось). Почуття, навпаки, здебільшого предметні й конкретні. Таке явище, як «незрозуміле почуття» говорить про невизначеність почуттів, і автор розглядає його як процес переходу від емоційних відчуттів до почуттів.
- Емоції більшою мірою пов'язані з біологічними процесами, а почуття – із соціальною сферою.
- Емоції більшою мірою пов'язані зі сферою несвідомого, а почуття максимально представлені в нашій свідомості.
- Емоції найчастіше не мають певного зовнішнього вияву, а почуття мають.
- Емоції короткотривалі, а почуття тривалі, відображають стійке ставлення до яких-небудь конкретних об'єктів.

Часто почуття розуміють як специфічне *узагальнення емоцій*, пережитих людиною. Це дійсно може траплятися, але тільки як поодинокий випадок.

Почуття виражаються через певні емоції залежно від того, у якій ситуації виявляється об'єкт, до якого певна людина переживає *почуття*. Наприклад, мати, люблячи свою дитину, переживатиме під час її екзаменаційної сесії різні емоції, залежно від того, який буде

результат іспитів. Коли дитина піде на іспит, мати відчуватиме тривогу, коли ж та повідомить про успішно зданий іспит, – радість, а при її провалі – розчарування, досаду, злість. Цей і аналогічні приклади показують, що емоції й почуття – це не те саме.

Отже, прямої відповідності між почуттями й емоціями немає: та сама емоція може виражати різні почуття, і те саме почуття може виражатися в різних емоціях.

Почуття як стійке емоційне ставлення до значущого об'єкта (емоційна установка). На думку низки вчених, наукове використання терміна «почуття» слід обмежувати лише випадками вираження людиною свого позитивного або негативного, тобто оцінного *ставлення* до яких-небудь об'єктів. О.В. Петровський пише, що «почуття – це пережите в різній формі внутрішнє ставлення людини до того, що відбувається в її житті, що вона пізнає або робить».

Суб'єктивне ставлення має три аспекти, що становлять його зміст, або структуру: оцінний, експресивний (емоційний) і спонукальний.

Оцінний аспект ставлення пов'язаний із порівнянням себе й інших з певними зразками, еталонами поведінки, з визначенням рівня досягнень. Залежно від оцінки (гарний–поганий, приємний–неприємний, гарний–негарний, чесний–нечесний тощо) у людини виникає певне ставлення до предмета взаємодії (шанобливе чи презирливе – до людини, відповідальне або безвідповідальне – до своєї справи, навчання тощо).

Експресивний аспект ставлення пов'язаний з переживанням людиною свого ставлення до об'єкта ставлення, з приводу оцінки емоціями. Наприклад, оцінка людиною своєї неспроможності зумовлює не тільки негативне ставлення до себе, а й важке переживання цього ставлення.

Спонукальний аспект ставлення виражається, наприклад, у потягах й інтересах, виявляється в прагненні опанувати об'єктом, який подобається, увійти в контакт із людиною, яку обожнюють, займатися діяльністю, яка подобається.

Зазначені три аспекти ставлення не відірвані один від одного, хоча в різних видах взаємин можуть бути виражені різною мірою. Виникає питання: *чи є всі види суб'єктивного ставлення почуттями (тобто емоційними відносинами) або ж почуття становлять особливий їх клас?* Відповідь, здавалося б, очевидна: за визначенням, суб'єктивні відносини упереджені, містять емоційний компонент, отже, всі вони є почуттями. Однак начальник може добре ставитися до підлеглого як до фахівця, цінуючи його, з огляду на його значення для ефективності керованого ним виробництва, але при цьому він може не відчувати до нього жодних емоційних переживань, будучи цілком байдужим. Отже, можливі суб'єктивні відносини, в яких емоційний компонент відсутній. Звідси *почуттями можна вважати лише таке*

ставлення до когось або чогось, де виявляється небайдужість людини.

На відміну від емоцій, пов'язаних із конкретними ситуаціями, що виявляються «тут і зараз», почуття виділяють у реальній та уявній дійсності об'єкти, які мають для людини стабільну мотиваційну значущість. Це означає, що на відміну від емоцій, які відображають короткочасні переживання, *почуття довготривалі й можуть залишатися на все життя.*

Важливо й те, що почуття як стійкі утворення можуть бути як у відкритому, так і у потенційному, *прихованому* вигляді). Тривалість же й прихованість – це *стан* характеристики психологічних установок. Звідси тривале й приховане позитивне або негативне ставлення до когось або чогось є *емоційною установкою, програмою емоційного реагування на певний об'єкт при його сприйнятті й поданні в певних життєвих ситуаціях.*

Почуття відображаються в емоціях не безперервно і в цей момент можуть не виявлятися у певному конкретному переживанні. Тому зіставлення між емоцією й почуттям таке саме, як зіставлення між мотивами («тут і зараз») і мотиваційними установками, що тривалий час зберігаються й багаторазово актуалізуються під час виникнення адекватних для них ситуацій.

Отже, на відміну від емоцій, які мають короткочасний характер реагування на *ситуацію*, почуття виражає довготривале ставлення людини до того чи іншого об'єкта.

Те саме почуття може *виражатися* через різні емоції залежно від ситуації, у яку потрапляє об'єкт, стосовно якого переживаються почуття. Крім того, та сама емоція може «служити» різним почуттям. Наприклад, можна радіти успіху коханої людини й неуспіху людини, яку ненавидиш. До почуттів прийнято зараховувати *пристрасть*, але це не вид почуття, а *ступінь його виразності*. Можна палко любити, але можна палко й ненавидіти.

Усе це свідчить про те, що не завжди емоційним взаєминам притаманна стійкість. Особливо вирізняються нестійкістю стосунки дітей. Упродовж однієї години спільної гри діти можуть кілька разів посваритися й помиритися. У дорослих деякі емоційні ставлення можуть бути досить стійкими, набуваючи форми ригідності установок, консервативності поглядів або виражаючи принципову позицію особистості.

У кожної особистості в процесі її розвитку формується складна багатомірна, багаторівнева й динамічна система суб'єктивних відносин. Чим більша кількість об'єктів, до яких людина виражає своє ставлення, тим ширшою є ця система, тим багатша сама особистість, тим більше в неї, за висловом Е. Еріксона, «радіусів значущих відносин».

Різноманіття або вузькість відносин тісно пов'язані з іншою характеристикою – диференційованістю відносин. Наприклад, школярі молодших класів здебільшого задоволені як самим уроком з

якогось предмету, так і різними його аспектами: відносинами із учителем, досягнутим результатом, умовами, в яких проводяться уроки тощо. Їхні суб'єктивні відносини часто виникають під впливом випадкових подій (сподобався перший урок, отже, взагалі займатися цим предметом цікаво). Це генералізоване позитивне ставлення найімовірніше свідчить про незрілість молодших школярів як особистостей, про невміння у своїх оцінках відмежовувати один фактор від іншого. Для них навчальна дисципліна може бути цікавою тому, що їм подобається вчитель, який викладає її, або навпаки, учитель не подобається тому, що на уроці нецікаво.

Узагальненість емоційних відносин виникає тоді, коли людина узагальнює емоційні враження та знання й керується ними в вияві свого ставлення до чогось. Наприклад, позитивне ставлення людини до фізкультури буде узагальненим й стійким, а необхідність займатися фізкультурою стане її переконанням, якщо вона розумітиме роль будь-яких занять фізичною культурою для свого розвитку й регулярно одержуватиме від них задоволення.

Для почуттів характерна *суб'єктивність*, оскільки ті самі явища можуть мати для різних людей різне значення. Щобільше, для низки почуттів характерна їхня *інтимність*, тобто глибоко особистий зміст переживань, їхня *потаємність*. Коли діляться із близькою людиною цими інтимними почуттями, це означає, що йде душевна розмова.

В.В. Нікандров й Є.К. Соніна виокремлюють ще одну властивість почуттів – *міцність*. Говорять також про глибину почуттів, яка пов'язана зі стійкістю й міцністю почуття.

Почуття відображають соціальну суть людини й *можуть досягати великого ступеня узагальненості* (любов до Батьківщини, ненависть до ворога тощо).

Виходячи з того, яка сфера соціальних явищ стає об'єктом вищих почуттів, їх поділяють (наприклад, П. Рудик) на три групи: *моральні, інтелектуальні й естетичні*;

***Моральними* називають почуття, які переживає людина у зв'язку з усвідомленням відповідності чи невідповідності своєї поведінки вимогам суспільної моралі. Вони відображають різний ступінь прихильності до певних людей, потреб у спілкуванні з ними, ставленні до них.**

До позитивних моральних почуттів зараховують почуття доброзичливості, жалощів, ніжності, симпатії, дружби, товариськості, колективізму, патріотизму, обов'язку тощо. До негативних моральних почуттів зараховують почуття індивідуалізму, егоїзму, ворожнечі, заздрості, злості, ненависті, недоброзичливості тощо.

***Інтелектуальними* називають почуття, пов'язані з пізнавальною діяльністю людини: допитливість, цікавість, подив, радість розв'язання завдання, почуття зрозумілості або здивування, почуття впевненості, сумнів.**

Із цього переліку зрозуміло, що йдеться радше про пізнавальні чи інтелектуальні емоції, ніж про почуття.

Естетичними називають почуття, пов'язані з переживанням задоволення або невдоволенням, зумовлені красою або потворністю сприйманих об'єктів, чи то явища природи, чи твори мистецтва, чи люди, а також їхніми вчинками й діями.

Це розуміння краси, гармонії, піднесеного, трагічного й комічного. Такі почуття реалізуються через емоції, які за інтенсивністю простягаються від легкого хвилювання до глибокої схвилюваності, від емоції задоволення до естетичного захвату.

К.К. Платонов виокремлює ще й *практичні почуття*, до яких зараховує інтерес, нудьгу, радість, муки творчості, задоволення досягненням мети; почуття приємної втоми, захопленості справою, азарту.

З урахуванням цієї обставини й варто підходити до оцінки видів почуттів, про які йтиметься далі.

Нині з'явилася значна кількість праць, присвячених емоціям і почуттям, особливо в зарубіжній психологічній літературі. Однак і дотепер питання, поставлене у заголовку статті В. Джемса «Що таке емоція?», залишається актуальним як для психологів, так і для фізіологів. В останні десятиліття помітна тенденція до емпіричного вивчення окремих емоційних реакцій без спроб їх теоретичного осмислення, а часом і до принципової відмови від цього. Так, Б. Райм пише, що сучасний стан вивчення емоцій становить розрізнені знання, непридатні для розв'язання конкретних проблем. Існуючі теорії емоцій в основному стосуються лише приватних аспектів проблеми.

Виходячи з цього, О.М. Леонтьєв вважає, що труднощі, які виявляються під час вивчення цієї проблеми, можна пояснити головним чином тим, що емоції розглядають без досить чіткої їх диференціації на різні підкласи, котрі відрізняються як генетично, так і функціонально. У передмові до п'ятого тому «Експериментальної психології» О.М. Леонтьєв пише: «Цілком очевидно... що, наприклад, раптовий вибух гніву має іншу природу, ніж, скажімо, почуття любові до Батьківщини, і що ніякого континууму вони не утворюють». З цього ж приводу Ф. Тайсон і Р. Тайсон пишуть: «Різні теорії афектів найчастіше є несумісними одна з одною і заплутують читача, тому що кожен автор намагається по-своєму визначити релевантні концепції й феномени, одні більш очевидно, ніж інші. Ще й терміни «афект», «емоція», «почуття» нерідко використовують як взаємозамінні, що аж ніяк не додає зрозумілості концепції афектів». Крім цього, нерідко за почуття приймають моральні якості, самооцінки, відчуття.

Попри велику кількість публікацій з проблем емоцій, навіть у солідних монографіях і підручниках для психологів багато аспектів емоційної сфери людини, що мають велике практичне значення для педагогіки, психології праці й спорту, навіть не позначаються. У

результаті проблема емоцій і почуттів виявляється представленою в не найкраще.

Виникає закономірне питання, що є тим компонентом, на основі якого виникають і виявляються емоції та почуття? Таким компонентом, на наш погляд, є **переживання**.

Багато авторів пов'язує емоції саме з переживаннями. М.З. Лебединський і В.М. М'ясищев так пишуть про емоції: «Емоції – одна з найважливіших граней психічних процесів, яка характеризує переживання людиною дійсності. Емоції є інтегральним вираженням зміненого тону нервово-психічної діяльності, яке відбивається на всіх аспектах психіки й організму людини». Г.О. Фортунатов називає емоціями тільки конкретні форми переживання почуттів. П.О. Рудик, даючи визначення емоціям, ототожнює переживання й ставлення: «Емоціями називаються психічні процеси, змістом яких є переживання, ставлення людини до тих або інших явищ навколишньої дійсності...». За Р.С. Немовим, емоції – це «елементарні переживання, що виникають у людини під впливом загального стану організму й процесу задоволення актуальних потреб». Незважаючи на різні слова, які психологи використовують для визначення емоцій, суть їх виявляється або в одному слові – переживання, або у двох – переживання відносин.

Отже, найчастіше емоції визначають як переживання людиною в цей момент свого ставлення до чогось або до когось (до наявної чи майбутньої ситуації, до інших людей, до самої себе тощо).

Однак визначення, які дають переживанням, мають формальний і суперечливий характер. Наприклад, Л.С. Виготський визначав переживання як особливу інтегральну одиницю свідомості; К.К. Платонов – як найпростіше суб'єктивне явище, як психічну форму відображення, що є одним із трьох атрибутів свідомості; Ф.Є.Василюк – як будь-який емоційно забарвлений стан і явище дійсності, котре безпосередньо представлене в його свідомості та є для нього подією його власного життя. Водночас цей автор вважає за можливе використати в назві своєї книги поняття «переживання» у сенсі «пережити», «перебороти» критичну ситуацію, що виникла. А це, у свою чергу, ще більше заплутує розуміння сутності цього терміна. Р.С.Немов вважає, що переживання – це відчуття, які супроводжуються емоціями. М.І. Дяченко і Л.О. Кандибович визначають переживання як осмислений емоційний стан, зумовлений значущою об'єктивною подією чи спогадами епізодів попереднього життя.

Для Л.М. Веккера переживання – це безпосереднє відображення самим суб'єктом власних станів, а не відображення властивостей і співвідношень зовнішніх емоціогенних об'єктів. Останнє є знання.

Ми вважаємо, що переживання – це особливе внутрішнє психічне з різним психоенергетичним потенціалом і знаком, яке

детермінує ефективність функціонування всіх підсистем психіки.

Його характеризують: полярність (знак); тривалість; глибина; інтенсивність; сила вияву.

Ми вважаємо, що емоції та почуття відносно незалежні й самостійні явища.

ЕМОЦІЇ – це переживання людиною ситуативного чи дійового значення предметів та явищ минулого, теперішнього або майбутнього. Їхній психоенергетичний потенціал, на відміну від почуттів, виникаючи, може швидко збільшуватися, а потім так само легко об'єктивуватися в інше психічне.

ПОЧУТТЯ – це переживання людиною життєвого сенсу предметів та явищ.

Почуття розвиваються поступово. Їхній психоенергетичний потенціал, на відміну від емоцій, перебуває у психіці відносно тривалий час і навіть усе життя (патріотизм, дружба, кохання, гордість, гідність, ревності тощо). Почуття – це таке внутрішнє психічне, яке постійно присутнє в психіці людини, прямо й опосередковано впливає на її поведінку і діяльність. Власне переживання є основою будь-якої емоції та почуття.

Виходячи з цього, ми пропонуємо страто-диференційну психоенергетичну концепцію сфери переживань людини, до якої входять: 1) *емоційний тон відчуттів*; 2) *емоційні стани*; 3) *емоційні властивості особистості*; 4) *різні емоційні явища та почуття*. Отже, йдеться про сферу переживань людини як більш об'ємне поняття, ніж емоції та почуття.

19.2. Класифікація емоцій та почуттів

Емоцію (від лат. *emovere* – збуджувати, хвилювати) звичайно розуміють як переживання, внутрішнє хвилювання. Ще в першій половині ХХ ст. говорили про афекти як емоційні реакції, спрямовані на розрядку емоційного збудження, що виникло.

Питання про кількість і види емоційних реакцій обговорюють уже впродовж багатьох століть. Ще Арістотель виокремлював любов і ненависть, бажання й відразу, надію і розпач, боязкість і сміливість, радість і сум, гнів. Представники давньогрецької філософської школи стоїцизму стверджували, що емоції, маючи у своїй основі *два блага й два зла*, слід поділяти на чотири основні пристрасті: *бажання й радість, сум і страх*. Далі вони поділяли їх на 32 другорядні пристрасті. Б. Спіноза вважав, що існує стільки видів задоволення, невдоволення й бажання, скільки є видів тих об'єктів, з боку яких ми зазнаємо афектів. Р. Декарт визнавав шість головних пристрастей: **подив, любов, ненависть, бажання, радість і сум**. Як бачимо, поділ мотиваційних утворень (бажань) почуттів та емоцій у цих уявленнях відсутній, так само, як і поділ почуттів та емоцій.

Спроби дати універсальну класифікацію емоцій намагались багато вчених, і кожен з них висував для цього власні підстави. Т.Браун в основу класифікації поклав часову ознаку, поділивши емоції на безпосередні, тобто ті, що виявляються «тут і тепер», *ретроспективні й проспективні*. Він будував класифікацію на підставі ставлення до джерела дії.

Усі емоції Т. Браун поділяв на три групи:

- **яким властивий механічний початок (інстинкти, звички);**
- **емоції із тваринним початком (апетит, бажання, афектації);**
- **емоції з раціональним початком (самолюбство, обов'язок).**

І. Кант зводив всі емоції до двох груп, в основі яких лежала причина виникнення емоцій: емоції сенсуальні та інтелектуальні. При цьому афекти і пристрасті він зараховував до вольової сфери.

М. Спенсер пропонував поділяти почуття за ознакою їхнього виникнення і відтворення на чотири класи. До першого він зараховував *презентативні почуття* (відчуття), що виникають безпосередньо під час дії зовнішніх подразників. До другого класу – *презентативно-репрезентативні*, або прості емоції, наприклад, страх. До третього класу – *репрезентативні емоції*, зумовлені поезією як подразником, що не має конкретного предметного втілення. Нарешті, до четвертого класу Спенсер зарахував *вищі, відсторонені, емоції*, які творяться без допомоги зовнішнього подразника абстрактним шляхом (наприклад, почуття справедливості).

Основоположник наукової психології В. Вундт вважав, що кількість емоцій (точніше було б сказати – відтінків емоційного тону відчуттів) настільки велика (значно більше, ніж 50 000), що мова не має у своєму розпорядженні достатньої кількості слів для їхнього позначення.

Тітченер розрізняв емоції, настрої і складні почуття, в яких істотну роль відіграють стани *задоволення й невдоволення*.

Розподіл емоцій за видом контакту живих істот.

П.В. Симонов, виходячи з характеру взаємодії живих істот з об'єктами, здатними задовольнити наявну потребу (контактними або дистанційними), запропонував класифікацію емоцій, подану на рис. 19.1.

Класифікації емоцій у зв'язку з потребами. Деякі психологи при класифікації емоцій виходять із потреб, які провокують появу цих емоцій.

Б.І. Додонов зазначає, що створити універсальну класифікацію емоцій взагалі неможливо, тому класифікація, придатна для розв'язання одних завдань, виявляється недієвою при розв'язанні іншого кола завдань. Він запропонував свою класифікацію емоцій:

• **Альтруїстичні емоції.** Ці переживання виникають на основі потреби в сприянні, допомозі, заступництві за інших людей, у бажанні давати людям радість і щастя. Альтруїстичні емоції

виявляються в переживанні почуття занепокоєння за долю когонебудь і в піклуванні, у співпереживанні радості та успіхів іншого, у почуттях ніжності, розчулення, відданості, участі, жалощів.

• **Комунікативні емоції.** Виникають на основі потреби в спілкуванні. На думку Додонова, не кожна емоція, яка виникає під час спілкування, є комунікативною. Під час спілкування виникають різні емоції, але комунікативними є лише ті з них, які виникають як реакція на задоволення або незадоволення прагнення до емоційної близькості (мати співчутливого друга, співрозмовника тощо), бажання спілкуватися, ділитися думками й переживаннями, розуміти один одного. До емоцій, які виявляються при цьому, автор зараховує почуття симпатії, почуття поваги до когось, почуття вдячності, почуття обожнювання когонебудь, бажання заслужити схвалення від близьких і шановних людей.

Величина потреби	Оцінка ймовірності задоволення	Контактна взаємодія з об'єктом	Дистанційні дії		
			Оволодіння, володіння об'єктом	Захисту, збереження об'єкта	Подолання, боротьба за об'єкт
Наростає	Перевищує прогноз, що був	Насолода, задоволення	Захват, щастя, радість	Безстрашність, сміливість, упевненість	Спілкування, наснага, бадьорість
Невелика	Висока	Байдужість	Спокій	Розслаблення	Незворушність
Наростає	Падає	Невдоволення, відраза, страждання	Занепокоєння, сум, горе, розпач	Настороженість, тривога, страх, жах	Нетерпіння, обурення, гнів, лють, сказ

Рис. 19.1. Класифікація емоцій людини залежно від характеру дії.

• **Глоричні емоції** (від лат. *gloria* – слава). Ці емоції пов'язані з потребою в самоствердженні, славі, у прагненні завоювати визнання, пошану. Вони виникають при реальному або уявлюваному «пожинанні лаврів», коли людина стає предметом загальної уваги і захоплення. У протилежному разі в неї виникають негативні емоції. Виявляються ці емоції в почутті враженого самолюбства й бажанні взяти реванш, у почутті гордості, переваги.

• **Праксичні емоції** (або праксичні почуття, за П.М. Якобсоном). Це емоції, які виникають у зв'язку з діяльністю, її успішністю чи неуспішністю, бажанням домогтися успіху в роботі, наявності труднощів. Додонов пов'язує їхню появу з рефлексом мети (за І.П.Павловим). Виражаються ці емоції у почуттях захопленості роботою, задоволенні результатами своєї праці, приємній втомі, переконанні, що день пройшов марно.

• **Пугнічні емоції** (від лат. *pugna* – боротьба). Вони пов'язані з потребою в подоланні небезпеки, на основі якої виникає інтерес до боротьби. Це прагнення гострих відчуттів, захоплення небезпекою, ризиком, почуття спортивного азарту, «спортивна злість», гранична мобілізація власних можливостей.

• **Романтичні емоції**. Це емоції, що пов'язані з прагненням до всього незвичайного, таємничого, незвіданого. Виявляються в очікуванні «світлого чуда», у привабливому почутті далини, особливої значущості того, що відбувається, або в зловісно-таємничому почутті.

• **Гностичні емоції** (від грецьк. *gnosis* – знання). Це те, що звичайно називають інтелектуальними почуттями. Вони пов'язані не просто з потребою в одержанні будь-якої нової інформації, а з потребою в когнітивній гармонії, як пише Додонов. Суть цієї гармонії в тому, щоб у новому, невідомому відшукати знайоме, звичне, зрозуміле, проникнути в сутність явища, зводячи, таким чином, всю наявну інформацію до «спільного знаменника». Типова ситуація, яка збуджує ці емоції, – це проблемна ситуація. Виявляються ці емоції у здивуванні, почутті зрозумілості чи невиразності, у прагненні перебороти протиріччя у власних міркуваннях, звести все в систему, в почутті здогадування, близькості рішення, у радості відкриття істини.

• **Естетичні емоції**. Щодо цих емоцій існують два основні погляди. Перший: естетичні емоції в чистому вигляді не існують. Є переживання, у яких переплітаються різні емоції. Другий: естетична емоція є не що інше як почуття краси. За Додоновим, не кожне сприйняття твору мистецтва зумовлює естетичні емоції. Виявляються вони в насолоді красою, в почутті витонченого, граціозного, піднесеного або величного, хвилюючого драматизму («солодкий біль»). Різновидом естетичних почуттів є ліричні почуття світлого смутку і замисленості, зворушеності гіркувато-приємним почуттям самотності, насолодою спогадів про минуле.

• **Гедоністичні емоції**. Це емоції, які пов'язані із задоволенням потреби в тілесному і духовному комфорті. Виражаються вони в насолоді приємними фізичними відчуттями від смачної їжі, тепла, сонця тощо, у почутті безтурботності, «солодкої ліні», у легкій ейфорії, у хтивості.

• **Акизитивні емоції** (від франц. *acquisition* – придбання). Ці емоції спричиняє інтерес до заощадження, колекціонування, придбання речей. Виявляються в радості з нагоди придбання нової речі, від збільшення своєї колекції, у приємному почутті при огляді власних накопичень тощо.

Є.П. Ільїну ця класифікація видається дещо надуманою. Зміст класифікації емоцій повинен бути не в тому, щоб співвіднести їх із конкретними видами потреб (для цього потрібно ще мати обґрунтовану й несуперечливу класифікацію самих потреб, чого дотепер немає), а в тому, щоб виявити групи емоцій, які розрізняються за якістю переживань та їхньої ролі для людини й тварин.

Поділ емоцій на первинні (базові) і вторинні. Цей підхід характерний для прихильників дискретної моделі емоційної сфери людини. Однак науковці називають різну кількість базових емоцій: від двох до десяти. П. Екман на основі вивчення лицьової експресії виокремлює шість таких емоцій: *гнів, страх, відраза, подив, сум і радість*.

Р. Плутчик виокремлює вісім базових емоцій, поділяючи їх на чотири пари, кожна з яких пов'язана з певною дією:

- руйнування (гнів) – захист (страх);
- прийняття (схвалення) – відкидання (відраза);
- відтворення (радість) – позбавлення (зневіра);
- дослідження (очікування) – орієнтація (подив).

К. Ізард називає 10 основних емоцій: гнів, презирство, відраза, дистрес (горе-страждання), страх, провина, інтерес, радість, сором, подив.

На думку К. Ізарда, базові емоції повинні мати такі обов'язкові характеристики:

- мати виразні й специфічні нервові субстрати;
- виявлятися за допомогою виразної та специфічної конфігурації м'язових рухів особи (міміки);
- спричиняти виразне й специфічне переживання, яке людина усвідомлює;
- як такі, що виникли в результаті еволюційно-біологічних процесів;
- здійснювати організаційний і мотиваційний вплив на людину, слугувати її адаптації.

Поділ емоцій на провідні й ситуативні. В.К. Вілюнас поділяє емоції на дві фундаментальні групи: провідні й ситуативні (похідні від перших).

Першу групу становлять переживання, породжені специфічними механізмами потреб, які забарвлюють предмети, що *безпосередньо* їх стосуються. Ці переживання виникають звичайно при загостренні деякої потреби і відображенні предмета, який відповідає їй. Вони передують відповідній діяльності, спонукають до неї й відповідають за загальну її спрямованість. Вони значною мірою визначають спрямованість інших емоцій, тому автор і назвав їх провідними.

До другої групи належать ситуативні емоційні явища, породжувані універсальними механізмами мотивації й спрямовані на обставини, які *опосередковують* задоволення потреб. Вони виникають уже за наявності провідної емоції, тобто в процесі діяльності (внутрішньої або зовнішньої), і виражають мотиваційну значущість умов, які сприяють її здійсненню або ускладнюють її (страх, гнів), конкретних досягнень у ній (радість, прикрість), що склалися або можливих ситуацій тощо.

Аналізуючи ситуативні емоції людини, В. Вілюнас виокремлює клас емоцій успіху-неуспіху із трьома підгрупами:

- констатуючий успіх-неуспіх;
- передбачувальний успіх-неуспіх;
- узагальнений успіх-неуспіх.

Емоції, які констатують успіх-неуспіх, відповідають *за зміну стратегії поведінки*; узагальнена емоція успіху-неуспіху виникає в результаті оцінки діяльності загалом. Емоції передбачуваного успіху-неуспіху дозволяють у разі повторного виникнення ситуації передбачати події й спонукають людину діяти в певному напрямі.

Л.В. Куликов поділяє емоції («почуття») на *активаційні*, до яких зараховує бадьорість, радість, азарт; *тензійні* (емоції напруження) – гнів, страх, тривога і *самооцінні* – сум, провина, сором, розгубленість.

Емоційне реагування автор характеризує за *знаком* (позитивні або негативні переживання), *впливом на поведінку й діяльність* (стимулюючий або гальмівний), *інтенсивністю* (глибина переживань і величина фізіологічних зрушень), *тривалістю перебігу* (короткочасні або тривалі), *предметністю* (ступінь усвідомленості й зв'язку з конкретним об'єктом).

Відповідно до того, які переживання є в людини (позитивні – задоволення або негативні – відрaza), емоційне реагування вирізняється знаком «+» або «-». Слід, однак зазначити, що цей поділ багато в чому умовний і принаймні не відповідає позитивній або негативній ролі емоцій для даної людини в конкретній ситуації. Наприклад, таку емоцію, як страх, беззастережно зараховують до негативних, але вона безумовно має позитивне значення для тварин і людини і, крім того, може давати людині приємність. К. Ізард зазначає позитивну роль і такої негативної емоції, як сором. Крім того, він відзначає, що й радість, яка виявляється у формі зловтіхи, може завдати людині, яка її відчуває, такої ж шкоди, як і гнів.

Тому К. Ізард вважає, що «замість того, щоб говорити про негативні й позитивні емоції, було б правильніше вважати, що існують такі емоції, котрі сприяють підвищенню психологічної ентропії, та емоції, які, навпаки, полегшують конструктивну поведінку. Такий підхід дозволить нам зарахувати ту чи іншу емоцію до розряду позитивних або негативних, залежно від того, який вплив вона робить на внутрішньо-особистісні процеси й процеси взаємодії особистості з найближчим соціальним оточенням при врахуванні більш загальних етологічних й екологічних чинників».

Високий ступінь позитивного емоційного реагування має назву **блаженства**. Наприклад, людина відчуває блаженство, гріючись біля вогню після довгого перебування на морозі або, навпаки, поглинаючи холодний напій у спеку. Для блаженства характерно, що приємне відчуття розливається по всьому тілі.

Вищий ступінь позитивного емоційного реагування має назву **екстазу**, або екстатичного стану. Звичайно, люди відчувають екстаз,

коли переживають пік щастя. Для цього стану характерно те, що він охоплює всю свідомість людини, стає домінуючим, завдяки чому в суб'єктивному сприйнятті зникає зовнішній світ, і людина перебуває поза часом і простором. Для рухової сфери при цьому характерна або нерухомість – людина тривалий час залишається в одній позі, якої набула, або, навпаки, вона відчуває тілесну легкість, виявляє радість, що доходить до несамовитості, котра виражається в бурхливих рухах.

Екстатичні стани спостерігають і при душевних захворюваннях: при істерії, епілепсії, шизофренії. При цьому нерідко виявляються галюцинації: райські аромати, спів, бачення ангелів тощо.

Емоційне реагування може бути різної тривалості: від скороминучих переживань до станів, що тривають години й дні.

Як пише В.К. Вілюнас, ми захоплюємося або обурюємося, засмучені або пишаємося обов'язково кимсь або чимсь. Приємним або важким буває те, *що* ми відчуваємо, сприймаємо, мислимо. Так звані безпредметні емоції пише він, звичайно, теж мають предмет, тільки менш визначений (наприклад, тривогу може спричинити ситуація загалом: ніч, ліс, недоброзичлива атмосфера) або неусвідомлений (коли настрої псує невдача, у якій людина не може зізнатися).

У різноманітних виявах емоційної сфери особистості С.Л. Рубінштейн виокремлює три рівні.

Перший – це рівень *органічної афективно-емоційної чутливості*. Він пов'язаний з фізичними відчуттями задоволення-незадоволення, зумовленими органічними потребами. Вони можуть бути, за Рубінштейном, як спеціалізованими, місцевого характеру, відображаючи як емоційне забарвлення тону або окреме відчуття, так і більш загального, розлитого характеру, відображаючи більш-менш загальне самопочуття людини, не пов'язане у свідомості з конкретним предметом (безпредметні туга, тривога чи радість).

Другий, вищий рівень емоційних виявів, за О. Рубінштейном, становлять *предметні почуття* (емоції). На зміну безпредметній тривозі приходить страх перед чим-небудь. Людина усвідомлює причину емоційного переживання. Опредмечування почуттів знаходить своє вище вираження в тому, що самі почуття диференціюються, залежно від предметної сфери, до якої належать, на інтелектуальні, естетичні й моральні. Із цим рівнем пов'язане захоплення одним предметом і відразу до іншого, любов або ненависть до певної особи, обурення якою-небудь людиною чи подією тощо.

Третій рівень пов'язаний зі *світоглядними почуттями* – більш загальними почуттями, аналогічними за рівнем узагальненості сторонньому мисленню. Це почуття гумору, іронії, почуття піднесеного, трагічного тощо.

Характерно, що Рубінштейн нічого не каже про настрої, а афекти й пристрасті відмежовує окремо від цих рівнів емоційного реагування, хоча й пише, що вони є близькими до них.

У вітчизняній психології традиційно виокремлюють такі види емоційних реакцій: 1) *емоційний тон відчуттів*; 2) *емоції (включаючи афекти)*; 3) *настрої*.

Щоправда, є й інші підходи. С.Л. Рубінштейн, наприклад, писав, що афективні процеси можна поділити на: 1) прагнення, потяги, бажання і 2) емоції, почуття. Інший підхід виявляють В.М.Смирнов і О.І. Трохачов, які виокремлюють емоційні реакції й емоційні стани.

Емоційні реакції (гнів, радість, туга, страх) вони поділяють на емоційний відгук, емоційний спалах й емоційний вибух (афект). *Емоційний відгук*, на думку авторів, є найбільш динамічним і постійним явищем емоційного життя людини, відображаючи швидкі й неглибокі переключення в системах відносин людини до рутинних змін ситуацій повсякденного життя. Інтенсивність і тривалість емоційного відгуку не є великими, і він не здатний істотно змінити емоційний стан людини.

Більш виражена інтенсивність, напруженість й тривалість переживання притаманна *емоційному спалаху*, який здатний змінити емоційний стан, але не пов'язаний із втратою самовладання. Для *емоційного вибуху* характерна емоційна реакція, яка бурхливо розвивається, великої інтенсивності з ослабленням вольового контролю над поведінкою і полегшеним переходом у дію. Це короткочасне явище, після якого настає занепад сил або навіть повна байдужість, сонливість.

Емоційні стани, за В.М.Смирновим і О.І.Трохачовим, є емоційною складовою психічних станів. Емоційна складова близька до емоційного тону (настрою).

П.В. Симонов каже про *змішані* емоції, коли в тому самому переживанні поєднуються і позитивні, і негативні відтінки (одержувати задоволення, переживаючи страх у «кімнаті жахів» або катаючись на «американських гірках», або переживати нерозділеної любові: «любов ніколи не буває без смутку» тощо).

Можна говорити про емоційні переживання різної тривалості: *миттєві* (наприклад, поява на секунду-дві досади у баскетболіста, що не влучив м'ячем у кошик), *короткотривалі*, які тривають від кількох десятків секунд до години, *тривалі*, які охоплюють кілька годин і навіть днів.

Однак емоційна реакція (тривожність, страх, фрустрація, монотонія тощо) за певних умов може бути й *оперативною* (нетривалою), і *поточною* (тривалою), і *перманентною* (хронічною). Тому використання цієї характеристики при виокремленні класу емоційних реакцій досить відносно.

Ще далі пішов А. Веллек, він наполягає не лише на розбіжності інтенсивності й глибини переживання, а й на антагонізмі між ними. Він пише, що емоції вибухового характеру виявляють тенденцію до поверхневості, тоді, як для глибинних переживань характерна менша інтенсивність і більша стійкість (наприклад, розчарування).

Фізіологічний компонент емоційного реагування.

Оскільки емоції – це психофізіологічний феномен, тому про виникнення переживання людини можна робити висновки: 1) за самозвітом людини про пережитий нею стан; 2) за характером зміни вегетативних показників (за частотою серцевих скорочень, артеріальним тиском, частотою подиху тощо); 3) за психомоторикою: мімікою, пантомімікою (позою), руховими реакціями, голосом тощо.

Особливу увагу фізіологічним виявам приділяли у своїй теорії емоцій В. Джемс і Г. Ланге, які доводили, що без фізіологічних змін емоція не виявляється.

Отже, та сама емоція може супроводжуватися в різних людей протилежними змінами вегетатики, а з іншого боку, різні емоції можуть супроводжуватися однаковими вегетативними зрушеннями.

Лазарус увів поняття «індивідуальний реактивний стереотип», тобто схильність людини певним чином реагувати на наявність емоційного напруження (стресу).

Афективні респіраторні судоми виникають здебільшого в дітей 2–3 років, і для їхньої появи достатні переляк, образ, плач та інші негативні емоції. Фізіологічне пояснення цих приступів полягає в тому, що при дуже сильному порушенні звужується голосова щілина для того, щоб через неї проходило менше повітря й тим самим менше подразнювалися закладені в голосових зв'язках рецептори. Отже, організм шляхом саморегуляції прагне послабити доцентровий потік імпульсів у центральну нервову систему.

За даними Л.Я. Дорфмана, емоційним переживанням різної модальності, активності й напруження відповідає різна біоелектрична активність мозку, що знаходить відображення на ЕЕГ. В міру збільшення енергії в альфа, бета-1 і бета-2 смугах ЕЕГ модальність переживання змінюється в напрямі від радості до суму.

Наявність при виражених емоційних переживаннях фізіологічних змін дає підставу розглядати емоційні реакції як *стани*.

19.3. Експресивний компонент емоційного реагування

Експресія виражається через мовні, мімічні, пантомімічні, жестикуляційні засоби, а також через увагу до своєї зовнішності.

Мімічні засоби експресії. Найбільшу здатність виражати різні емоційні відтінки має обличчя людини. Ще Леонардо да Вінчі говорив, що брови й рот по-різному змінюються, коли є різні причини плачу, а Л.М. Толстой описував 85 відтінків виразу очей і 97 відтінків усмішки, що розкривають емоційний стан людини (стримана, натягнута, штучна, сумна, презирлива, сардонічна, радісна, щира тощо).

Я. Рейковський зазначає, що на формування мімічного виразу емоцій впливають три чинники:

- **вроджені видотипові мімічні схеми, які відповідають певним емоційним станам;**
- **набуті, соціалізовані способи вияву емоцій, довільно контрольовані;**
- **індивідуальні експресивні особливості, які надають видовим і соціальним формам мімічного виразу специфічні риси, властиві лише даному індивідові.**

Найчастішими мімічними патернами, які виявляються, є усмішка (при задоволенні) і «кисла міна» (при відразі).

Розбіжність в усмішці виявляються вже в 10-місячної дитини. На матір дитина реагує усмішкою, при якій активізується великий виличний м'яз і коловий м'яз ока (усмішка Дачена). На наближення незнайомої людини дитина теж усміхається, але активація виникає тільки у великому виличному м'язі; коловий м'яз ока не реагує.

З віком асортимент усмішок розширюється. П. Екман і В. Фрізен виокремлюють три види усмішок дорослої людини: щиру, нещирю й нещасну, жалібну.

Нещирю посмішку поділяють на два різновиди. Вимушена посмішка виражає не стільки радість, скільки бажання здаватися радісним. Удавана посмішка має на меті приховати від навколишніх свої негативні емоції. Для нещирої посмішки характерна відносна пасивність колових м'язів ока, у результаті чого щоки майже не піднімаються і відсутні характерні зморшки в зовнішніх кутках очей («гусячі лапки»). Нещира посмішка буває, як правило, асиметрична, з більшим зсувом уліво або вправо. Крім того, вона виникає або раніше, або пізніше, ніж того вимагає ситуація. Фальшива посмішка вирізняється й тривалістю: її кульмінаційний період триває довше від звичайного (від однієї до чотирьох секунд). Період її розгортання й згортання, навпаки, коротший, і тому вона з'являється й зникає ніби раптово. За цими ознаками нещирої посмішки розпізнати досить легко. Однак при навмисно нещирій посмішці, коли скорочення виличних м'язів піднімає щоки, віддиференціювати її від щирої усмішки без аналізу її тимчасового розгортання буває важко.

Як зазначають Г. Остер і П. Екман, людина народжується з уже готовим механізмом вираження емоцій за допомогою міміки. Усі м'язи, необхідні для вираження різних емоцій, формуються в період 15–18 тижнів утробного розвитку, а зміни «виразу обличчя» відбуваються, починаючи з 20 тижня. Тому багато вчених вважають головним каналом вираження й впізнання емоцій експресію обличчя.

П. Екман і К. Ізард описали мімічні ознаки первинних, або базових, емоцій (радість, горя, відрази, зневаги, подиву, гніву, страху) і виокремили три автономні зони обличчя: ділянка чола й брів, ділянка очей (очі, повіки, перенісся) і нижня частина обличчя (ніс, щоки, рот, щелепи, підборіддя). Проведені дослідження дозволили розробити своєрідні «формули» мімічних виразів, які фіксують характерні зміни

в кожній із трьох зон обличчя, а також сконструювати фотоеталони мімічних виражень низки емоцій.

В.О. Барабанщиков і Т.М. Малкова показали, що найвиразніші мімічні вияви локалізуються переважно в нижній частині обличчя й значно рідше в ділянці чола, брів. Характерно, що провідні ознаки не локалізуються у ділянці очей.

У різних народів ті самі виражальні засоби позначають різні емоції. О. Клайнбер, вивчаючи емоційну експресію в китайській літературі, виявив, що фраза «очі її округлилися й широко відкрилися» означає не подив, а гнів; а подив відображає фразу «вона висунула язик». Плескання в долоні на Сході означає досаду, розчарування, сум, а не схвалення або захват, як на Заході. Вираження «почухав вуха й щоки» означає вираження задоволення, блаженства, щастя.

Психомоторні засоби експресії (виразні рухи). Крім жестикуляції, при сильно виражених емоціях виявляються цілісні рухові акти – емоційні дії. До них належать підскакування при радості й сильному переживанні за когось (наприклад, під час змагання бігунів на короткі дистанції), перекиди й інші ритуальні дії футболістів після забитого у ворота суперника м'яча, обійми, цілування того, до кого людина відчуває ніжні почуття або почуття подяки, закривання обличчя руками при несподіваній радості, плачі або соромі.

Звукові й мовні засоби експресії. Зі звукових засобів експресії найбільш характерними є сміх і плач.

Сміх є виразником декількох емоцій, тому він має різні відтінки і зміст.

У людини він починається вдиханням, за яким ідуть короткі спазматичні скорочення грудної клітини, грудочеревної перепони та м'язів живота (у зв'язку із чим кажуть: «живота надірвав від сміху»). При реготанні все тіло відкидається назад і трясеться, рот широко розкритий, кутики губ відтягуються назад і нагору, верхня губа піднімається, обличчя і вся голова наливаються кров'ю, колові м'язи очей судомно скорочуються, ніс, що зморщився, здається вкороченим, очі блищать, часто з'являються сльози.

Вираження емоцій у мові. Вивченню зміни різних характеристик мови при виникненні емоційних станів присвячено досить багато досліджень. До характеристик, з яких судять про зміну мови, зараховують інтонаційне оформлення, чіткість дикції, логічний наголос, чистота звучання голосу, лексичне багатство, вільне й точне вираження думок й емоцій.

Встановлено, що різні емоційні стани відображаються в інтонації, інтенсивності й частоті основного тону голосу, темпі артикулювання і паузації, лінгвістичних особливостях побудови фраз: їхній структурі, виборі лексики, наявності або відсутності переформулювань, помилках, самокорекції, семантично нерелевантних повторях.

За даними Є.Х. Манерова, найбільш інформативними є параметри, які пов'язані із частотою основного тону (зрізаність мелодійного контуру, дисперсія й середнє значення частоти основного тону).

М.П. Фетіскін виявив ознаки неекспресивної, монотонної мови. До них належать байдужий виклад матеріалу, автономність його викладу («читання лекції для себе»), поодинокі використання питальної інтонації, ліричних наголосів, прискорень й уповільнення мови, відсутність прагнення викликати в учнів емоційний відгук, менша гучність мови, теноровий тембр голосу (на відміну від емоційних педагогів, у яких частіше трапляються альт і баритон), вища частота основного тону.

Крім того, окремі дослідники зазначають, що в різних людей емоції можуть виражатися через різні експресивні канали. Так, Л.М. Аболін показав, що в спортсменів і висококваліфікованих робітників домінуючою емоційно-виразною характеристикою є руховий канал (спрямованість рухів, їхня швидкість, темп, амплітуда, злитість). У студентів під час лекцій і практичних занять цей канал теж є провідним. Однак при хвилюванні під час складання іспитів і заліків провідними стають мовний та мімічний канали.

Стереотипи експресії. Багато професіоналів, які працюють із людьми (лікарі й медсестри, вчителі й вихователі, керівники й студенти), намагаються використовувати стереотипні схеми поведінки залежно від ситуації спілкування.

Емоційне реагування як психофізіологічний стан. З вищевикладеного ясно, що емоційне реагування людини становить складну реакцію, в якій задіяно різні системи організму й особистості. Отже, емоційне реагування можна розуміти як виникнення психофізіологічного (емоційного) стану.

На тому, що емоції варто розглядати як стани, вперше зацентрував увагу М.Д. Левітов. Він писав із цього приводу: «У жодній сфері психічної діяльності так не застосуємо термін «стан», як в емоційному житті, тому що в емоціях, або почуттях, дуже яскраво виявляється тенденція специфічно забарвлювати переживання й діяльність людини, даючи їм тимчасову спрямованість і створюючи те, що, образно виражаючись, можна назвати тембром або якісною своєрідністю психічного життя».

На думку Є.П. Ільїна, стан у широкому розумінні – це *реакція функціональних систем на зовнішні й внутрішні впливи, спрямована на одержання корисного для організму результату*. Це визначення психофізіологічного стану допускає, що воно є причинно зумовленим явищем, реакцією не окремої системи або органа, а *особистості загалом*, із включенням у реагування як фізіологічних, так і психічних рівнів (субсистем) керування й регулювання, що ставляться до підструктур і граней особистості. Внаслідок цього, як правильно вказував М.Д. Левітов, усякий стан є як переживанням суб'єкта, так і діяльністю різних його функціональних систем. Переживання має

зовнішнє вираження не тільки за низкою психофізіологічних показників, а й у поведінці людини.

Загалом функціональну систему, відображенням реакції якої є психофізіологічні стани, можна уявити як багаторівневу, що включає психічний рівень (у тому числі переживання людини), фізіологічний (центральна нервова система, вегетативна система) і поведінковий рівень (психомоторні реакції, міміка, пантоміміка).

Емоційний бік станів виявляється у вигляді емоційних переживань (втоми, апатії, нудьги, відрази до діяльності, страху, радості досягнення успіху тощо), а фізіологічний бік – у зміні функцій, і насамперед вегетативних та рухових.

Психічні стани впливають на перебіг діяльності. Цьому відповідає і уявлення про емоційний стан, як про тло, на якому розвивається і психічна, і практична діяльність людини.

Емоціогенні ситуації. Чи існують подразники, об'єкти, ситуації, які є для людини емоціогенними, тобто які зумовлюють ту чи іншу емоцію?

П. Фресс стверджує, що емоціогенної ситуації як такої не буває. Вона залежить від зіставлення мотивації й можливостей людини. Це не просто об'єктивно сформована сукупність обставин, а й оцінка її людиною, ставлення до неї людини у зв'язку з наявними в неї потребами, цілями. Це оцінка складної для неї ситуації, яка перешкоджає, не заважає або сприяє задоволенню її потреб, досягненню цілей.

Власне оцінка є першим кроком на шляху створення емоціогенної ситуації, а не обставини. Обставини є лише передумовою виникнення емоціогенної ситуації, а емоціогенними стають тільки ті ситуації, які людина оцінює як значущі. Кожна ситуація для людини суб'єктивна (погана, гарна або нейтральна, небезпечна або безпечна, вигідна або невигідна, що торкає її інтереси чи ні, тощо).

Емоційне реагування може бути й при оцінці віртуальної ситуації, наприклад глядачі, які плачуть у кіно або на виставах при зворушливих сценах. Саме в цьому разі, мабуть, можна говорити не про значущу ситуацію, а про власне емоціогенну ситуацію, що за механізмом емпатії і зараження викликає емоційну реакцію глядачів.

Оцінка значущості ситуації може бути не лише на усвідомлюваному рівні, а й на неусвідомлюваному. Емоційна реакція, яка виникає за механізмом безумовного рефлексу, – це реакція на закріплену в генетичній пам'яті значиму ситуацію, вияв інстинкту.

П. Фресс дає таку класифікацію емоціогенних ситуацій:

1. Недостатність можливостей пристосування. Людина не може або не вміє дати адекватну відповідь на стимуляцію при:

- новизні ситуації;
- незвичайності ситуації;
- раптовості ситуації.

2. Надлишкова мотивація не знаходить застосування:

- при фрустрації;
- при присутності інших осіб;
- при конфліктах.

Обмеженість цієї класифікації очевидна, тому що вона стосується лише випадків появи негативних емоцій.

Філогенетичні аспекти емоційного реагування.

Ч. Дарвін показав, що почуття людини, які вважалися «свята святих» людської душі, мають тваринне походження. Багато виявів емоцій у людини, зокрема виражальні рухи, за Дарвіном, є рудиментами раніше доцільних рухів.

Р. Плутчик розглядає емоції як засіб адаптації тварин на всіх еволюційних щаблях їхнього розвитку.

Як зазначають В.О. Вальдман та інші, існують різні погляди з приводу того, що можна вважати емоцією у тварин. В одних випадках кажуть про емоції тварин, в інших - про емоційні реакції, у третіх – про афективну поведінку. Дехто висловлює думку, що про емоції у тварин можна судити тільки за їхньою експресією й афективною поведінкою. При цьому не враховують те, що у тварин, як й у людини, виникає емоційний стан, який можна зафіксувати фізіологічними методиками.

Однак докази наявності у тварин переживання емоцій все-таки є. Багато хто міг неодноразово спостерігати вияв радості в собак при зустрічі господаря після довгої розлуки: собака махає хвостом, скавучить, лиже господаря. Вони здатні виражати страждання, тугу за господарем. При цьому в них з'являються сльози.

У вищих тварин виникають й схожі з людиною експресивні реакції. Сміх, наприклад, з'являється вже в мавп. При лоскотанні шимпанзе під пахвами він видає різкий звук, схожий на сміх. Коли сміх припиняється, в нього на обличчі залишається вираз, який можна вважати усмішкою. Мавпа при приємному відчутті відтягає кутики рота назад (усмішка), побачивши улюблену особину, вдається до звуку, схожого на хихотіння.

Але хоча емоції властиві й тваринам, у людини вони мають інший характер, тому що на них наклав свій відбиток соціальний спосіб життя. Відповідно до механізмів довільного керування, людина може викликати в себе емоційні переживання, уявляючи якісь ситуації чи об'єкти.

19.4. Характеристика різних видів емоційного реагування

Емоційний тон відчуттів. Емоційний тон відчуттів є філогенетично найдавнішою емоційною реакцією. Він пов'язаний з переживанням задоволення чи незадоволення в процесі відчуття. Тому М.М. Ланге зараховував їх до елементарних фізичних почуттів. Він

писав, що «...почуття задоволення й страждання є показником лише наявної в цей момент відповідності між враженням і вимогою організму. Воно є свідок, а не пророк». Отже, це *контактний* вид емоційного реагування. Саме це відрізняє, на його думку, емоційний тон відчуттів від інших емоційних реакцій. При відразі, страдданні, задоволенні завжди є взаємодія.

Для емоційного тону відчуттів характерне реагування на окремі властивості об'єктів або явищ: приємний чи неприємний запах хімічних речовин або смак продуктів; приємний або неприємний звук, який дратує чи тішить тощо.

Функції емоційного тону відчуттів.

- Перша функція емоційного тону відчуттів, на яку в основному вказує багато авторів, – орієнтувальна, котра полягає в повідомленні організму, чи небезпечний той або інший вплив, чи він є бажаним або його треба позбутися.

- Другою функцією емоційного тону відчуттів є *забезпечення зворотного зв'язку*, завдання якого – *повідомляти людині й тваринам, що біологічну потребу задоволено* (і тоді виникає позитивний емоційний тон – задоволення) *або не задоволено* (і тоді виникає негативний емоційний тон – невдоволення).

- Третя функція емоційного тону відчуттів пов'язана з необхідністю виявляти певні види поведінки доти, поки не буде досягнуто потрібного організму результату.

Те саме відбувається й при гальмуванні певної поведінки. Якщо організму вона небажана й шкідлива в цей момент, тоді виникає відчуття відразу до об'єкта, який раніше викликав задоволення. Наприклад, у разі розладу діяльності шлунково-кишкового тракту потрібно на якийсь час припинити вживання їжі. Для цього патологічні процеси у внутрішніх органах збуджують нервові структури «центри відразу». Тепер будь-яке подразнення, адресоване до харчового центру від безпосереднього контакту з їжею до її вигляду, запаху лише підсилює відразу й тим самим запобігає потраплянню їжі в шлунково-кишковий тракт, сприяючи перебігу відбудовних процесів. У цьому разі тварина чи людина теж змушена поводитися певним чином доти, поки відразу до їжі не зникне й організм не досягне потрібного йому результату.

Механізми виникнення емоційного тону відчуттів. Як зазначає В.К. Вілюнас, «...є підстави стверджувати, що до відповідної реакції спонукає суб'єкта не вплив, який спричиняє біль, а сам біль, не харчове підкріплення, а позитивне емоційне його сприйняття, тобто не сам подразник, а той емоційний стан, який він викликає». Цей емоційний стан, котрий виникає за механізмом безумовного рефлексу, і є емоційним тоном відчуттів.

У тварин і людини в головному мозку є «центри задоволення» й «центри незадоволення» (особливо багато тих й інших у підгорбовій (гіпоталамічній) ділянці, у мигдалеподібному ядрі, зоні перегородки), порушення яких і дає відповідні переживання.

Появу задоволення-незадоволення визначає не лише якість подразника, а й його сила. Відомо, що подразник, який викликав приємне відчуття, при його великій силі стає неприємним і навіть спричиняє біль. Отже, природа мала б передбачити й інший параметр подразників – не лише їх якість, а й оптимальну зону їхньої інтенсивності. Надто інтенсивне задоволення називають екстазом, а дуже сильне незадоволення – стражданням.

Отже, прив'язка задоволення – незадоволення до корисності чи шкідливості подразника для організму повинна враховувати не лише якість подразника, а й його інтенсивність. Крім того, незадоволення виникає й за відсутності подразника.

Емоційний тон вражень. Емоційний тон задоволення чи незадоволення, насолоди чи відрази може супроводжувати не лише відчуття, а й враження людини від процесу сприйняття, уявлення, інтелектуальної діяльності, спілкування, емоцій. Тому Є.П. Ільїн виокремлює ще один вид емоційного тону – *емоційний тон вражень*. Якщо емоційний тон відчуттів – це *фізичне* задоволення-незадоволення, то емоційний тон вражень – *естетичне* задоволення-незадоволення.

Емоційний тон вражень входить складовою частиною до емоцій. Саме ця обставина й дає підставу поділити емоції на позитивні (пов'язані із задоволенням) і негативні (пов'язані з незадоволенням), тобто мітити їх знаком. Тому можна сказати, що *емоційний тон вражень – це знак* емоції.

Емоційний тон вражень має властивість узагальненості. Він, на відміну від емоційного тону відчуттів, може бути *безконтактним*, тобто не пов'язаним із прямим впливом фізичного чи хімічного подразника, а бути наслідком впливу (спогадів про приємно проведену відпустку, про перемогу улюбленої команди, про свій вдалий виступ тощо).

Емоційний тон вражень може супроводжуватися емоційним тоном відчуттів а, отже, фізіологічними змінами в організмі людини (відображаються інтероцептивні та пропріорецептивні відчуття).

Отже, можна зазначити, *емоційний тон відчуттів* – це нижчий рівень вродженого (безумовно-рефлекторного) емоційного реагування, який виконує функцію біологічної оцінки і впливає на організм людини і тваринних подразників через виникнення задоволення або незадоволення. Емоційний тон відчуттів є наслідком уже фізіологічного процесу (відчуття), який виник. Тому для виникнення емоційного тону відчуттів необхідний фізичний контакт із подразником.

Емоційний тон вражень є наступним кроком у розвитку емоційного реагування. Він пов'язаний із соціалізацією людини в процесі її онтогенетичного розвитку й, отже, з механізмом зумовлення, не вимагає для свого виникнення безпосереднього фізичного контакту з подразником, але зберігає ті самі функції, що й емоційний тон відчуттів.

Емоція як реакція на ситуацію й подію. П.К. Анохін визначає емоції як «фізіологічні стани організму, які мають яскраво виражене суб'єктивне забарвлення й види, що охоплюють всі відчуття і переживання людини – від глибоких страждань, які завдають травм, до високих форм радості й соціального життєвідчуття».

Складність розуміння емоцій полягає й у тому, що, даючи їм визначення, автори зараховують їх то до будь-якого класу емоційних реакцій (емоційного тону, настрою, афекту), то тільки до одного, який вони називають власне емоціями й відокремлюють від інших класів емоційних явищ. Я. Рейковський, наприклад, всі емоційні явища поділяє на *емоції, хвилювання, афекти і почуття*; О.М. Леонтьєв – на *афекти й пристрасті*, власне *емоції й почуття* тощо. Про власне емоції говорять як про складні емоції – позитивні (радість, піднесеність тощо) і негативні (гнів, горе, страх тощо), протиставляючи їх простим емоціям – емоційному тону відчуттів.

Форма вияву емоцій. Емоції можуть виявлятися активно й пасивно. Страх виявляється активно (втікання) і пасивно (завмирають від страху), радість може бути бурхлива і тиха, розсердившись, людина може гарячкувати, а може лише насупитися, у гніві людина може бушувати, або ж у неї може все кипіти в грудях тощо.

Афект. На початку XX ст. серед різних «почуттів» у самостійну групу почали виокремлювати афекти.

Будь-яка емоція може досягти рівня афекту, якщо її спричиняє сильний або особливо значущий для людини стимул.

Афектові як різновиду емоції притаманні:

- швидке виникнення;
- дуже велика інтенсивність переживання;
- короткочасність;
- бурхливе вираження (експресія);
- несвідомість, тобто зниження свідомого контролю за своїми діями (у стані афекту людина не здатна тримати себе в руках). В стані афекту мало продумуються наслідки скоєного, внаслідок чого поведінка людини стає імпульсивною. Про таку людину кажуть, що вона в нестямі;
- дифузність; сильні афекти захоплюють всю особистість, що супроводжується зниженням здатності до переключення уваги, звуженням поля сприйняття. Контроль уваги фокусується в основному на об'єкті, який спричинив афект («гнів застеляє очі», «лють засліплює»).

Афективні вияви позитивних емоцій – це піднесення, наснага, ентузіазм, приступ невтримних веселощів, сміху, а афективні вияви негативних емоцій – це лють, гнів, жах, розпач, що супроводжуються нерідко ступором (застиганням у нерухомій позі). Після афекту часто настає занепад сил, байдужість до навколишнього чи каяття у скоєному, тобто так званий *афективний шок*.

Частий вияв афекту за нормальних обставин свідчить або про невихованість людини (людина дозволяє собі афективний стан), або про наявне в неї нервово-психічне захворювання.

Властивості емоцій. Емоціям (утім, як й емоційному тону) притаманна низка властивостей (рис. 19.2).

Універсальність полягає в незалежності емоцій від виду потреби й специфіки діяльності, в якій вони виникають. Надія, тривога, радість, гнів можуть виникнути при задоволенні будь-якої потреби. Це означає, що механізми виникнення емоцій є специфічними й незалежними від механізмів виникнення конкретних потреб. Те саме можна сказати й щодо емоційного тону. Наприклад, задоволення можна відчувати від різних відчуттів, образів сприйняття й уявлення. Цю властивість емоцій виокремив У. Мак-Дугалл.

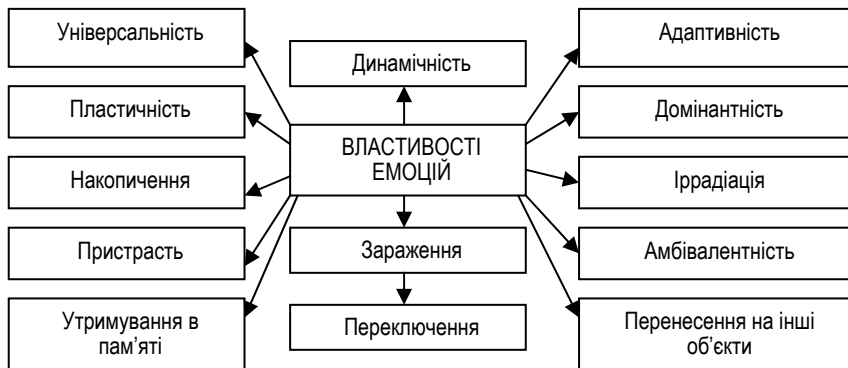


Рис. 19.2. Властивості емоцій.

Динамічність емоцій полягає у фазовості їхнього перебігу, тобто в наростанні напруження та її розрядці. На цю властивість вказував ще В. Вундт у своїй тривимірній схемі характеристики емоцій. Емоційне напруження наростає в ситуації очікування: чим ближче майбутня подія, тим сильніше наростає напруження. Те саме спостерігаємо в разі дії, яка не зупиняється. Розрядка напруження, що виникло, відбувається при здійсненні вчинку. Людина переживає її як полегшення, умиротворення або повне знесилення.

Т. Томашевські на прикладі емоції гніву виокремив чотири фази розвитку емоції: фазу кумуляції (нагромадження, підсумовування), вибуху, зменшення напруження та вгасання.

Домінантність виявляється в тому, що сильні емоції мають здатність придушувати протилежні собі емоції, не допускати їх у свідомість людини.

Накопичення і зміцнення виявляється у збільшенні психоенергетичного потенціалу емоцій. Емоції, пов'язані з тим самим об'єктом, підсумовуються впродовж життя, що зумовлює збільшення їхньої інтенсивності, зміцнення почуттів, у результаті чого і їхнє переживання у вигляді емоцій сильніше. Характерним для

підсумовування емоцій є прихованість цього процесу: він відбувається непомітно для людини, яка його не усвідомлює.

Адаптація полягає у притупленні, зниженні гостроти переживань при тривалому повторенні тих самих вражень. Тривала дія приємного подразника спричиняє ослаблення переживання задоволення, аж до повного його зникнення. Наприклад, часте заохочення працівників тим самим способом зумовлює те, що вони перестають емоційно реагувати на ці заохочення. Водночас перерва в дії подразника може знову викликати задоволення. За даними В. Вітвицького, адаптації зазнають і негативні емоції, наприклад, невдоволення помірної інтенсивності, однак адаптації до болю не настає.

Упередженість (суб'єктивність) полягає в тому, що та сама причина може викликати у людини різні емоції. Небезпека в одних зумовлює страх, в інших – радісний, піднятий настрій.

Заразливість полягає в мимовільному передаванні свого настрою, переживання іншим людям, які спілкуються з певною особою. Внаслідок цього можуть виникнути як загальні веселощі, так і нудьга або паніка.

Пластичність виявляється в тому, що ту саму за модальністю емоцію можна переживати з різними відтінками й навіть як емоцію різного знака (приємна або неприємна). Наприклад, страх може переживатися не лише негативно, а й за певних умов люди можуть одержувати від нього задоволення, випробовуючи «гострі відчуття».

Утримання в пам'яті – це здатність емоцій тривалий час зберігатися в пам'яті. У зв'язку із цим виокремлюють особливий вид пам'яті – емоційний.

Іррадіація означає можливість поширення настрою (емоційного тла) з обставин, які його спершу зумовили, на все, що людина сприймає. Щасливому «все усміхається», здається приємним і радісним. Розлючену людину дратує геть усе: задоволене обличчя іншої людини, безневинне питання (одного підлітка мати запитала, чи хоче він їсти, на що той закричав: «Та що ти мені весь час у душу лізеш!») тощо.

Перенос емоцій як властивість, полягає в їх перенесенні на інші об'єкти. У закоханого здатність виявляти сентиментальні емоції викликає не лише вигляд коханої людини, а й предмети, якими вона користувалася (хустка коханої, її рукавичка, пасмо волосся, лист, записка), з якими людина може проробляти такі ж дії, як і з самим об'єктом кохання (гладити, цілувати). Оскільки позитивні почуття дитинства пов'язані з «малою Батьківщиною», вони переносяться й на земляків, що зустрілися вдалині від неї.

З іншого боку, дитина, у якої виникла негативна реакція на пацюка, починає так само реагувати на схожі об'єкти (кроля, собаку, шубу).

Амбівалентність виражається в тому, що людина може одночасно переживати і позитивний, і негативний емоційні стани.

«**Переключення**» означає, що предметом (об'єктом) однієї емоції стає інша емоція: мені соромно за свою радість; я насолоджуюся страхом; я впиваюся своїм смутком тощо.

Настрій (актуальний емоційний фон). У повсякденній свідомості його часто розуміють як гарний або поганий «настрій», як *налаштованість* (наявність або відсутність бажання) людини в цей момент спілкуватися, чимось займатися, погоджуватися або не погоджуватися тощо (недарма підлеглі, йдучи на прийом до начальника, намагаються довідатися, в якому він перебуває настрої).

У більшості підручників психології настроїв описують як самостійний емоційний феномен, що відрізняється від емоцій. Наприклад, М.В. Данилова пише, що те саме явище *одночасно* може викликати як емоцію, так і настрій, які можуть співіснувати, *впливаючи* один на одного.

На відміну від емоційного тону відчуттів та емоцій, НАСТРІЙ у більшості вітчизняних підручників з психології характеризують:

- **слабкою інтенсивністю;**
- **значною тривалістю, оскільки настрої може тривати годинами, і навіть днями;**
- **незрозумілістю його причини;**
- **впливом на активність людини.**

Л.В. Куликов, який присвятив настроям спеціальну монографію, розвиває власний підхід до їх розгляду. Він виокремлює в настрої п'ять компонентів: *релятивний (оцінний), емоційний, когнітивний, мотиваційний і фізичне самопочуття*.

Релятивний компонент пов'язаний зі ставленням людини до того, що відбувається з нею і довкола неї. Він містить низку елементів структури взаємин особистості: особливості самооцінки й прийняття себе, задоволеність стосунками зі світом природи, предметів, людей. У цьому компоненті особливу роль відіграють відповідність або невідповідність сприйманого й бажаного.

Емоційний компонент характеризує домінуюча емоція. Виникає емоційна домінанта, тобто емоційний компонент настрою. До нього входять також переживання тілесного благополуччя – фізичного комфорту або дискомфорту.

Когнітивний компонент настрою утворюють інтерпретації поточної життєвої ситуації, повнота її розуміння, прогноз перспектив розвитку ситуації, інтерпретація й оцінка свого тілесного та духовного здоров'я, прогноз його динаміки. До когнітивного компоненту входить уявлення про себе.

Мотиваційний компонент настрою Л.В. Куликов розглядає у зв'язку з тим, що процес мотивації, його інтенсивність, характер перебігу значною мірою визначають інтенсивність емоційних процесів, гостроту реакцій на ситуацію та розвиток подій. Кажучи про мотиваційний компонент настрою, автор прагне «лише підкреслити,

що мотиваційна сфера як один із найважливіших регуляторів в інтегративній формі постійно представлена деяким компонентом у настроях, а через нього й у психічних станах».

Компонент фізичного самопочуття відображає органічне самопочуття, тонус життєдіяльності організму і ті розмиті, слабо локалізовані органічні відчуття, що йдуть від внутрішніх органів.

Л.В. Куликов розглядає настрій як інтегральний показник пережитих у цей момент почуттів й емоцій, а не як особливий вид емоційних переживань, поряд з емоціями й афектами. Він виокремлює також *домінуючі (стабільні) настрої й актуальні (поточні)*.

Є.П. Ільїн вважає, що не слід ототожнювати налаштування і настроїв, хоча перше і є наслідком другого. Налаштування відображає бажання, готовність людини виявляти ту чи іншу активність. Воно пов'язане з довільною регуляцією психічного стану. Настрій же пасивний за своєю генезою.

Види настроїв. Виокремлені види настроїв лише підкреслюють їх тотожність емоціям. Настрій може бути *гарним (стенічним)* і *поганим (астенічним)*. У першому випадку при його стійкому вияві кажуть про *гіпертимію*, тобто підвищений настрій. Їй властива піднесеність, веселість, життєрадісність із припливами бадьорості, оптимізму, щастя. Постійний вияв гіпертимії характеризують як *гіпертимність*. Це емоційний стереотип поведінки, який при різкій виразності може призвести до некритичного вияву активності: людина претендує на більше, ніж уміє й може зробити. Вона намагається за все братися, всіх повчати, намагається привернути до себе увагу за всяку ціну.

Іншим виявом гарного настрою є *ейфорія*. Їй притаманна безтурботність, благодушність і водночас, байдуже ставлення до серйозних аспектів і явищ життя. Ейфоричний стан має наркотичні властивості – він активізує психіку, і до нього людина зникає. Щоб зумовити його, людині стають потрібні алкоголь, наркотики, а артистові чи спортсменові – глядачі.

Настрій як емоційне тло. Розповсюдженим є погляд, що людина має настрій у кожен момент часу. М.М. Левітов пише: «Настрій ніколи не залишає людину; тільки як і всякий психічний стан, його зауважують лише в тому разі, коли він набуває позитивного чи негативного акценту».

19.5. Теорії емоцій

Еволюційна теорія емоцій Ч. Дарвіна. Опублікувавши в 1872 р. книгу «Вираження емоцій у людини й тварин», Ч. Дарвін показав еволюційний шлях розвитку емоцій й обґрунтував походження їхніх фізіологічних виявів. Суть його уявлень полягає в тому, що емоції або корисні, або становлять собою лише залишки (рудименти) різних доцільних реакцій, вироблених у процесі еволюції

в боротьбі за існування. Розгнівана людина червоніє, важко дихає й стискає кулаки тому, що в первісній своїй історії будь-який гнів у людей спричиняв бійку, а вона вимагала енергійних м'язових скорочень, а отже, посиленого дихання й кровообігу, які забезпечують м'язову роботу. Співніння рук при страху учений пояснював тим, що в мавпоподібних предків людини ця реакція в разі небезпеки polegшувала схоплювання за гілки дерев.

Таким чином Ч. Дарвін доводив, що в розвитку й вияві емоцій не існує неподоланної прірви між людиною й тваринами. Зокрема, він показав, що у зовнішньому вираженні емоцій в антропоїдів і сліпонароджених дітей є багато спільного.

Ідеї, які висловив Дарвін, стали поштовхом для створення інших теорій емоцій, зокрема «периферичної» теорії В. Джемса – Г. Ланге.

«Асоціативна» теорія В. Вундта. Цей учений, з одного боку, дотримувався поглядів Гербарта, що певною мірою уявлення впливають на почуття, а з іншого боку, вважав, що емоції – це насамперед внутрішні зміни, яким притаманний безпосередній вплив почуттів на перебіг уявлень.

«Тілесні» реакції Вундт розглядає лише як наслідок почуттів. За Вундтом, міміка виникла спершу в зв'язку з елементарними відчуттями, як відображення емоційного тону відчуттів. Вищі, тому складніші почуття (емоції) розвинулися пізніше. Однак, коли у свідомості людини виникає якась емоція, вона щоразу асоціюється з відповідним їй, близьким за змістом нижчим почуттям або відчуттям. Саме воно й зумовлює ті мімічні рухи, які відповідають емоційному тону відчуттів. Наприклад, міміка зневаги (висування нижньої губи вперед) схожа на той рух, коли людина випльовує щось неприємне, що потрапило їй до рота.

«Периферична» теорія В. Джемса – Г. Ланге. Американський психолог В. Джемс висунув «периферичну» теорію емоцій, яка ґрунтується на тому, що емоції пов'язані з певними фізіологічними реакціями, про які йшлося вище. Він писав: «Звичайно висловлюються: ми втратили майно, засмучені і плачемо; ми зустріли ведмеда, перелякані й кидаємося навтьоки; нас образив ворог, ми розлючені і завдаємо йому удару. Відповідно до гіпотези, яку я захищаю, порядок подій повинен бути трохи іншим, а саме: перший душевний стан не змінюється негайно іншим. Між ними повинні перебувати тілесні вияви. І тому найраціональніше висловлюватися так: *ми засмучені, тому що плачемо; розлючені, тому що б'ємо іншого; боїмося, тому що тремтимо...* Якби тілесні вияви не з'являлися негайно за сприйняттям, то останнє було б за формою суто пізнавальним актом, блідим, позбавленим колориту й емоційної теплоти. Ми в такому разі могли б побачити ведмеда й вирішити, що найкраще кинутися навтьоки, могли б образитися й вважати справедливим відбити удар, але ми не відчували б при цьому страху чи обурення».

Незалежно від В. Джемса датський патологоанатом К.Г. Ланге 1895 р. опублікував працю, у якій висловлював схожі думки. Але якщо для першого органічні зміни зводилися до вісцеральних (внутрішніх органів), то для іншого вони були переважно фазомоторними. Радість, на його думку, є сукупністю двох явищ: посилення моторної іннервації й розширення кровоносних судин. Звідси походить й експресивне вираження цієї емоції: швидкі, сильні рухи, гучне мовлення, сміх. Сум, навпаки, є наслідком ослаблення рухової іннервації й звуження кровоносних судин. Звідси мляві, уповільнені рухи, слабкість і беззвучність голосу, розслабленість і мовчазність.

З позиції теорії Джемса-Ланге, акт виникнення емоції виглядає так, як це зображено на рис. 19.3.

Зміст цього парадоксального твердження полягає в тому, що довільна зміна міміки й пантоміміки зумовлює мимовільну появу відповідної емоції. Зобразить гнів – і ви самі почнете переживати це почуття, почніть сміятися – і вам стане смішно; спробуйте зранку ходити, ледве тягнучи ноги, з опущеними руками, зігнутою спиною й смутною міною на обличчі – й у вас дійсно зіпсується настрій. З іншого боку, придуштіть зовнішній вияв емоції, і вона зникне.

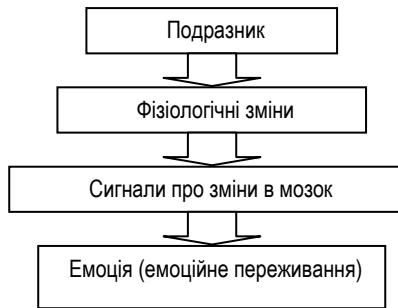
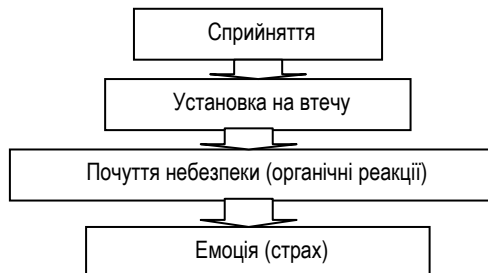


Рис. 19.3. Акт виникнення емоції(з позиції теорії Джемса-Ланге)

Примирити «класичну» теорію (сприйняття – емоція – переживання емоції – органічні реакції) з «периферичною» теорією спробував Е. Клапаред, який між сприйняттям небезпечної ситуації й емоцією страху ввів «почуття небезпеки», котре є відображенням попередньої до нього моторної установки. У результаті весь ланцюг подій, що розгортаються, набуває такого вигляду:

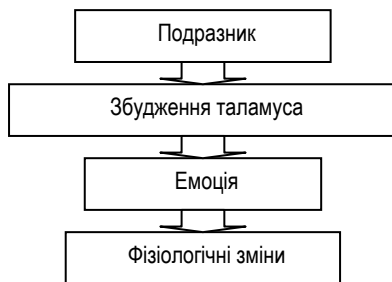


Свою схему він підкріплює таким доказом: життєві спостереження свідчать про те, що емоція страху настає за почуттям небезпеки, коли людина не в змозі втекти або захистити себе. Тут слід додати, що страх виникає й тоді, коли небезпечна ситуація завдяки випадку або діям людини закінчилася благополучно, але людина починає усвідомлювати, чим все це могло скінчитися.

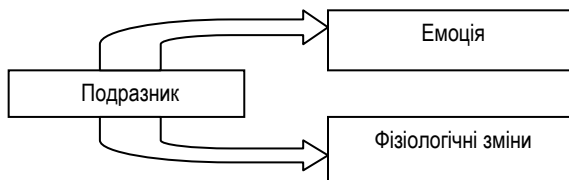
Теорія В. Кеннона - П. Барда. Теорію Джемса-Ланге різко критикував і фізіолог В. Кеннон. Зокрема, при виключенні в експерименті всіх фізіологічних виявів (при розсіченні нервових шляхів між внутрішніми органами й корою головного мозку) суб'єктивне переживання все одно зберігалось. Фізіологічні ж зрушення відбуваються при багатьох емоціях як вторинне пристосувальне явище, наприклад, для мобілізації резервних можливостей організму під час небезпеки й породжуваного нею страху або як форма розрядки виниклої в центральній нервовій системі напруги.

В. Кеннон зазначав дві обставини. По-перше, фізіологічні порушення, які виникають при різних емоціях, бувають досить схожими й не відображають їхньої якісної своєрідності. По-друге, ці фізіологічні зміни розгортаються повільно, водночас, як емоційні переживання виникають швидко, тобто передують фізіологічній реакції. Він показав також, що штучно зумовлені фізіологічні зміни, характерні для певних сильних емоцій, не завжди спричиняють очікувану емоційну поведінку. На думку У. Кеннона, емоції виникають внаслідок специфічної реакції центральної нервової системи й зокрема – таламуса.

Отже, за В. Кенноном, схема етапів виникнення емоцій і супутніх їй фізіологічних зрушень виглядає так:



У пізніших дослідженнях П. Барда було показано, що емоційні переживання й фізіологічні порушення, які їх супроводжують, виникають майже одночасно. Отже, попередня схема набуває трохи іншого вигляду:



Психоаналітична теорія емоцій. Основою фрейдівго розуміння афекту є теорія про потяги. Він, власне, ототожнював і афект, і потяг із мотивацією. Найбільш концентроване уявлення психоаналітиків про механізми виникнення емоцій подає Д. Рапопорт. Суть цих уявлень така: сприйнятий ззовні перцептивний образ зумовлює несвідомий процес, під час якого відбувається неусвідомлювана людиною мобілізація інстинктивної енергії. Якщо вона не може знайти собі застосування в зовнішній активності людини (у тому разі, коли на потяг накладається табу існуючою в даному суспільстві культурою), вона шукає інші канали розрядки у вигляді мимовільної активності. Різними видами такої активності є «емоційна експресія» й «емоційне переживання». Вони можуть виявлятися одночасно, по чергово або взагалі незалежно одне від іншого.

3. Фрейд та його послідовники розглядали лише негативні емоції, які виникають у результаті конфліктних потягів. Тому вони виокремлюють в афекті три аспекти: *енергетичний компонент інстинктивного потягу («заряд» афекту), процес «розрядки» і сприйняття остаточної розрядки (відчуття, або переживання емоції).*

Розуміння механізмів виникнення емоцій, за Фрейдом, як несвідомих інстинктивних потягів зазнало критики з боку багатьох учених.

Судинна теорія вираження емоцій І. Уейнбаума і її модифікація. На початку ХХ століття І. Уейнбаум зазначив тісну взаємодію між м'язами обличчя й мозковим кровообігом, тому висловив припущення, що м'язи обличчя регулюють кровообіг. Впливаючи протилежним чином на вени й артерії, вони підсилюють приплив або відтік крові в мозок. Останнє ж супроводжується зміною суб'єктивних переживань.

Р. Зайонц відродив цю теорію, але в модифікованому вигляді. На відміну від І. Уейнбаума, він вважає, що м'язи обличчя регулюють не артеріальний кровообіг, а відтік венозної крові. В одному з експериментів із вдмухуванням у ніздрі теплого й холодного повітря було показано, що перший оцінюють як приємний, а другий – як неприємний. Автори розцінили це як результат зміни температури мозку, зокрема й гіпоталамуса, зумовленої зміною температури крові, що припливає в мозок.

Біологічна теорія емоцій П.К. Анохіна. У межах цієї теорії емоції розглядаються як біологічний продукт еволюції, пристосувальний чинник у житті тварин.

Виникнення потреб спричиняє, на думку П.К. Анохіна, виникнення негативних емоцій, які відіграють мобілізуючу роль, сприяючи найшвидшому задоволенню потреб оптимальним способом. Коли зворотний зв'язок підтвердить, що досягнуто запрограмованого результату, тобто що потребу задоволено, тоді виникає позитивна емоція. Вона постає як кінцевий підкріплювальний чинник. Закріплюючись у пам'яті, вона в майбутньому бере участь у

мотиваційному процесі, впливаючи на прийняття рішення про вибір способу задоволення потреби. Якщо ж отриманий результат не узгоджується із програмою, тоді виникає емоційне занепокоєння, яке зумовлює пошук інших, більш успішних способів досягнення мети.

Кількаразове задоволення потреб, забарвлене позитивною емоцією, сприяє навчанню відповідній діяльності, а повторні невдачі в одержанні запрограмованого результату спричиняють гальмування неефективної діяльності й пошуки нових, більш успішних способів досягнення мети.

Фрустраційні теорії емоцій. Ця група теорій пояснює виникнення негативних емоцій як наслідок незадоволення потреб і потягів, як наслідок невдачі. У цьому разі йдеться про розумові емоції, тобто емоції, які виникають не як оцінка подразника, що діє під час безумовно-рефлекторних емоційних реакцій, а як оцінка ступеня успішності (а точніше – неуспішності) досягнення мети, задоволення потреби. Це емоції досади, злості, гніву, люті, страху.

Розпочав розробку цих теорій Дж. Дьюї. Він вважав, що емоція виникає лише тоді, коли здійснення інстинктивних дій або довільних форм поведінки натрапляє на перешкоду. У цьому разі, прагнучи адаптуватися до нових умов життя, людина відчуває емоцію. Дьюї писав, що психологічно емоція – це адаптація або напруження звичок й ідеалу, а органічні зміни є виявом цієї боротьби за адаптацію.

У наступні роки виникла й була ґрунтовно розроблена теорія когнітивного дисонансу Л. Фестінгера. Відповідно до цієї теорії, коли між очікуваними й дійсними результатами діяльності є розбіжність (когнітивний дисонанс), виникають негативні емоції, водночас, як збіг очікуваного й результату (когнітивний консонанс) зумовлює появу позитивних емоцій. Емоції, які виникають при дисонансі й консонансі, автор теорії розглядає як основні мотиви відповідної поведінки людини.

Незважаючи на багато досліджень, які підтверджують правоту цієї теорії, існують й інші дані, котрі свідчать, що в деяких випадках і дисонанс може викликати позитивні емоції. На думку Дж. Ханта, для виникнення позитивних емоцій необхідним є певний ступінь розбіжності між установками й сигналами, деякий «оптимум розбіжності» (новизни, незвичайності, невідповідності тощо). Якщо сигнал не відрізняється від попередніх, то його оцінюють як нецікавий; якщо ж він відрізняється занадто сильно, здається небезпечним, неприємним, дразливим тощо.

Когнітивістські теорії емоцій. Ці теорії з'явилися як наслідок розвитку когнітивної психології й відображають думку, відповідно до якої основним механізмом появи емоцій є когнітивні процеси.

Когнітивно-фізіологічна теорія емоцій С. Шехтера. Цю теорію розробив С. Шехтер із колегами в межах когнітивістських теорій емоцій. Було виявлено, що вісцеральні реакції, які зумовлюють збільшення активації організму, хоча і є необхідною умовою для

виникнення емоційного стану, але недостатні, тому що визначають лише інтенсивність емоційного реагування, але не його знак і модальність. Відповідно до цієї теорії, певна подія чи ситуація викликають збудження, і в людини виникає необхідність оцінити його зміст, тобто ситуацію, що спричинила це збудження. На думку Шехтера, на виникнення емоцій, поряд зі стимулами, які сприймаються, й породжуваними ними фізіологічними змінами в організмі, впливають минулий досвід людини й оцінка нею наявної ситуації з погляду наявних у цей момент потреб та інтересів. Отже, вісцеральна реакція викликає емоцію не прямо, а опосередковано.

На думку С. Шехтера, емоційні стани – це результат взаємодії двох компонентів: активації (*arousal*) і висновку людини про причини її збудження на основі аналізу ситуації, в якій виникла емоція.

Пізнавальна теорія емоцій М. Арнольд – Р. Лазаруса. У руслі поглядів С. Шехтера перебувають і концепції М. Арнольд та Р. Лазаруса. У М. Арнольд пізнавальною детермінантою емоцій є інтуїтивна оцінка об'єкта. Емоція, як і дія, настає за цією оцінкою. «Спочатку я бачу щось, потім я уявляю, що це «щось» небезпечне, – і як тільки я уявляю це, я налякана і біжу». Отже, на думку Арнольд, ми боїмося тому, що вирішили, начебто нам загрожують. Вона вважає, що як лише людина безпосереднім й інтуїтивним способом дійде висновку, що тим чи іншим предметом варто опанувати, вона відразу відчуває привабливість цього предмета. Як тільки людина інтуїтивно робить висновок про загрозу для себе, вона відразу відчуває, чого їй потрібно уникнути. Виникає тенденція діяти, що виявляється у різних тілесних змінах, і переживається як емоція. Оцінку, на думку Арнольд, характеризує миттєвість, безпосередність й ненавмисність, тобто інтуїтивність. Цю інтуїтивну оцінку автор розуміє як «почуттєве судження», на відміну від абстрактного «рефлексивного судження».

У концепції Р. Лазаруса центральною також є ідея про пізнавальну детермінацію емоцій. Він вважає, що когнітивне опосередкування є необхідною умовою для появи емоцій. Однак він критикує М. Арнольд за те, що поняття «оцінка» залишається в неї суб'єктивним і не пов'язується з фактами, які можна безпосередньо спостерігати. Це зумовлює ігнорування питання про умови, які детермінують оцінку. Крім того, Лазарус не згодний з Арнольд із приводу того, що остання визнає оцінку чуттєвою (емоційною) за характером.

У концепції Р. Лазаруса є два головні положення:

- кожна емоційна реакція, незалежно від її змісту, є функцією особливого роду пізнання або оцінки;
- емоційна відповідь становить собою певний синдром, кожен із компонентів якого відображає який-небудь важливий момент у загальній реакції.

Центральним поняттям концепції Лазаруса є «загроза», яку він розуміє як оцінку ситуації на основі передбачення майбутнього

зіткнення (конфронтації) зі шкодою, причому передбачення базується на сигналах, оцінюваних за допомогою пізнавальних процесів. Власне кажучи, Лазарус розглядає афективні реакції, а не лише переживання, оскільки для нього емоція, судячи з першої та особливо з останніх праць, є синдромом, що містить три основні групи симптомів – *суб'єктивні переживання, фізіологічні порушення й моторні реакції*. Як тільки певний стимул оцінюють як загрозовий, відразу урухомлюються процеси, спрямовані на усунення або зменшення шкоди, тобто процеси подолання загрози. Тенденції до дії з приводу наявності загрози та її усунення відображаються в різних симптомах емоційних реакцій.

Отже, схема виникнення емоції виглядає так, як зображено на рис. 19.4.

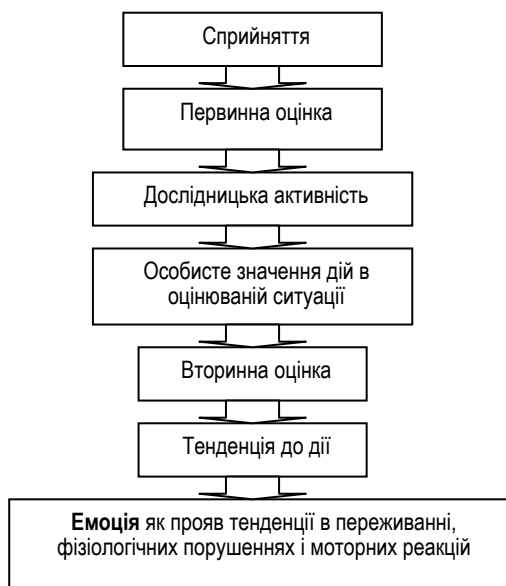


Рис. 19.4. схема виникнення емоції.

Нарешті, навряд чи виправдано пов'язувати виникнення емоцій лише з пізнавальною активністю.

Ще в одному варіанті когнітивної теорії емоцій стверджується, що лише вербальний фактор (мова й самозвіт) мають стосунок до механізму виклику емоційних переживань. При цьому фізіологічні й поведінкові вияви емоцій вважаються лише супроводом або наслідком цих переживань.

Когнітивні теорії не враховують наявності емоцій, які виникають безумовно рефлекторно.

Інформаційна теорія емоцій П.В. Симонова. Оригінальну гіпотезу про причини появи емоцій висунув П.В. Симонов. Він вважає, що емоції виникають внаслідок нестачі чи надлишку відомостей, необхідних для задоволення потреби. Ступінь

емоційної напруги визначається, за П.В. Симоновим, силою потреби й величиною дефіциту прагматичної інформації, необхідної для досягнення мети. Це він подав у вигляді «формули емоцій»:

$$E = -P(I_n - I_c),$$

де E – емоція; P – потреба; I_n – інформація, необхідна для задоволення потреби; I_c – інформація, яку має суб'єкт на момент виникнення потреби.

Із цієї формули випливає, що емоція виникає лише за наявності потреби. Немає потреби, немає й емоції, тому що добуток $E = 0$ ($I_n - I_c$) теж дорівнюватиме нулю. Не буде емоції і в тому разі, якщо потреба є, а ($I_n - I_c$) = 0, тобто якщо людина володіє необхідною для задоволення потреби інформацією ($I_c = I_n$). Важливість різниці ($I_n - I_c$) П.В. Симонов обґрунтовує тим, що на її підставі будується імовірнісний прогноз задоволення потреби. Ця формула дала Симонову підставу говорити про те, що «завдяки емоціям забезпечується парадоксальна на перший погляд оцінка *міри незнання*».

У нормальній ситуації людина орієнтує свою поведінку на сигнали високої ймовірності подій (тобто на те, що в минулому частіше траплялося). Завдяки цьому її поведінка здебільшого буває адекватною і зумовлює досягнення мети. В умовах повної визначеності мети можна досягти і без допомоги емоцій.

Однак у невизначених ситуаціях, коли людина не має точних відомостей для того, щоб організувати свою поведінку для задоволення потреби, потрібна інша тактика реагування на сигнали. Негативні емоції, як пише Симонов, і виникають у разі браку відомостей, необхідних для досягнення мети, що в житті трапляється найчастіше. Наприклад, емоція страху й тривога розвиваються, якщо бракує відомостей, необхідних для захисту, тобто при низькій ймовірності уникнення небажаного впливу, а фрустрація – при низькій ймовірності досягнення бажаної мети.

Емоції сприяють пошуку нової інформації за рахунок підвищення чутливості аналізаторів (органів відчуттів), а це, у свою чергу, зумовлює реагування на розширений діапазон зовнішніх сигналів і поліпшує видобування інформації з пам'яті. Внаслідок цього під час розв'язання завдання може бути використано мало ймовірні або випадкові асоціації, які в спокійному стані не розглядалися б. Отже, підвищуються шанси досягнення мети. Хоча реагування на розширене коло сигналів, корисність яких ще невідома, є надлишковим і незакономірним, воно запобігає пропуску дійсно важливого сигналу, ігнорування якого може коштувати життя.

Якщо під впливом негативної емоції людина або тварина прагнуть до якнайшвидшого задоволення потреби, яка зумовила цю емоцію, то з позитивною емоцією все набагато складніше. Оскільки ліквідація потреби неминуче призводить до зникнення позитивної емоції, «гедонічний принцип» («закон максимізації») спонукає людину і тварину перешкоджати відсутності потреби, шукати умови її

підтримки й поновлення. Відзначаючи розбіжності між позитивними й негативними емоціями. П. Симонов зазначає, що поведінка живих істот спрямована до мінімізації впливів, здатних викликати негативні емоції, і до максимізації позитивних емоційних станів. Але мінімізація має межу у вигляді нуля, спокою, гомеостазу, а для максимізації, вважає він, такої межі немає, тому що теоретично вона становить собою нескінченність. Ця обставина, вважає Симонов, відразу ж виключає позитивні емоції зі сфери застосування теорії «редукції драйву».

Серйозній критиці теорію П.В. Симонова піддав Б.І. Додонов. Він справедливо зазначає, що у «формулі емоцій» її автор дає низку тлумачень, які не збігаються, й насамперед тому, що він вільно користується такими поняттями, як «інформація», «прогноз», «імовірність», запозиченими з кібернетики. Це призвело до перекручування розуміння їхньої суті й пов'язаних із ними закономірностей.

На думку Є.П. Ільїна, слабкість цієї позиції щодо виникнення емоцій, особливо позитивних, видно неозброєним оком. «Формула емоцій» не лише не має тих переваг, які зазначив Симонов, а й суперечить здоровому глузду й реально спостережуваним фактам.

Насамперед зупинимось на положенні: якщо немає потреби – немає й емоції. Із цим важко сперечатися, якщо йдеться про вихідну відсутність потреби. Однак *відсутність* потреби й *зникнення* потреби при її задоволенні, тобто досягненні мети – психологічно різні ситуації. Особливо це стосується соціальних потреб. Одна річ – первинна відсутність потреби, а звідси – і відсутність процесу мотивації, наявності мети. Немає їх, немає приводу й для виникнення емоції. Інша річ, коли в результаті потреби, що була наявною, і мотиваційного процесу, який розгорнувся, досягають обумовленої ними мети. У цьому разі задоволення виникає внаслідок усунення потреби, а не її відсутності.

Усупереч твердженням Симонова люди відчують радість і при очікуваному успіху, тобто при задоволенні своїх потреб (бажань). А це означає, що головне у виникненні емоцій – не брак або надлишок інформації, якою володіє людина, і навіть не наявність потреби, а *значущість* її задоволення для суб'єкта. У деяких випадках наявність соціальної потреби (необхідності щось робити) і відсутність для цього можливостей не лише не спричинить негативну емоцію, а викличе позитивну емоцію. Досить згадати, як радіють школярі, коли через хворобу вчителя зривається урок. І зовсім інакше поставилися б школярі до зриву уроку в тому разі, якби йшлося про консультації до майбутнього іспиту.

Низка непорозумінь виникає з приводу «надлишкової інформації». Навіщо вона потрібна, якщо для задоволення потреби достатня Іс, якій дорівнює Ін? Чому шахіст повинен радіти тільки в тому разі, якщо в нього є кілька варіантів постановки мата; хіба він не може радіти тільки одному шляху досягнення мети, який знайде?

Але й у розумінні формули як структурної моделі, яка показує внутрішню організацію емоцій, Симонов знову не точний. З одного боку він стверджує, що емоції й потреби – це різні феномени. З іншого – називаючи свою формулу структурною, він таким чином включає потреби (та й інформацію теж) у структуру емоції.

Враховуючи односпрямованість функціональної залежності емоцій від потреби й прогнозу, з формули не випливає й протилежне її твердження, що емоції підсилюють потребу. Е. Ільїн вважає, що емоція виникає не для посилення потреби, а для посилення активності мотиваційного процесу і спонування, спрямованого на задоволення потреби. Б.І. Додонов правильно помітив, що у «формулі емоцій», виходячи з міркувань Симонова, варто було б **П** (потребу) замінити на **М** (мотив).

З формули повинно також виходити, що потреба впливає на прогнозування (оцінку) ймовірності досягнення мети. І хіба не сам автор стверджує, що прогноз залежить від різниці ($I_n - I_c$), тобто від інформації, а не потреби? Викликає сумнів і твердження автора, що «для величезної безлічі емоцій характерне прогнозування ймовірності досягнення мети (задоволення потреби) на *неусвідомлюваному* рівні».

Зовсім не зрозуміло, як можна визначити I_n у кожному конкретному випадку. Звідки мозок і людина знають, якою повинна бути I_n , – з генетичної пам'яті? Дуже часто людина змушена приймати рішення й діяти в невизначеному середовищі, заздалегідь не знаючи I_n . Не знаючи цю величину, не можна визначити й різницю між нею та I_c . Крім того, щоб емоція дістала негативне значення, потрібно, щоб знак мінус супроводжував не потребу (власне, потреба не може бути ні негативною, ні позитивною, це забарвлення вона одержує при виникненні емоції), а різницю між I_n та I_c . Але це буде тільки в тому разі, якщо у формулі буде записано $(I_c - I_n)$. Тоді при $I_n > I_c$ різниця дійсно стане негативною, як і весь добуток $P(I_c - I_n)$.

Є в цій формулі й інші логіко-математичні непогодженості. Однією з них, наприклад, є твердження Симонова, що позитивна емоція виникатиме й у тому разі, якщо зменшуватиметься різниця між I_n й I_c , тобто якщо підвищуватиметься ймовірність досягнення мети. Адже, за його ж заявою та «формулою емоцій», чим ближче $(I_n - I_c)$ буде до нуля, тим меншою буде *негативна* емоція, і тільки.

Таким чином, «формула емоцій» не може слугувати для виміру ступеня емоційної напруги.

Загалом, можна зробити такі висновки. Теорія емоцій, названа П.В. Симоновим «інформаційною», пояснює деякі окремі випадки виникнення емоцій *у процесі мотивації*, а саме при побудові ймовірнісного прогнозу задоволення потреби. Тому її радше слід було б називати «мотиваційною».

Ця теорія ігнорує емоційні реакції, не пов'язані з мотиваційним процесом (наприклад, що виникають при досягненні мети, тобто задоволенні потреби), або емоції, що виникають без участі

інтелектуальної діяльності й порівняння Ін з Іс (наприклад, переляк, що виникає миттєво і усвідомлений нами постфактум).

Теорія диференціальних емоцій К. Ізарда. Об'єктом вивчення в цій теорії є частково емоції, кожна з яких розглядається окремо від інших як самостійний переживально-мотиваційний процес.

К. Ізард виокремлює п'ять основних тез:

- основну мотиваційну систему людського існування утворюють 10 базових емоцій: радість, сум, гнів, відраза, презирство, страх, сором, зніяковілість, провина, подив, інтерес;
- кожна базова емоція має унікальні мотиваційні функції та специфічну форму переживання;
- фундаментальні емоції переживаються по-різному та не однаково впливають на когнітивну сферу й на поведінку людини;
- емоційні процеси взаємодіють із драйвами, з гомеостатичними, перцептивними, когнітивними й моторними процесами, впливаючи на них;
- у свою чергу, драйви, гомеостатичні, перцептивні, когнітивні й моторні процеси впливають на перебіг емоційного процесу.

У своїй теорії К. Ізард визначає емоції як складний процес, який охоплює нейрофізіологічні, нервово-м'язові й чутливо-переживальні аспекти, внаслідок чого він розглядає емоцію як систему. Деякі емоції, внаслідок вроджених механізмів, що лежать в їх основі, організовані ієрархічно. Джерелами емоцій є нейронні й нервово-м'язові активатори (гормони й нейромедіатори, наркотичні препарати, зміни температури крові мозку й наступні нейрохімічні процеси), афективні активатори (статевий потяг, утома, інша емоція) і когнітивні активатори (атрибуція, пам'ять, антиципація).

Кажучи про базові емоції, К. Ізард виокремлює їх деякі ознаки:

- базові емоції завжди мають виразні й специфічні нервові субстрати;
- базова емоція виявляє себе за допомогою виразної та специфічної конфігурації м'язових рухів особи (міміки);
- базова емоція супроводжується виразним і специфічним переживанням, усвідомлюваним людиною;
- базові емоції виникли в результаті еволюційно-біологічних процесів;
- базова емоція робить організуючий і мотивуючий вплив на людину, слугує її адаптації.

Однак сам К. Ізард визнає, що деякі емоції, зараховані до базових, не мають усіх цих ознак. Наприклад, емоція провини не має виразного мімічного й пантомімічного вираження. З іншого боку, деякі дослідники приписують базовим емоціям й інші характеристики.

Очевидно, що базовими можна називати ті емоції, які мають глибокі філогенетичні коріння, тобто є не лише в людини, а й у тварин. С. Шевальє-Скольніков справедливо вказує, що способи емоційного вираження свідчать про фундаментальність емоції лише в тому разі, якщо простежується їхнє філогенетичне походження, а й тоді, якщо є експресивна подібність вираження емоції в міміці в людини та в інших приматів. Тому такі дискретні емоції, властиві лише людині, як сором і провина, до них не належать. Навряд чи можна назвати емоціями також інтерес і сором'язливість.

Не заперечуючи мотиваційного значення емоцій, на думку Є.П. Ільїна, важко погодитися з К. Ізардом у тому, що емоції є основною мотиваційною системою організму та як фундаментальні особистісні процеси надають змісту і значення людському існуванню. Мотивація набагато складніша, ніж це уявляє К. Ізард, й емоції є лише одним з мотиваторів, які впливають на ухвалення рішення й поведінку людини.

Фізіологічні механізми емоційних реакцій. *Анатомічні утворення, пов'язані з емоційним реагуванням.* Питання про мозкову організацію емоційної сфери є мало розробленим. Внаслідок цього, як відзначають Є.Д. Хомська та Н.Я. Батова, виокремлюють два напрями у вивченні мозкової організації емоційної сфери: *вузький локалізаціонізм і системний підхід.*

Прихильники вузьколокалізаціоністських концепцій стверджують, що для кожної «базової» емоції є свої центри. У досліджах на тваринах і при терапевтичних втручаннях на людині з використанням електростимуляції певних ділянок мозку було показано, що передні частини острівця, задні відділи гіпоталамуса, склепіння, мигдалеподібне ядро пов'язані з емоцією страху, мигдалина і серединний центр таламуса – з люттю, передній відділ гіпоталамуса, мигдалина, медіальні ядра таламуса – з емоцією тривоги, вентромедіальні ядра таламуса, зона перегородки й фронтальні сфери – з переживанням задоволення. Отже, емоційне реагування пов'язується з підкірковими центрами.

Проте ці дослідження показали, що вузьколокалізовані подразнення головного мозку зумовлюють лише незначну кількість емоцій. Інші емоції не мають строгої локалізації й утворюються як умовно-рефлекторні сполучення базових емоцій в процесі надбання соціального досвіду.

Рефлекторні механізми виникнення емоційних реакцій. Емоційні реакції можуть виникати як мимоволі, так і довільно. Мимовільне виникнення їх може бути безумовно-рефлекторним (наприклад, емоція переляку чи емоційний тон відчуттів) та умовно-рефлекторним.

Новонароджені діти, навіть ті, що народилися без півкуль головного мозку, реагують на їжу виразною гримасою відрази. У міру навчання, як тільки дитина починає розуміти, що означає «зіпсована їжа» (це відбувається у віці близько 7 років), вона починає виявляти

відразу до будь-якої їжі, що здається їй зіпсованою, при цьому неважливо, чи справді вона є такою.

Довільний механізм появи емоцій пов'язаний, насамперед, з оцінкою людиною можливості та ступеня задоволення потреби. Емоції можуть бути як результат уявлення людиною тих чи інших об'єктів, а також минулих подій, так і майбутніх (емоційне налаштування і використання емоційної пам'яті).

Емоції й вища нервова діяльність. Після відомої павловської сесії 1949 р., коли єдино правильним було оголошено вчення про вищу нервову діяльність, а всі явища пов'язувалися з умовно-рефлекторною діяльністю, механізми емоцій почали розглядати з цих позицій не лише фізіологи, а й психологи. Розповсюдженням став погляд, що появу емоцій зумовлює порушення динамічного стереотипу, умовно-рефлекторних зв'язків.

І. Павлов говорив: «Мені видається, що часто важкі почуття при зміні звичайного способу життя, при припиненні звичних занять, при втраті близьких людей, не кажучи вже про розумові кризи й ламання вірувань, мають свою фізіологічну підставу значною мірою саме в зміні, у порушенні старого динамічного стереотипу та у труднощах встановлення нового». Звичайно, ламання стереотипу може бути причиною негативних емоцій, але це причина, а не фізіологічний механізм емоційного реагування.

Емоції й вегетативна нервова система. Деякі автори пов'язують негативні емоції переважно з активацією симпатичного відділу вегетативної нервової системи, центральних адренергічних структур, а позитивні емоції – з активацією парасимпатичного відділу й структурами холінергічної природи.

Емоції й ретикулярна формація. Розвиток фізіології і насамперед електроенцефалографії зумовили появу ще однієї теорії виникнення емоцій – активаційної, котру сформулювали Д. Ліндслі і Д. Хебб. Відповідно до їхніх поглядів, емоційні стани визначаються впливом ретикулярної формації нижньої частини стовбура головного мозку. «Комплекс активації», котрий виникає при порушенні ретикулярної формації, є фізіологічним вираженням емоції й знаходить висвітлення в електроенцефалограмі. Ця теорія страждає односторонністю в розумінні анатомо-фізіологічних механізмів виникнення емоцій.

Емоції й гормональна система. Показано, що різні гормони зумовлюють різні емоції. Дефіцит норадреналіну викликає депресію у вигляді туги, а дефіцит серотоніну – депресію, котра виявляється у вигляді тривоги. Дослідження мозку хворих, які заподіяли собі смерть у стані депресії, показало, що він збіднений і норадреналіном, і серотоніном. Збільшення концентрації серотоніну в мозку поліпшує настрій (Данилова).

В.К. Мягер та О.Г. Гошев вивчали співвідношення між адреналіном і норадреналіном при різних негативних емоціях. Отримані ними дані подано на рис. 19.5.

Емоційний стан	Адреналін	Норадреналін
Тривога	Підвищується	Підвищується
Страх	Підвищується	Знижується
Розпач	Знижується	Підвищується
Плач	Знижується	Знижується

Рис. 19.5. Співвідношення між адреналіном і норадреналіном при різних негативних емоціях.

На гормональній регуляції базується й вегетативно-гуморальна теорія емоцій П. Хенрі. Пояснюючи походження позитивних і негативних емоцій, він виокремлює дві ортогональні системи активації, що зумовлюють виникнення двох тенденцій: боротьба і втеча – безтурботність і депресія – піднятий настрій. Хенрі вважає, що кожна із трьох негативних емоцій, які він розглядає, має свій тип патернів вегетативних реакцій.

Гнів він пов'язує з порушенням центрального ядра мигдалини й збільшенням змісту норадреналіну й тестостерону. Для страху, що виникає при порушенні базолатерального ядра мигдалини, характерна перевага викиду адреналіну над норадреналіном. Збільшується, хоча й не набагато, кількість кортизолу в крові, що свідчить про збільшення активності кори наднирників. Депресія, за Хенрі, пов'язана з порушенням системи «гіпофіз – кора наднирників» і характеризується викидом кортикостероїду, адренкортикотропного гормону (АКТГ), ендорфінів і зниженням кількості тестостерону.

На думку Хенрі, для емоцій гніву й страху є єдиний протилежний полюс – позитивна емоція у вигляді переживання *стану безтурботності*. Воно сполучається зі зниженням активності кори наднирників, отже, зі зниженням адреналіну і норадреналіну.

Протилежністю депресії є стан піднесеності. Йому відповідає зниження рівня АКТГ, кортизолу й ендорфінів. Збільшується зміст у крові статевих гормонів (тестостерону – у чоловіків, естрогену й прогестерону – в жінок).

Анатомо-фізіологічна теорія емоцій Дж. Грея. Учень Г. Айзенка Дж. Грей виокремлює три мозкові системи, які визначають появу трьох основних груп емоцій: тривожності, радості-щастя й жаху-гніву. Систему мозкових структур, яка генерує тривожність, автор теорії назвав *системою поведінкового гальмування*. Ця система відповідає на умовні сигнали покарання або скасування позитивного підкріплення, а також на стимули, котрі містять «новизну». Її активність блокується антитривожними речовинами (барбітуратами, алкоголем, бензодіазепінами).

Друга система – *система боротьби та втечі* – пов'язана з емоціями люті й жаху. Вона реагує на безумовні аверсивні подразники. Її активність блокують анальгетики (морфіни), а на антитривожні речовини вона не реагує.

Третя система – система передбачуваної поведінки. Адекватними для неї стимулами є умовні сигнали нагороди (їжі, води тощо). Емоції, що виникають при активації BAS, пов'язані із приємним передбаченням, надією, переживанням підйому, щастя.

Індивідуальні особливості емоційності людини залежать, за Дж. Греєм, від балансу цих емоційних систем.

19.6. Роль і функції емоцій у керуванні поведінкою та діяльністю

Функція емоцій – це вузьке природне призначення, робота, яку виконують емоції в організмі, а їхня роль (узагальнене значення) – це характер і ступінь участі емоцій у чомусь, зумовлена їхніми функціями або ж їхній вплив на щось, крім їхнього природного призначення (тобто вторинний продукт їхнього функціонування). Роль емоцій для тварин і людини може бути позитивною й негативною. Функція емоцій, виходячи з їхньої доцільності, визначена природою бути лише позитивною, інакше навіть б вони з'явилися і закріпилися? Можна заперечити, що емоції можуть чинити на організм і руйнівний вплив. Але це пов'язано із надмірно вираженими супутніми емоціями, фізіологічними змінами в організмі, пов'язаними не з якістю регулювання (емоційним), а з його інтенсивністю. Це роль емоцій, а не їхня функція.

Виконуючи свої біологічні функції, емоції «не запитують» людину, корисно їй це або шкідливо з її погляду. Роль же емоцій оцінюється саме з особистісних позицій: заважає емоція, яка виникла, чи сприяє досягненню мети, порушує чи ні здоров'я людини тощо.

«Негативні» емоції, на думку Б.І. Додонова, відіграють більш важливу біологічну роль порівняно з «позитивними» емоціями. Не випадково механізм «негативних» емоцій функціонує в дитини з перших днів появи її на світ, а «позитивні» емоцій з'являються значно пізніше (Макарова). «Негативна» емоція – це сигнал тривоги, небезпеки для організму. «Позитивна» емоція – це сигнал благополуччя. Зрозуміло, що останньому сигналу немає необхідності звучати довго, тому емоційна адаптація до кращого настає швидко. Емоції ж виникають найчастіше мимоволі.

Думки вчених про значення емоцій і функції, які вони виконують, розходяться. Однак безсумнівна головна функція емоцій – їхня участь у керуванні поведінкою людини й тварин.

Участь емоцій у керуванні поведінкою і діяльністю людини обговорювали ще мислителі Древньої Греції. Розглянемо різні функції емоцій, які вони виконують.

Відображально-оцінна роль емоцій виявляється за рахунок суб'єктивного компонента емоційного реагування (переживання) в основному на початковому етапі довільного керування (при виникненні потреби й розгортанні на її основі

мотиваційного процесу) і на кінцевому етапі (при оцінці досягнутого результату: задоволенні потреби, реалізації наміру).

Відображальну функцію емоцій визнають не всі вчені. Зокрема, Е.К. Вілюнас вважав, що «емоції виконують функцію не відображення об'єктивних явищ, а вираження суб'єктивного до них ставлення». І він, мабуть, правий, оскільки для відображення реальності у тварин і людини є аналізатори й мислення, котрі виконують роль дзеркала, яке відображає те, що є.

Подобається людині те, що вона бачить у дзеркалі, чи ні – це не залежить від дзеркала, воно не дає оцінку відображуваному. Оцінка (ставлення) залежить від суб'єктивного сприйняття видимого, котре зіставляється з еталонами, бажаннями, смаками людини.

Емоційна оцінка як процес. Говорячи про результативно-оцінкову роль емоцій, Б.І. Додонов зазначає, що психологи розуміють цю роль занадто вузько, тому що традиційно емоції розглядають не як процес, а як кінцевий продукт – «афективні хвилювання» і «тілесні» (фізіологічні) зміни, які їх супроводжують. Це вже винесені «оцінки-вироки». У зв'язку із цим Додонов пише: «Міркуючи про механізм виникнення емоцій, більшість фізіологів, як правило, визначає емоцію з погляду ефекту, зробленого зіставленням, неправомірно виносячи саме зіставлення за межі емоційного процесу». Насправді, вважає вчений, емоції – це й процес, який є не що інше, як діяльність оцінки інформації про зовнішній і внутрішній світ, що потрапила в мозок, яку відчуття і сприйняття кодує у формі суб'єктивних образів. Тому Додонов говорить про *емоційну діяльність*, яка полягає в тому, що відображена мозком дійсність зіставляється з відображеними в ньому ж постійними або тимчасовими програмами життєдіяльності організму й особистості.

Мотиваційна роль емоцій. Емоції відіграють помітну роль на всіх етапах мотиваційного процесу: при оцінці значущості зовнішнього подразника, при сигналізації потреби, яка виникає, й оцінці її значимості, при прогнозуванні можливості задоволення потреби, при виборі мети.

Емоції як оцінка значущості зовнішнього подразника. На першому (мотиваційному) етапі головне призначення емоцій – сигналізувати про користь або шкоду для організму того чи іншого стимулу, явища, які позначаються певним знаком (позитивним або негативним) ще до того, як їх буде усвідомлено, логічно оцінено.

Емоції відображають не лише біологічну, а й *особистісну значущість* зовнішніх стимулів, ситуацій, подій для людини, тобто того, що її хвилює. Про це пише О.В. Вальдман: «Емоція – це така форма відображуючої психічної діяльності, де на перший план виходить ставлення до навколишньої інформації...». Проте А.В. Запорожець та Я.З. Неверович вважають, що емоції випереджають усвідомлення людиною ситуації, сигналізуючи про можливий приємний або неприємний її результат, і у зв'язку із цим кажуть про функцію передбачення. Виконуючи цю відображально-

оцінкову роль, визначаючи, що для людини значуще, а що ні, емоції таким чином сприяють орієнтуванню людини в різних ситуаціях, тобто виконують *орієнтувальну* функцію.

Емоції як сигнал про потребу, що виникла. Відображально-оцінна роль емоцій виявляється й у їхньому зв'язку з потребами, які є внутрішніми стимулами. Тісний зв'язок емоцій з потребами очевидний, і не дивно, що П.В. Симонов розробив теорію емоцій, яка багато в чому базується на зумовленні емоцій потребами й імовірністю задоволення останніх, а Б.І. Додонов створив класифікацію емоцій, яка ґрунтується на видах потреб.

Емоції маркують значущі цілі. Інакше кажучи, для того щоб психічний образ як поле потенційних дій міг бути основою для побудови й регуляції діяльності, його має бути «забезпечено» спеціальним механізмом, який порушував би рівновагу між однаково можливими діями й спрямовував би індивіда до вибору і переваги деяких із них.

Цю роль виокремлення в образі значущих явищ і спонукання до них людини виконують численні різновиди упередженого, емоційного переживання.

Емоції як механізм ухвалення рішення. Емоції, вказуючи на предмети та дії з ними, що здатні зумовити таким чином задоволення потреби, сприяють ухваленню рішення. Дуже часто, однак, досягнення бажаного не забезпечується інформацією, необхідною для ухвалення рішення. Тоді виявляється *компенсаторна* функція емоцій, яка за П.В. Симоновим, полягає в заміщенні інформації, якої бракує для ухвалення рішення або винесення судження про щось. Емоція, яка виникає при зіткненні з незнайомим об'єктом, надає йому відповідного забарвлення (подобається він чи ні, поганий він або гарний), зокрема, у зв'язку з його схожістю з об'єктами, що раніше траплялися. Хоча за допомогою емоції людина виносить узагальнену й не завжди обґрунтовану оцінку об'єкта й ситуації, вона все-таки допомагає їй вийти з безвиході, коли вона не знає, що їй робити в даній ситуації.

Включаючись у процес імовірнісного прогнозування, емоції допомагають оцінювати майбутні події (передчуття задоволення, коли людина йде в театр, або очікування неприємних переживань після іспиту, коли студент не встиг до нього як слід підготуватися), тобто виконують *прогностичну* функцію.

Прийняте людиною рішення пов'язане із *санкціонуючою* (у тому числі такою, що змінює напрям та інтенсивність активності) функцією емоцій (іти на контакт з об'єктом чи ні, максимізувати свої зусилля або перервати стан, що виник).

Здійснення емоціями *санкціонуючої* функції може базуватися на захисній функції емоції страху. Вона попереджає людину про реальну (або уявну) небезпеку, сприяючи цим найкращому продумуванню ситуації, яка виникла, більш ретельному визначенню ймовірності

досягнення успіху або невдачі. Таким чином страх захищає людину від неприємних для неї наслідків, а можливо, і від загибелі.

Спонукальна роль емоцій. На думку С.Л. Рубінштейна, «...емоція в собі самій містить потяг, бажання, прагнення, спрямоване до предмета або від нього, так само як потяг, бажання, прагнення завжди більш-менш емоційні». Загалом, питання про те, звідки в спонуканні береться заряд енергії, досить складна і дискусійна. Виключати присутність у спонуканні до дії енергії емоцій не можна, але вважати, що емоції, власне, викликають спонукання до дії, теж навряд чи можливо.

Роль емоцій в оцінці досягнутих результатів. Оцінюючи перебіг і результат діяльності, емоції дають *суб'єктивне* забарвлення тому, що відбувається навколо нас і в нас самих. Це означає, що на ту саму подію різні люди можуть емоційно реагувати по-різному. Наприклад, в уболівальників програш їхньої улюбленої команди спричинить розчарування, прикрість, а в уболівальників команди-суперника – радість. Люди по-різному сприймають і твори мистецтва. Недарма в народі кажуть, що на колір і смак товариш не всяк.

Емоція як цінність і потреба. Хоча емоції не є мотивами, (які Є.П. Ільїн розглядає як складне утворення, що охоплює потреби, ідеальну (наявну) мету і мотиватори, тобто чинники, що вплинули на ухвалення рішення й формування наміру), вони можуть поставати в мотиваційному процесі не лише як «порадник» або енергетичний підсилювач спонукань, які виникають у процесі мотивації, а й як саме спонукання, правда, не до дій із задоволення потреби, а мотиваційного процесу. Це відбувається в тому разі, коли в людини виникає потреба в емоційних відчуттях і переживаннях й коли людина усвідомлює їх як цінність.

Емоції як цінність. Насправді ж розуміння емоції як цінності означає не що інше, як здійснення емоціями функції спонукання, привабливості для людини.

Потреба в емоційному насиченні. Розуміння емоції як цінності наводить Б.І. Додонова на думки про те, що в людини є потреба в «емоційному насиченні», тобто в емоційних переживаннях. Справді, ще славний математик Б. Паскаль казав, що ми думаємо, що шукаємо спокою, а насправді шукаємо хвилювань. Це означає, що емоційний голод може прямо зумовлювати мотиваційний процес.

Про потребу людини в позитивних емоціях пише Е. Фромм. Дійсно, людина робить багато речей заради одержання задоволення, насолоди: слухає музику, читає книгу, як подобається їй, і не раз вже прочитану, катається на американських гірках, щоб випробувати гострі відчуття тощо. Тому емоція постає у вигляді мети (людина робить щось заради одержання бажаного переживання). Усвідомлювана ж мета є для людини цінністю або, за Б.І. Додоновим, мотивом поведінки.

Характерно, що людина відчуває потребу не лише в позитивних емоціях, а й у негативних.

Активаційно-енергетична роль емоцій виявляється в основному за рахунок *фізіологічного компонента*: зміни вегетативних функцій і рівня порушення кіркових відділів мозку. За впливом на поведінку і діяльність людини німецький філософ І. Кант поділив емоційні реакції (емоції) на *стенічні* (із грецьк. – сила), які підсилюють життєдіяльність організму, та *астенічні* – які її послаблюють. Стенічний страх може сприяти мобілізації резервів людини за рахунок викиду в кров додаткової кількості адреналіну, наприклад при активно-оборонній його формі (втечі від небезпеки). Саме він змусив лермонтовського Гаруна бігти швидше від лані. Сприяє мобілізації сил організму й наснага, радість («окрилений успіхом», – кажуть у таких випадках).

Деструктивна роль емоцій. Емоції можуть відігравати в житті людини не лише позитивну, а й негативну (руйнівну) роль. Вони можуть призводити до дезорганізації поведінки й діяльності людини.

Цю роль емоцій у першій третині ХХ ст. визнавали чи не єдиною. Низка французьких психологів одночасно висловила думку, що емоції можуть порушувати цілеспрямовану діяльність. П. Жані заявляв, що емоція – це дезорганізуюча сила. Емоція спричиняє порушення пам'яті, навичок, призводить до заміни складних дій простішими.

Дуже часто дезорганізуюча роль емоцій, мабуть, пов'язана не стільки з їхньою модальністю, скільки із силою емоційного порушення. Тут виявляється «закон сили» І.П. Павлова (при дуже сильних подразниках порушення переходить у позамежне гальмування) або те саме, що закон Єркса-Додсона. Слабка і середня інтенсивність емоційного порушення сприяють підвищенню ефективності перцептивної, інтелектуальної й рухової діяльності, а сильна та надсильна – знижують її.

Однак має значення й модальність емоції. Страх, наприклад, може порушити поведінку людини, пов'язану з досягненням певної мети, зумовлюючи в неї пасивно-оборонну реакцію (ступор при сильному страху, відмова від виконання завдання). Це призводить або до відмови від діяльності, або до вповільнення темпів оволодіння певною діяльністю, що здається людині небезпечною. Дезорганізуюча роль емоцій виявляється й при злості, коли людина прагне досягти мети за всяку ціну, повторюючи ті самі дії, які не приводять до успіху. При сильному хвилюванні людині буває важко зосередитися на завданні, вона може забути, що їй треба робити.

Однак у міру вивчення ролі емоцій ставлення до них змінювалося, а з іншого боку, дезорганізуючу роль емоцій не вважали однозначною.

19.7. Прикладна роль емоцій

Комунікативна роль емоцій. Емоції за рахунок свого експресивного компонента (головним чином – експресії обличчя) беруть участь у встановленні контакту з іншими людьми в процесі спілкування з ними, у впливі на них. Важливість цієї ролі емоцій видно з того, що на Заході багато керівників приймає на роботу співробітників за коефіцієнтом інтелекту, а підвищують у посаді – згідно з емоційним коефіцієнтом, який характеризує здатність людини до емоційного спілкування.

Роль емоційного реагування в процесі спілкування різноманітна. Це й створення першого враження про людину, яке часто виявляється правильним саме через наявність у ньому «емоційних краплень». Це й надання певного впливу на того, хто є суб'єктом сприйняття емоцій, що пов'язане із *сигнальною функцією* емоцій. Роль цієї функції емоцій чітко бачать батьки, діти яких страждають на хворобу Дауна. Батьків гнітить та обстава, що діти не можуть повідомляти їм про свої переживання за допомогою міміки й інших способів емоційної комунікації.

Регулююча функція емоцій у процесі спілкування складається в координації черговості висловлень. Часто при цьому спостерігається *сполучений вияв різних функцій емоцій*. Наприклад, сигнальна функція емоцій часто сполучається з її захисною функцією: загрозливий вигляд у хвилину небезпеки сприяє залякуванню іншої людини чи тварини.

Емоція, як правило, має зовнішнє вираження (експресію), за допомогою якої людина чи тварина повідомляє іншому про свій стан, що їм подобається, а що ні тощо. Це допомагає порозумінню під час спілкування, попередженню агресії з боку іншої людини чи тварини, розпізнаванню потреб і станів, наявних у цей момент в іншого суб'єкта.

Роль гендерних емоційних установок у процесі спілкування дітей. Відомо, що вже в дітей дошкільного віку є статева емоційна диференціація. Як зазначає В.Е. Каган, діти обох статей 4–6 років вважають, що дівчатка кращі за хлопчиків, з тією різницею, що в хлопчиків емоційна установка «хлопчики гірші за дівчаток, і я поганий», а в дівчаток – «дівчата кращі за хлопчиків, і я гарна». У дітей шкільного віку ця тенденція залишається.

О.П. Саннікова показала, що широке або вузьке коло спілкування, обране людиною, залежить від домінуючих емоцій, які вона переживає. Широке коло спілкування характерне для осіб, схильних до негативних переживань.

Використання емоцій як засобу маніпулювання іншими людьми. У межах комунікативної ролі емоції можуть використовувати для маніпулювання іншими людьми. Часто ми свідомо або за звичкою демонструємо ті чи інші емоційні вияви не

тому, що вони виникли в нас природно, а тому, що вони бажаним чином впливають на інших людей.

Про цю функцію емоцій знає вже маля, котре використовує її для досягнення своїх цілей: адже плач, лемент, страждальницька міміка дитини викликає в батьків і дорослих співчуття. Отже, емоції допомагають людині домагатися задоволення своїх потреб через зміни в потрібний бік поведінки інших людей.

Як засоби маніпулювання використовують посмішку, сміх, погрозу, лемент, плач, показну байдужість, показне страждання тощо.

При маніпулюванні відтворюється «емоційна заготовка» – *енграма*. Пам'ять запам'ятовує ситуації, при яких «емоційна заготовка» дає потрібний ефект, і надалі людина використовує їх в аналогічних ситуаціях. Енграми становлять маніпулятивний досвід людини. Вони бувають позитивної й негативної властивості, якщо їх розглядати з погляду впливу на інших людей. Перші прагнуть викликати до себе позитивне ставлення (довіра, визнання, любов). У цьому разі використовують такі мімічні засоби, як усмішка, сміх, голосові інтонації ліричного й миролюбного спектру, жести, які символізують вітання, прийняття партнера, радість від спілкування з ним, руху голови, що виражають згоду, рухи тулуба, що свідчать про довіру до партнера тощо. Інші наповнені символікою агресії, ворожнечі, гніву, відчуження, дистанціювання, погрози, невдоволення. Наприклад, батько робить грізний вираз обличчя, підвищує голос і вживає лайку на адресу дитини. Але це не означає, що він у цей момент ненавидить дитину, він лише домагається від неї бажаної поведінки.

«Маніпулятор» може переживати багато почуттів цілком щиро, але він неодмінно спробує використати їх «для чогось корисного». Тобто, як пише Шостром, як навантаження до щирих сліз дається якась маніпулятивна ціль.

Роль емоцій у пізнавальних процесах і творчості.

Наявність емоційних явищ у процесі пізнання зазначали ще давньогрецькі філософи (Платон, Арістотель). Однак початок обговоренню питання про ролі емоцій у когнітивному процесі поклали П. Жані й Т. Рібо. На думку П. Жані, емоції, будучи «вторинними діями», реакцією суб'єкта на свою власну дію, регулюють «первинні дії», у тому числі й інтелектуальні. Т. Рібо, навпаки, вважав, що в інтелектуальному мисленні не має бути ніякої «емоційної домішки», тому що саме афективна природа людини і є найчастіше причиною нелогічності. Він розмежував інтелектуальне мислення й емоційне.

Роль емоцій в інтелектуальному творчому процесі різноманітна. Це й муки творчості, і радість відкриття. «Гаряче бажання знання, – писав К. Бернар, – це єдиний двигун, який залучає й підтримує дослідника в його зусиллях, і це знання, яке, так би мовити, постійно вислизає з його рук, становить його єдине щастя й муку.

Хто не знав мук невідомого, той не зрозуміє насолод відкриття, які, звичайно, сильніше за всі, що людина може почувати».

Особлива роль належить емоціям у різних видах мистецтва. К.С. Станіславський говорив, що із всіх трьох психічних сфер людини – розуму, волі й почуттів – останнє виявляється найбільш «важковиховуваною дитиною». Розширення і розвиток розуму значно легше піддається волі актора, ніж розвиток і розширення емоційної сфери. Почуття, зазначав Станіславський, можна культивувати, підкоряти волі, розумно використати, але воно дуже туго росте. Альтернатива «є чи ні» найбільше стосується його. Тому воно для актора найдорожче. Учні з рухливими емоціями, здатністю глибоко переживати – це золотий фонд театральної школи. Їхній розвиток іде швидко.

Важливі переживання емоцій і для художника в процесі образотворчого акту.

Роль емоцій у педагогічному процесі. Загальновідоме положення, що процес навчання й виховання протікає успішніше, якщо педагог робить його емоційним. Ще Я.А. Коменський, великий чеський педагог, писав у другій половині XVII ст. у своїй «Пампедії»: «Проблема XVI. Досягти, щоб люди вчилися всьому із задоволенням. Дай людині зрозуміти: а) що вона за своєю природою хоче того, прагнення до чого ти їй навіюєш, – і їй відразу захочеться цього; б) що вона від природи може мати те, чого бажає, – і вона відразу зрадіє цій своїй здатності; в) що вона знає те, що вважає себе не знаючою, – і вона відразу зрадіє своєму знанню».

Механізм, задіяний у здійсненні емоціями підкріплювальної функції, у сучасній психології називається *мотиваційним обумовлюванням*.

Оскільки емоційно-мотиваційне обумовлювання найчастіше педагогам здійснювати не вдається, вони змушені своїми впливом не лише передавати дітям той чи інший зміст, а й одночасно намагаються викликати в дітей – шляхом створення образів - емоційний відгук (цей спосіб мотивування В. Вілюнас називає *мотиваційним опосередкуванням*). Емоційний відгук виникає в тому разі, коли словесний мотиваційний вплив зачіпає якісь струни в душі дитини, її цінності. Щоправда, у дітей це зробити набагато складніше, ніж у дорослих. Як пише Вілюнас, емоція через відсутність безпосередніх емоціогенних впливів перестає бути неминучою й виникає залежно від мистецтва вихователя, готовності вихованця вслухатися в його слова (дитина, яка потай очікує закінчення обридлих їй повчань, навряд чи відчуватиме ті емоції, які дорослий хоче в неї викликати) та інших умов.

Оздоровча роль емоцій. Емоції беруть участь у підтримці *гомеостазу*, тобто сталості внутрішнього середовища організму, попереджаючи людину й тварин не лише від виникнення багатьох захворювань, а й від загибелі. Однак це радше належить до емоційного тону відчуттів, ніж до емоцій. Останні ж можуть чинити на здоров'я людини як позитивний, так і руйнівний вплив. Усе залежить від знака й інтенсивності емоції.

Контрольні питання:

- Яким чином відбувається відображення дійсності емоціями і почуттями? Чим воно відрізняється від відображень у пізнанні?
- У чому полягає відмінність між емоціями і почуттями?
- Яка класифікація емоцій і почуттів?
- Що становлять собою емоції?
- Охарактеризуйте фрустраційні емоції: образу, розчарування, досаду, гнів, лють, печаль, сум, тугу, горе.
- Охарактеризуйте комунікативні емоції: веселість, ніяковість, смуток, сором, провину як відображення совісті, презирство.
- Яка роль емоцій у поведінці людини?
- Що є центральним компонентом, на основі якого виникають і виявляються емоції та почуття?
- Що становлять собою емоційні ситуації?
- Якими є філогенетичні аспекти емоційного реагування?
- Розкрийте фізіологічні механізми емоційних реакцій.
- Які види емоційного реагування Ви знаєте?
- Емоційний тон як реакція на відчуття і враження.
- Емоції як реакція на ситуацію.
- Розкрийте прикладну роль емоцій.
- У чому полягає феномен «емоційного згоряння»?
- У чому єдність і відмінність емоцій та почуттів?
- Які думки висловлюють учені щодо співвідношення емоцій та почуттів?
- Що вчені розуміють під емоціями?
- Що вчені розуміють під почуттями?
- Яким чином учені поділяють емоції та почуття?
- Яким є фізіологічний компонент емоційного реагування?
- Розкрийте мімічні засоби експресії емоційного реагування?
- У чому виявляються психомоторні засоби експресії?
- У чому виявляються звукові й мовні засоби експресії?
- Що таке стереотипи експресії?
- У чому виявляється емоційне реагування як емоційний стан?
- У чому виявляється емоційний тон відчуттів?
- Які функції виконує емоційний тон відчуттів?
- Які механізми виникнення емоційного тону відчуттів?
- У чому виявляється емоційний тон вражень?
- Розкрийте емоції як реакцію на ситуацію та подію.
- Які форми вияву емоцій?
- Що таке афект?
- Які властивості емоцій?
- Що таке настрій? Яким чином він виявляється?
- Які компоненти входять до настрою?
- Які види настроїв Ви знаєте?

- Яка відмінність між поняттям настроїв та настрою?
- Розкрийте різні теорії емоцій?
- Які фізіологічні механізми емоційних реакцій?
- Як пов'язані між собою емоції та вища нервова діяльність людини?
- Які функції виконують емоції у керуванні людиною поведінкою і діяльністю?
- Яка роль емоцій в ухваленні рішень?
- У чому виявляється комунікативна роль емоцій?
- Яка роль тендерних емоційних установок у процесі спілкування дітей?
- Як використовуються емоції для маніпулювання іншими людьми?
- Яка роль емоцій у пізнавальних процесах і творчості?
- Яка роль емоцій у педагогічному процесі?
- Чи впливають емоції на здоров'я людини?

Література:

- Бреслав Г.М. Эмоциональные процессы – Рига, 1984.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.
- Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
- Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций // Психология эмоций: Тексты. – М., 1984. – С. 3–28.
- Выготский Л.С. Учение об эмоциях // Собр. соч. Т. 4. – М., 1984. – С. 90–318.
- Дерябин В.С. Чувства, влечения, эмоции. – Л., 1974.
- Джемс У. Психология / Пер. с англ. – М.: Педагогика, 1991.
- Додонов Б.И. В мире эмоций. – К.: Политиздат, 1987.
- Додонов Б.И. Классификация эмоций при исследовании эмоциональной направленности личности // Вопросы психологии. – 1975. – № 6.
- Додонов Б.И. Эмоция как ценность. – М., 1978.
- Зарудная А.А. Эмоции и чувства // Психология: Учебник. – Минск, 1970.
- Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2000.
- Изард К. Эмоции человека. – М., 1980.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
- Кахиани С.Н., Кахиани З.Н., Асатиани Д.З. Экспрессивность лица человека. – Тбилиси, 1978.
- Ланге К.Г. Аффекты. – СПб., 1890.
- Ланге К.Г. Эмоции. Психологический этюд. – М., 1896.
- Линдслей Д.Б. Эмоции // Экспериментальная психология / Под ред. С.С. Стивенса. – М., 1960. – С. 629–684.
- Лук А.Н. О. Эмоции и личность. – М., 1966.
- Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Пер. с польск. – М.: Прогресс, 1979.

Русалова М.Н. Экспериментальное исследование эмоциональных реакций человека. – М., 1979.

Фресс П. Эмоции // Экспериментальная психология. – Вып. V. – М.: Прогресс, 1975. – С. 111–195.

Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как формы отражения действительности. – М., 1971.

Глава 20

ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНИХ ЕМОЦІЙ

20.1. Емоції очікування й прогнозу

Хвилювання. У психології емоцій хвилювання не розглядають як самостійну категорію. Це радше побутове поняття, яке відображає стан занепокоєння, ситуативної тривожності, страху.

Зі сказаного вище зрозуміло, що йдеться про хвилювання, яке людина виявляє перед значущою для неї діяльністю чи зустріччю, а також про емоційне налаштування на це. *Хвилювання в такому недиференційованому за знаком переживань вигляді розуміється як підвищений рівень емоційного порушення.*

Емоційне збудження, пов'язане з налаштуванням людини на майбутню подію, вивчили психологи у спорті на прикладі передстартових і стартових станів спортсменів. Однак очевидно, що ці стани виявляються не лише у спортивній діяльності, а й в артистів перед виступами, в учнів перед іспитами тощо.

А.Ц. Пуні поділив передстартові стани за рівнем активації (емоційного збудження) на три види: стан лихоманки, бойового збудження й апатії.

Передстартова лихоманка, яку вперше описала О.А. Чернікова, пов'язана із сильним емоційним збудженням. Її супроводжує неухильність, нестійкість переживань (одні переживання швидко змінюються іншими, протилежними за характером), що в поведінці спричиняє зниження критичності, примхливість, упертість і брутальність у взаєминах із близькими, друзями, тренерами. Зовнішній вигляд такої людини відразу дозволяє визначити її сильне хвилювання: руки й ноги тремтять, на дотик холодні, риси обличчя загострюються, на щоках з'являється плямистий рум'янець. При тривалому збереженні цього стану людина втрачає апетит, нерідко спостерігаються розлади кишківника, пульс, подих й артеріальний тиск підвищені й нестійкі.

Передстартова апатія протилежна до лихоманки. Вона виникає або при негативному ставленні людини до майбутньої діяльності, або при великому бажанні здійснювати діяльність (в іншому разі – як наслідок «перегоряння» через збудження, яке тривало довго) і супроводжується зниженим рівнем активації, гальмуванням. При апатії спостерігають загальну млявість, сонливість, сповільненість рухів, погіршення уваги й сприйняття, зменшення й нерівномірність пульсу, ослаблення вольових процесів.

Бойове збудження, з погляду А.Ц. Пуні, є оптимальним передстартовим станом, під час якого є бажання й налаштованість людини на майбутню діяльність. Емоційне порушення середньої інтенсивності допомагає мобілізації й зібраності людини.

Тривога. Поняття «тривога» ввів у психологію З. Фройд, водночас багато вчених розглядає його як різновид страху. Зокрема, Фройд поряд із конкретним страхом виокремив невизначений, несвідомий страх. О.А.Чернікова пише про тривогу як «страх очікування», а О. Кондаш – про страх перед випробуванням. Ф. Перлз визначає тривогу як розрив між «тепер» й «пізніше» або як «страх перед аудиторією». Тривога є результатом активності уяви, фантазії майбутнього. Тривога виникає в людини внаслідок наявності незакінчених ситуацій, заблокованої активності, що не дає змоги розрядити збудження.

У зв'язку із цим *тривогу* розуміють як емоційний стан гострого внутрішнього болісного беззмістовного занепокоєння, якщо воно пов'язане із прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж очікування чогось важливого, значного для людини в умовах невизначеності.

Виражена тривога виявляється як важке невизначене відчуття «занепокоєння», «тремтіння», «кипіння», «бурління» у різних частинах тіла, найчастіше в грудях, і нерідко супроводжується різними сомато-вегетативними розладами (тахікардією, пітливістю, частішанням сечовипускання, шкірною сверблячкою тощо). У маленьких дітей внаслідок нерозвиненості мови тривогу можна встановити на підставі своєрідної поведінки: неспокійний погляд, метушливість, напруженість, плач або розпачливий лемент при зміні ситуації. Трохи старші діти виражають скарги в такий спосіб: «якось не по собі», «неспокійно», «внутрішнє тремтіння», «немає спокою».

Тривога не має чіткого й конкретного приводу для свого виникнення. Це й імовірніше переживання невдачі («а раптом...»). На відміну від страху, що є біологічною реакцією на конкретну загрозу, тривогу часто розуміють як переживання невизначеної, дифузійної чи безпредметної загрози людині як соціальній істоті, коли в небезпеці її цінності, уявлення про себе, становища в суспільстві.

К. Ізард вважає, що тривога – це не якийсь окремий самостійний феномен, а комбінація стану страху з однією або декількома іншими емоціями: *гнівом, провинною, соромом, інтересом*.

Стадії розвитку тривоги. Ф.Б. Березін описав стадії (рівні) розвитку тривоги в міру наростання її інтенсивності («явища тривожного ряду»). Найменшу інтенсивність тривоги виражає *відчуття внутрішньої напруженості*, що виражається в переживаннях напруги, настороженості, дискомфорту. Воно не містить ще ознаки загрози, а слугує лише сигналом наближення більш виражених тривожних явищ.

На другій стадії виникають *гіперстезичні реакції*, які або приєднуються до відчуття внутрішнього напруження, або змінюють його. Раніше нейтральні стимули здобувають значущість, а при посиленні – негативне емоційне забарвлення. Це недиференційоване реагування характеризують як дратівливість.

На третій стадії – *власне тривоги* – людина починає переживати невизначену загрозу, почуття неясної небезпеки.

На четвертій стадії при наростанні тривоги виникає *страх*, коли людина конкретизує колишню раніше невизначену небезпеку. При цьому об'єкти, які пов'язуються зі страхом, не обов'язково становлять дійсну загрозу.

На п'ятій стадії в людини виникає відчуття *невідворотності катастрофи, яка насувається*. Людина переживає *жах*. При цьому дане переживання пов'язане не зі змістом страху, а лише з наростанням тривоги, тому що подібне переживання може викликати й невизначена, беззмістовна, але дуже сильна тривога.

На шостій стадії виникає *тривожно-боязке* збудження, що виражається в панічному пошуку допомоги, у потребі в руховій розрядці. Дезорганізація поведінки й діяльності на цій стадії досягає максимуму.

Джерела тривоги. Л.В. Куликов разом з М.Ю. Доліною і М.С. Дмитрієвою вивчив за допомогою шкали тертя Каннера значущість різних джерел тривоги й емоційного дискомфорту (рис. 20.1). Оцінюючи ці дані, варто мати на увазі, що було опитано в основному осіб жіночої статі, гуманітаріїв (студентів, лікарів, працівників дитячих дошкільних установ).

Особистості, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати досить напружено вираженим станом тривожності.

А.М. Фомінова встановила, що більш як половина дітей у початковій школі випробовує підвищений і високий ступінь тривоги стосовно перевірки знань і до 85% пов'язують це зі страхом покарання й острахом розчарувати батьків. Друга причина тривоги – «труднощі у навчанні». За даними А.Д. Андреевої, найбільш значним чинником, який зумовлює негативні емоції в молодших підлітків, продовжує залишатися шкільне життя. Причому цей чинник виражений сильніше в дівчат, ніж у хлопчиків. Як показали Б.І. Кочубей й Є.В. Новікова, тривогу часто відчувають не лише двієчники, а й школярі, які добре й навіть відмінно вчаться, відповідально ставляться до навчання, громадського життя, шкільної дисципліни. У таких школярів зазначають виражені вегетативні реакції, неврозоподібні й психосимпатичні порушення.

Тривога в цих випадках часто породжується конфліктністю самооцінки, наявністю в ній протиріччя між високими домаганнями й досить сильною непевністю в собі. І двієчники, і відмінники 11–12 років, як виявили Б.І. Кочубей й Є.В. Новікова, надто орієнтуються на те, як їхні оцінки впливають на ставлення до них. Але якщо двієчників насамперед хвилює ставлення однокласників, то відмінників – ставлення батьків і вчителів. У тих, хто вчиться на «четвірки» або «четвірки» й «п'ятірки», рівень тривоги теж досить високий, але він не залежить від ставлення до них навколишніх. Найбільш емоційно спокійними виявилися трієчники.

№ за/п	Причини емоційного дискомфорту	Бал
	Турбота про стан здоров'я члена родини	4,64
	Фінансова ненадійність	4,29
	Труднощі з можливістю самовираження	4,00
	Перевантаженість справами	4,00
	Внутрішньоособистісні конфлікти	3,90
	Роздуми про сенс життя	3,87
	Недостатність відпочинку	3,80
	Незадоволеність зовнішнім виглядом	3,74
	Проблеми із сексуальним партнером	3,72
	Недолік активності, енергії	3,71
	Проблеми в спілкуванні зі співробітниками	3,61
	Незадоволеність своєю роботою	3,56
	Проблеми з дітьми	3,56
	Зростання цін	3,56
	Нестача часу для родини	3,54
	Проблеми з покупками	3,49
	Сексуальні проблеми	3,49
	Турботи про здоров'я загалом	3,47
	Почуття самотності	3,47
	Проблеми з батьками	3,46
	Каяття з приводу минулих рішень	3,41
	Фізична недуга	3,33
	Перевантаженість сімейними обов'язками	3,29
	Проблеми з транспортом	3,24
	Занепокоєння про надійність місця роботи	3,20
	Осуд і дискримінація з боку інших	3,20
	Занепокоєння із приводу ситуації в країні	3,19
	Зіткнення з начальством	3,04
	Неприємні сусіди	2,92
	Проблеми з підлеглими	2,66
	Проблеми з місцем роботи через свою стать	2,49

Рис. 20.1. Значущість причин емоційного дискомфорту.

Розповсюдженими причинами тривоги в школярів є:

- перевірка знань під час контрольних та інших письмових робіт;
- відповідь учня перед класом і страх помилки, яка може спричинити критику вчителя й сміх однокласників;
- одержання поганої оцінки (причому поганою може бути названа й трійка, і четвірка залежно від домагань школяра та його батьків);
- незадоволеність батьків успішністю дитини;
- особистісно-значуще спілкування.

Страх. На думку К. Ізарда, результати низки досліджень переконують у тому, що слід розрізняти страх і тривогу, хоча ключовою емоцією під час тривоги є страх.

СТРАХ – це емоційний стан, який відображає захисну біологічну реакцію людини чи тварини при переживанні ними

реальної або уявної небезпеки для їхнього здоров'я й благополуччя.

Отже, для людини як біологічної істоти виникнення страху не лише доцільно, а й корисно. Однак для людини як соціальної істоти страх часто стає перешкодою для досягнення поставлених нею цілей.

Стан страху є досить типовим для людини, особливо в екстремальних видах діяльності й за наявності несприятливих умов і незнайомої ситуації. У багатьох випадках механізм появи страху в людини є умовно-рефлекторним, у результаті випробуваного раніше болю чи якоїсь неприємної ситуації. Можливий й інстинктивний вияв страху.

Причиною страху може бути як присутність чогось загрозливого, так і відсутність того, що дає безпеку (наприклад, матері для дитини). Дж. Грей вважає, що страх може виникнути, якщо подія не відбувається в очікуваному місці та в очікуваний час. Багато авторів зазначає, що страх спричинено певним об'єктом (предметом, людиною, явищем природи), але бувають і безпредметні страхи, тобто не пов'язані ні з чим конкретним.

К. Ізард поділяє причини страху на зовнішні (зовнішні процеси й події) і внутрішні (потяги і гомеостатичні процеси, тобто потреби, і когнітивні процеси, виявлення людиною небезпеки при спогаді або передбаченні). У зовнішніх причинах він виокремлює культурні детермінанти страху, що є результатом суто вчення (наприклад, сигнал повітряної тривоги).

О.С. Зобов всі небезпеки, які спричиняють страх, поділив на три групи:

- **РЕАЛЬНІ**, об'єктивно загрозливі здоров'ю й благополуччю особистості;
- **УЯВНІ**, які об'єктивно не загрожують особистості, але вона сприймає їх як загроза добробуту;
- **ПРЕСТИЖНІ**, які загрожують похитнути авторитет особистості в групі.

Чинники, які полегшують або ускладнюють виникнення страху й впливають на його інтенсивність. Деякі чинники полегшують виникнення страху. До них зараховують:

- контекст, у якому відбувається подія, що викликає страх;
- досвід і вік людини;
- індивідуальні розбіжності в темпераменті або схильностях.

О.А. Чернікова виокремлює такі форми вияву страху: острах, тривожність, боязкість, переляк, побоювання, розгубленість, жах, панічний стан.

Острах як ситуативну емоцію вона пов'язує з певною й очікуваною небезпекою, тобто з уявленнями людини про можливі небажані й неприємні наслідки її дій або розвитку ситуації.

Емоція **побоювання** – це суто людська форма переживання небезпеки, яка з'являється на підставі аналізу ситуації, що виникла, зіставлення й узагальнення явищ і прогнозування ймовірності небезпеки або ступеня ризику. Це інтелектуальна емоція, «розумний страх», пов'язаний з передбаченням небезпеки.

Знайомі страхи істотно відрізняються від так званих афективних страхів, тобто страхів реального, пережитого й виявляються людиною в експресії. До афективних страхів належать **боязкість, жах, панічний стан, переляк**.

Боязкість, за О.А. Черніковою, – це слабо виражена емоція страху перед новим, невідомим, невикористаним, незвичним, котра іноді може мати ситуативний характер, але найчастіше – узагальнений. Її характеризують гальмівними впливами на поведінку і дії людини, що призводить до скутості рухів і звуження обсягу уваги (вона прикута до власного внутрішнього стану і меншою мірою спрямована на зовнішню ситуацію, від чого дії стають нецілеспрямованими й безпомічними).

Жах і панічний стан автор характеризує як найінтенсивніші форми вираження страху. Людина в паніці тікає від небезпеки не тому, що в результаті гальмування кори головного мозку розгальмовується підкірка, а тому що заражається емоцією страху від інших людей, часом не розуміючи навіть самої небезпеки.

Тривожність, непевність, розгубленість, які авторка також виокремлює, не можна вважати формами страху, оскільки прямо не належать до нього.

Непевність (сумнів) – це оцінка ймовірності здійснення тієї або іншої події, коли відсутня достатня інформація, необхідна для прогнозування. Непевність у своїх силах може спричинити й побоювання за успіх здійснюваної діяльності, але самим побоюванням і тим більше страхом не є.

Розгубленість – це інтелектуальний стан, якому властива втрата логічного зв'язку між здійснюваними або планованими діями. Порушується сприйняття ситуації, аналіз й оцінка, внаслідок чого ускладнюється прийняття розумних рішень. Тому розгубленість характеризують недоцільні дії чи повна бездіяльність. Вона може супроводжувати паніку, але не є переживанням небезпеки, хоча може бути її наслідком.

Переляк. Особливою, філо- і онтогенетично першою формою страху є переляк або «несподіваний страх». Переляк, як зазначав І.І. Сеченов, – явище інстинктивне, воно виникає у відповідь на сильний звук, який зненацька з'являється. Переляк виявляється в трьох формах: *заціпеніння, панічної втечі й безладному м'язовому порушенні*. Йому притаманна короткочасність перебігу: заціпеніння швидко минає і може змінитися руховим порушенням.

Зовнішнє й внутрішнє вираження страху. Зовнішні вияви сильного страху описав ще Ч. Дарвін, і вони досить характерні: у людини тремтять ноги, руки, нижня щелепа, зривається голос. Очі при

страху розкриті ширше, ніж у спокійному стані, нижня повіка напружена, а верхня – ледь піднята. Брови майже прямі й здаються трохи піднятими. Внутрішні кути брів зведені один до одного, створюючи горизонтальні зморшки на чолі. За даними П. Екмана й В. Фрайзена, якщо з усіх цих виявів наявне лише положення брів, то це свідчить або про передчуття страху, занепокоєння, або про контрольований страх. Рот відкритий, губи напружені й трохи розтягнуті. Це надає роту форми, близької до овальної.

При страху загальмовуються процеси сприйняття, воно стає вужчим, сфокусоване на якомусь одному об'єкті. Мислення сповільнюється, стає більше ригідним. Погіршується пам'ять, звужується обсяг уваги, порушується координація рухів. Спостерігається загальна скутість. Усе це свідчить про ослаблення в людини самоконтролю, вона із великим зусиллям володіє собою. Іноді сильний страх супроводжується втратою свідомості.

Вегетативні зміни при сильному страху теж яскраво виражені. Звичайно, це частішання скорочень серця, підйом артеріального тиску, порушення ритму подиху, розширені зіниці. Поверхня шкіри холодна, тому піт, який часто виступає на чолі й долонях, називають «холодним». Однак можуть спостерігатися й протилежні зрушення, наприклад, зменшення скорочень серця, різке збліднення обличчя. При сильному страху може спостерігатися блювота, мимовільне випорожнення сечового міхура й кишківника.

Коли страх зростає до афекту (жаху), картина дещо змінюється. Ч. Дарвін описує її в такий спосіб: «Серце б'ється зовсім безладно, зупиняється, і настає непритомність; обличчя вкрите мертвою блідістю; подих утруднений, крила ніздрів широко розсунуті, губи конвульсивно рухаються, як у людини, яка задихається, впалі щоки тремтять, у горлі відбувається ковтання й вдихання, вибалушені, майже не покриті повіками очі спрямовані на об'єкт страху або неспинно обертаються з боку у бік, зіниці при цьому бувають непомірно розширені. Усі м'язи клякнуть або роблять конвульсивні рухи: кулаки наперемінно то стискаються, то розтискаються, нерідко ці рухи бувають судомними. Руки бувають або простягнені вперед, або можуть безладно охоплювати голову. В інших випадках з'являється нестримне прагнення кинутися геть, це прагнення буває настільки сильне, що найхоробріших солдатів може охоплювати раптова паніка» (В. Джемс). Суб'єктивно страх може переживатися як передчуття становища, як повна незахищеність, ненадійність свого положення, як почуття небезпеки й нещастя, що насувається, як загроза (фізичному й психологічному) своєму існуванню.

Форми вияву страху. Страх, як зазначає К.К. Платонов, виявляється у двох основних формах – астенічній та стенічній. Перша виявляється в *пасивно-захисних реакціях* (наприклад, у заціпенінні, ступорі із загальною м'язовою напругою, тремтінні – «рефлексі удаваної смерті») і в *активно-захисних реакціях* – у мобілізації своїх можливостей для попередження небезпечного результату (втеча).

Вікові особливості вияву страху. У різному віці виявляються різні страхи, які залежать від процесів дозрівання й розвитку дітей. Первинна емоція страху на сильний подразник (переляк) спостерігається вже в немовляти. Страх перед незнайомими людьми виникає на першому році життя між шістьма й дев'ятьма місяцями. Раніше цей страх не може виникати з тієї причини, що дитина не вміє ще відрізняти знайомі особи від незнайомих. Острах тварин і темряви звичайно з'являється в дітей після трьох років, досягаючи піку в чотири роки. Діти бояться спати одні при вимкненому світлі.

Водночас виявлено, що й у маленьких дітей незнайомі об'єкти, зокрема люди, можуть спричинити страх. Феномен реакції страху на незнайомця привернув увагу деяких західних психологів.

А. Джерсід і Ф. Холмс показали, що у віці від одного року до шести поступово зменшується острах звуків і незнайомих предметів, а страх перед уявними ситуаціями у віці п'яти-шести років помітно підсилюється. Було виявлено, що з плином часу страх темряви, страх перед самотністю, чужими людьми і незнайомими предметами почали виникати в більш ранньому віці.

За даними П.С. Зобова, у дошкільному віці переважають уявні (вигадані, фантастичні) страхи над реальними, у змісті яких фігурують фантастичні образи з прочитаних казок, фільмів жахів тощо.

Серед реальних страхів у дошкільні роки перше місце посідає острах води. Друге місце – страх, спричинений загрозою нападу тварин, третє – страх падіння з великої висоти та страх дорожньо-транспортних випадків.

Школярі молодших і середніх класів найчастіше зазначають реальні небезпеки, потім – уявні. З реальних страхів переважає боязнь води й висоти, острах тварин, побоювання за здоров'я рідних і близьких. Серед уявних страхів виокремлюються острах темряви й невдоволення дорослих. Серед страхів, пов'язаних з престижем, називають боязнь одержання поганої оцінки, виступу перед великою аудиторією тощо.

У старшому шкільному й студентському віці на перше місце виходять небезпеки, пов'язані з престижем, потім реальні й тільки згодом – уявні. Із небезпек, пов'язаних з престижем, найбільше бояться невдачі на іспитах і контрольних, самотності, байдужості з боку товаришів, виступу перед великою аудиторією. З реальних страхів переважають тривога за здоров'я чи втрату рідних і близьких, страх перед хуліганами, бандитами, страх перед великою висотою, страх війни тощо. Уявні небезпеки пов'язані з комахами, мишами, пацюками, медичними процедурами.

О.П. Захаров, виокремивши 29 страхів дітей, шляхом опитування останніх виявив істотне збільшення їхньої кількості в дошкільному віці. Крім того, виявилось, що, крім трирічок, у дівчат кількість страхів більша, ніж у хлопчиків.

У дорослих, за даними Захарова, з дитячих страхів залишаються страхи висоти (більше в чоловіків) і смерті батьків (більше в жінок). У жінок значно більше виражений також страх війни, зробити щось неправильне або не встигнути.

Що стосується експресії страху обличчя та її відмежування від інших негативних емоцій, то в дитини ті самі індикатори можуть свідчити як про страх, так і про страждання. Виразні розбіжності в міміці цих станів з'являються в старших дітей.

Для зняття страху можна використати психотерапевтичний метод, що дістав назву *десенсибілізації*, заснований на класичному обумовлюванні. Він здійснюється поетапно з поступовим наростанням інтенсивності впливу стимулу.

Страх у дітей найчастіше виявляється при катанні на ковзанах, спуску з гори на лижах, при освоєнні їзди на велосипеді тощо. Тому розроблено низку прийомів, які допомагають перебороти страх під час виконання рухових дій спортивного характеру.

За В.Г. Темпераментовою, такими прийомами є:

- поступове підвищення складності перешкод, які слід перебороти;
- розчленування складних дій на частини й виконання їх у полегшених умовах (на підлозі, на невисокій опорі);
- розучування спеціальних і підготовчих дій, які формують упевненість у виконанні й основні дії;
- забезпечення страховки на першому етапі розучування дії;
- наведення прикладу інших дітей, які легко виконали дану дію;
- виключення нетактовних зауважень із підкресленням остраху дитини;
- підбадьорення дитини, навіювання їй впевненості в тому, що вона зуміє виконати дану дію.

Для подолання страху використовують також психорегулювальні тренування, навіяний сон, медикаментозні засоби.

Однак усі ці прийоми, допомагаючи адаптуватися до певної небезпечної ситуації, не роблять людину сміливою. Потрапляючи в нову незнайому ситуацію, людина знову стає дезадаптованою до небезпеки.

Розпач. Розпач, на думку К.Д. Ушинського, – це відсутність *сподівання* або надії. Розпач – це стан крайньої безнадії. Конкретні причини, які можуть довести людину до розпачу, різноманітні, але всі вони повинні створити в неї враження про *непереборність небезпек*, які їй загрожують.

Задоволення. Найчастіше задоволення визначають як почуття (переживання) задоволення, яке відчуває той, чий прагнення, бажання, потреби задоволені, виконано. Важливо підкреслити, що задоволення не є фізичним задоволенням, що відображає позитивний емоційний тон відчуттів. Це психічне задоволення, яке споріднене з

позитивним емоційним тоном вражень. Головне в генезі цього задоволення – досягнення мети.

Вище задоволення називають *захопленням*. Зворушливо-захоплений стан, який виявляють звичайно сентиментальні люди щодо маленьких дітей, називають *розчуленням*.

Радість. Намагаючись визначити сутність радості, психологи зазначають значних труднощів.

В. Квін визначає радість як активну позитивну емоцію, яка виражається в гарному настрої й відчутті задоволення.

Радість – це *сильне задоволення*. Дуже сильна радість (задоволення) інколи набуває форми поведінки, котра має назву *буйства*.

Радість може бути наслідком творчого успіху, але зовсім не обов'язково його супроводжує. Вона виникає не лише з приводу задоволення бажання, досягнення мети, а й з приводу передбачення задоволення бажання (передчуття).

Сильну й короткочасну радість часто приймають за *щастя*. Звідси вирази: «щаслива мить», «птах щастя» тощо.

В. Квін називає щастям тривале переживання радості. Щоправда, вона відразу додає, що щастя – це щось більше, ніж просто інтенсивні задоволення чи радість.

Проте радість може виникнути і з приводу невдачі суперника, конкурента, до якого людина відчуває ворожість, - це так звана *зловтіха* (злісна радість).

20.2. Фрустраційні емоції

Поняття «фрустрація» (від лат. *frustratio* – розлад (планів), катастрофа (здумів, надій)) використовують у двох значеннях: а) акт блокування чи переривання поведінки, спрямованого на досягнення значущої мети (тобто фрустраційна ситуація); б) емоційний стан людини, який виникає після невдачі, незадоволення якоїсь сильної потреби, докорів з чийогось боку. Зазначений стан супроводжує виникнення сильних емоцій: ворожості, гніву, провини, досади, тривоги.

Фрустратором є непереборна для людини перешкода, яка блокує досягнення поставленої нею мети. Фрустрацію спричиняють і внутрішні конфлікти. Курт Левін виокремив три їхні типи:

- конфлікт рівнозначних позитивних можливостей: в людини є дві чи більше привабливі цілі, але їх неможливо досягти одночасно; особливість цього типу конфліктів полягає в тому, що за будь-якого вибору людина все-таки залишиться у виграші, тому цей конфлікт викликає слабку фрустрацію;

- конфлікт рівнозначних негативних можливостей, або ситуація «з двох бід...», коли людині доводиться вибирати із двох непривабливих перспектив; за будь-якого вибору вона виявиться в програші, тому фрустрація при цьому типі конфлікту буває

найдужчою, і часто реакцією на неї є спроба втечі від неї, а якщо це неможливо, то виникає гнів;

- **конфлікт позитивно-негативних можливостей або «проблема вибору»:** у мети є як позитивний, так і негативний бік (хочеться з'їсти булочку або тістечко, але не хочеться товстішати тощо). Цей тип конфлікту трапляється в житті найчастіше. Під час розв'язання цих конфліктів спочатку переважає позитивна тенденція – людина піддається бажанню, але потім виникає побоювання у зв'язку з можливими неприємностями, і в міру наближення до мети ця негативна тенденція підсилюється й може призвести до відмови від досягнення мети. При цьому типі конфліктів фрустрація буває середньої сили.

Стан ФРУСТРАЦІЇ виникає не відразу. Для його появи потрібно перебороти так званий **фрустраційний поріг**. Його визначає низка моментів:

- **повторенням незадоволення:** при повторному незадоволенні (невдачі) відбувається його підсумовання з емоційним наслідком від колишньої невдачі;
- **глибиною незадоволення:** чим сильнішою була потреба, тим нижчий поріг фрустрації;
- **емоційною збудливістю:** чим вона вища, тим нижчий фрустраційний поріг;
- **рівнем домагань людини, її звичкою до успіху:** чим довше людина не зазнавала невдачі, тим нижчий поріг;
- **етапом діяльності:** якщо перешкода виникає на початку діяльності, агресія виражена слабше, ніж коли невдача захопила людину в самому кінці.

Фрустрація може вплинути і на діяльність людини. В одних випадках вона мобілізує її для досягнення віддаленої за часом мети, підвищує силу мотиву, а інших – демобілізує. У цьому разі людина прагне відійти від конфліктної ситуації (заборонену чи недосяжну мету реалізовує подумки чи тільки частково або вирішує схоже завдання) чи загалом відмовляється від діяльності.

Часті фрустрації у дітей невротизують їх, розвивають у них агресивність як особистісну властивість, почуття провини, невпевненість, призведуть до ізоляції й егоцентризму, озлобленості.

Образа як емоційна реакція на несправедливе ставлення до себе виникає тоді, коли страждає почуття власної гідності людини, коли людина усвідомлює, що її незаслужено принижують. Це відбувається у ситуації образи, обману людини, невинуватих обвинувачень і докорів на її адресу.

Образа з'являється в людини в онтогенезі дуже рано. Її вияви виявляються вже в дітей 5–11 місяців.

Розчарування. Якщо очікувана або обіцяна подія не збувається, то виникає невдоволення, яке називають *розчаруванням*.

Чим більше було обіцяно або чим важливішою була подія, яка очікувалася, тим більше розчарування переживає людина, якщо її очікування не виправдалися. Особливо легко виникає розчарування, коли очікують від когось або чогось надприродного, якогось чуда.

Досада – це роздратування, невдоволення внаслідок власної невдачі або невдачі *близької людини, улюбленої спортивної команди* тощо. Це жаль часто із домішкою злості на обставини, людину, які перешкодили досягненню задуманого. Злість при досаді часто виражається («розряджається») за допомогою «міцних» висловлювань, у тому числі й ненормативної лексики.

Гнів. Поняття «гнів» синонімічне до понять «обурення», «збурювання», «злість». За Б. Шостромом, обурення – *це блокована або неповна, а також брехлива емоція*. Він вважає, що обурення ненатурально й придушено виражає страх.

Сильний гнів визначають як лють, при якій виникає нічим не стримувана агресивна поведінка. Лють буває *«шляхетна», «праведна»* («Пусть ярость благородная вскипает, как волна, идет война народная, священная война»), *конструктивна* (коли люто, зі злістю обстоюють у гарячій суперечці свою думку) і *деструктивна* (виражена в насильстві, жорстокості).

Причини гніву. Гнів може спричинити особиста образа, обман та інші моральні причини, особливо якщо вони несподівані для суб'єкта. Але найчастіше причиною гніву є фрустрація, нездоланна перешкода до досягнення будь-якої мети. Тому в дитини вже в перші дні життя можна зумовити рефлекторний приступ гніву стисненням рухів.

Паттерсон наводить список вербальних «ланок», які найчастіше сприяють зародженню небезпечного негативного ланцюжка.

- наполегливі поради;
- різка критика;
- повторювані незаслужені й принизливі докори («Ти ніколи мені не допомагаєш...»; «І це ти називаєш їжею?»);
- рішуче встановлення межі розмови («Все, вистачить. Забудь про це» або: «Зараз же припини!»);
- погрози;
- надмірне узагальнення, навішування ярликів («Усі ви, жінки (чоловіки), однакові...»);
- лайки;
- обструктивна поведінка («Я взагалом відмовляюся це обговорювати!»);
- необ'єктивна інтерпретація намірів співрозмовника («Я знаю, чого ти домагаєшся; ти хочеш...»);
- іронія, постійні «уколи»;

- зневажливі заяви («Я не можу з'явитися з тобою в пристойному товаристві»);
- вислови, які мають на меті «випустити пару» («Забирайся з мого життя!»; «Мені осточортіла твоя фізіономія!»);
- прокльони;
- сарказм («Знаю, як ти полагодиш! Як минулого разу, коли довелося викликати водопровідника»);
- звинувачення;
- ультиматуми («Якщо ти не змінишся, я піду»).

Гнів можна спровокувати не лише *вербально* (через слово, висловлення), а й *невербально* (через міміку, жест, рухи тіла).

Вияв гніву. Людина при гніві відчуває себе роздратованою («кров закипає»). Це супроводжується різким почервонінням («палаючим гнівом») або ж зблідненням, напруженням м'язів шиї, обличчя й рук (стискання пальців у кулак). М'язи чола зміщуються всередину та вниз, надаючи особі похмурого й загрозливого вигляду, фіксованого на об'єкті гніву. Ніздрі розширюються, крила носа піднімаються. Губи розходяться й відтягаються назад, оголюючи стиснуті або скреготливі зуби. З віком люди навчаються приховувати експресію гніву, тому його вираженням можуть бути й щільно стислі губи.

Роль гніву полягає в мобілізації енергії для активного самозахисту індивіда. З розвитком цивілізації ця роль гніву виявилася не настільки важливою. Тому гнів і різний ступінь його вияву (злість як слабкий гнів і лють як сильний гнів) можна зарахувати до негативних афектів, хоча багато хто як і раніше розглядає його як засіб самозахисту. Його супроводжує приплив сил, енергії (за рахунок викиду в кров адреналіну, який сприяє мобілізації енергоносіїв організму). При люті мобілізація енергії й порушення настільки великі, що людина відчуває, ніби вона вибухне, якщо «не відкриє клапан і не випустить із себе пару». Людина стає схильною до імпульсивних вчинків, готова напасти на джерело гніву або виявити агресію у вербальній формі.

Несамовитість – це крайній ступінь порушення із втратою самовладання, що найчастіше виникає при фрустрації, й виявляється в цьому разі як стан безсильного гніву.

Сум може спричинити розлука, психологічна ізоляція (так зване почуття самотності) і невдача в досягненні мети, розчарування, тобто несправджена надія. Остання означає не що інше, як втрату мрії. Отже, *головною й універсальною причиною суму є втрата чогось значущого для людини: безпосереднього психологічного контакту з дорогою людиною або з іншими людьми (відчуття самотності), втрата перспективи в досягненні бажаної мети.*

Хоча сум зараховують до негативних емоцій, він може супроводжувати й позитивні переживання і почуття людини. Недарма

в одній пісні співається, що «любов ніколи не буває без смутку», тому що розлука з коханою людиною спричиняє сум. Тихий сум може бути навіть приємний людині.

Як зазначає К. Ізард, «сум, сповільнюючи загальний темп життя людини, дає їй змогу «оглянутися назад». Уповільнення психічних і соматичних процесів, якими супроводжують емоцію суму, дозволяє по-новому поглянути на світ, побачити його інакше. Ця нова перспектива може збільшити сум, але вона ж може освіжити погляд на речі, дасть змогу зрозуміти те, над чим людина колись не замислювалася. Як наслідок, ви раптом усвідомлюєте, скільки дорогоцінних можливостей, наданих вам життям, ви втратили. Часом, лише втративши близьку людину, ми починаємо розуміти, що означають у нашому житті родинні й сімейні зв'язки. Сум може нагадати вам, як важливо робити знаки уваги дорогим людям, дозволить гостро оцінити цінність життя. Важлива й сигнальна роль емоції суму: виражаючи сум, людина показує іншим людям, що їй погано, що вона потребує допомоги, підтримки. І дійсно, вираження суму викликає співчуття з боку інших людей, навіть якщо цей сум на обличчі злочинця.

При сумі відбуваються порушення, зворотні до тих, які спостерігають при радості: гальмування моторики, звуження кровоносних судин. Це викликає відчуття холоду й ознобу. Сум сповільнює не лише фізичну, а й розумову активність людини. Емоція суму лежить в основі такого психічного розладу, як депресія.

За С.І. Ожеговим, безнадійний сум – це *зневіра*, а легкий сум – *смуток*.

Тугу найчастіше визначають як тривогу, поєднану зі смутком і зневірою.

Особливим видом туги є *ностальгія*. Це туга за батьківщиною, за минулим, що особливо сильно виявляється в емігрантів після деякого терміну проживання за кордоном. На думку Н.С. Хрустальнової, ностальгію варто розглядати як стійкий психічний стан, який відображає емоційне й соціальне неблагополуччя людини в чужому суспільстві.

За її визначенням, причиною ностальгії можуть бути різні передумови:

- **Розлука** зі звичними чуттєвими переживаннями: дефіцит у новому суспільстві звичних для людини зорових, слухових, дотикових, нюхових і смакових образів.

- **Втрата почуття власної значущості**, порушення уявлення про самого себе. Зміна соціальних ролей і статусу, соціального оточення й способу життя спричиняють розгубленість і прагнення знову бути там, де людина була спокійною і захищеною. Це змушує її постійно згадувати й розповідати про минуле життя. Відхід в ілюзорний світ колишнього життя властивий майже всім емігрантам, які переживають шок від зіткнення з іншою культурою, мовою, суспільним устроєм.

• **Втрата коріння.** Зазначається плутанина в самоідентифікації: хто ми тепер, де наша історія, історія нашої родини?

ГОРЕ – це глибокий сум з приводу втрати когось або чогось коштовного, необхідного. Причинами горя можуть бути:

- тривала розлука чи втрата (смерть, розрив любовних стосунків) людини, до якої є прихильність; при смерті близької людини втрачається роль батька, матері, сина, друга тощо, тобто відбувається руйнування звичних функціональних зв'язків;
- серйозна власна хвороба чи каліцтво близької людини;
- втрата коштовного майна, втрата джерела засобів до існування; це означає втрату джерела задоволення, радості, благополуччя.

Усе це свідчить про те, що горе можна розглядати як фруструюче переживання. Наприклад, втрата коханої людини означає, що не може бути здійснюваними плани, задовільнено бажання, пов'язані з цією людиною.

М.Д. Левітов пише, що в афективному переживанні горя можна виокремити низку компонентів: *жаль* до того, з ким трапилося нещастя, і почасти до себе, *відчуття безпорадності, неможливості повернути все назад*, у поодиноких випадках – *розпач*.

Стадії переживання горя. Автори, які вивчали переживання горя (Ф.Василіук; Дж. Боулбі), виокремлюють у ньому низку стадій. Першою реакцією при переживанні горя може бути шок, заціпеніння, заперечення того невір'я, відчуття нереальності події. Людина відчуває страждання й сум. У деяких випадках можливі гнів й обвинувачення.

Фаза шоку триває кілька днів, тому при похованні близької людини люди можуть бути в приголомшеному стані й справляти враження відстороненого від того, що відбувається. На другій фазі (на 5–12-й день) вони поведуться активніше: плачуть, голосять, переживають тугу за померлим і живуть ніби подвійним життям. Поряд зі звичайним життям у них є інше, в якому вони ніби чекають зустрічі з померлим (при дзвінку у двері виникає думка – це він, розповідають про померлого, як про живого), сподіваються на диво.

На третій фазі, яка триває до 6–7 тижнів з моменту трагічної події, з'являється розпач, депресія. У деяких людей у стані горя порушується сон, зникає апетит, вони почувають слабкість, розбитість, спустошеність, у них зникає інтерес до своїх звичайних занять, захоплень. Часто виникає почуття власної провини перед померлим. На цій фазі відбувається перетворення психологічного часу: померлий у свідомості скорботної людини переходить із теперішнього часу в минуле.

На четвертій фазі (залишкових поштовхів), яка триває впродовж року, відбувається поступовий відхід від пригнобленого й

депресивного стану. Люди повертаються до щоденної діяльності й турбот.

Інтенсивність переживання горя зумовлена низкою обставин. Зокрема, якщо смерть близької людини відбувається після її тривалої хвороби, то близькі їй люди мають змогу підготувати себе психологічно до її смерті. У них виникає так зване *антиципаторне горе*, менше за інтенсивністю, ніж горе при раптовій смерті близької людини. З іншого боку, якщо хвороба триває понад 18 місяців, близькі можуть переконати себе, що смертельно хвора людина насправді не вмере. І тоді її смерть може спричинити більше потрясіння, ніж раптова смерть.

Горе єднає людей, котрі зазнали однакової втрати. Дж. Ейвріл зазначає, що горе має своїм наслідком особливий тип поведінки – скорботу (бідкання), про яке йтиметься далі.

20.3. Комунікативні емоції

Веселоці визначають як безтурботно-радісний настрій, який виражається в схильності до забав, сміху. Однак не кожна забава викликає емоцію веселоців. Забавою може бути й серйозна гра (наприклад, у шахи) і загалом будь-яке цікаве заняття. Коли ж говорять про веселоці, то мають на увазі особливий вид забави, пов'язаний з жартами, бешкетуванням, дурними витівками, несерйозною поведінкою. Така поведінка пов'язана з *гумором*, тобто незлобливо-глузливим ставленням до когось або чогось.

Веселий настрій виражається, крім згадуваного сміху, в загальному збудженні, яке зумовлює вигуки, плескіт у долоні, безцільні рухи.

Зніяковілість. Зніяковілість (стан сором'язливості) визначають як відчуття незручності. У маленьких дітей зніяковілість виникає без видимої на те причини, при звертанні до них незнайомих людей. Діти відвертаються, ховаються в спідницю матері. Характерним для зніяковілості вважається наявність легкої усмішки, яка пробігає по обличчю людини. У дорослих зніяковілість може спричинити як невдача в якій-небудь справі, так і успіх.

Типи зніяковілості. Дослідники зніяковілості виокремили різні її вияви. К. Ізард розрізняє два типи зніяковілості – *соціальну й особистісну*. Перша пов'язана зі стурбованістю людини тим, яке враження вона справляє на людей, наскільки вона зможе відповідати їхнім очікуванням. При другому типі основною проблемою є суб'єктивне почуття дискомфорту, безпосереднє переживання зніяковілості. Такий розподіл є дещо штучним: адже перше не виключає друге.

Тривога може виражатися в сум'ятті, у панічній розгубленості.

Сором. Одним із виявів зніяковілості є сором. Сором – це *сильна зніяковілість* від свідомості здійснення недоброго вчинку або потрапляння в принизливу ситуацію, в результаті чого людина

почуває себе згн'ябленою, збезчещеною. Сором – це принизливе переживання або, як пише С. Томкінс, внутрішня болючість, хвороба душі.

Феноменологія сорому. При соромі вся свідомість людини сфокусована на цьому почутті або становищі (ситуації), в якій вона опинилася. Їй здається, що все приховуване від сторонніх очей, зненацька виявилось виставленим на загальний огляд, і вона стала беззахисною, безпомічною. Людині здається, що вона виявилася об'єктом презирства й глузувань. Від цього людина, як писав Ч. Дарвін, втрачає цілковите самовладнання, говорить безглузді речі, заїкається, робить гримаси, стає незграбною.

Зовнішнім вираженням сорому може бути опускання голови й повік (іноді очі зовсім закриті, а іноді «бігають з боку в бік» або часто кліпають).

Типовим вираженням сорому Ч. Дарвін уважав почервоніння обличчя, однак багато з людей, переживаючи сором, не червоніють. Очевидно, має значення індивідуальна вегетативна реакція, перевага симпатичного або парасимпатичного реагування. Крім того, показано, що в дітей і підлітків почервоніння спостерігається частіше, ніж у дорослих. Очевидно, це пов'язано з тим, що з віком людина навчається контролювати експресію своїх емоцій.

Крім почервоніння обличчя, переживання сорому супроводжують й інші вегетативні зміни. Люди, які пережили його, зазначають, що в них частішає пульс, відбуваються перебої дихання, специфічні відчуття в животі.

Поріг емоції сорому зумовлює те, наскільки чутлива людина в ставленні до себе й до думки про себе з боку навколишніх людей.

СОРОМ може мати такі причини:

- усвідомлення допущеної помилки при зустрічі з незнайомою людиною: багатьом доводилося переживати ситуації, коли побачивши на вулиці людину, ми впізнаємо в ній знайомого і вітаємося з нею, але потім зненацька розуміємо, що помилилися;
- критика, презирство, глузування з боку інших або себе самого;
- усвідомлення того, що висловлене або зроблене є недоречним, неправильним або непристойним у даній ситуації;
- надмірна чи недоречна похвала;
- розкритий обман;
- брудні, аморальні думки;
- переживання за дорогу й кохану людину, яка потрапила в незручну для неї ситуацію. Батьки, наприклад, можуть відчувати сором за вчинок власної дитини;
- неспроможність людини діяти в тій чи іншій ситуації, невиконанні обіцянки й зобов'язання;

- **негативне уявлення про якусь свою особливість (повнота, довгий ніс), що привертає увагу інших; при цьому негативне уявлення про одну ваду легко генералізуються до уявлення про свою особистість загалом.**

Провина як відбиття совісті. Провина є складним психологічним феноменом, тісно пов'язаним із такою моральною якістю, як совість.

Совісті багато сторінок присвятили філософи, оскільки вона є категорією етики. Вони характеризують її як здатність особистості здійснювати моральний самоконтроль, формулювати для себе моральні обов'язки, прагнути від себе їхнього виконання й робити оцінку зроблених вчинків. Отже, совість в етиці є вираженням моральної самосвідомості особистості, як внутрішній суддя.

О.Г. Ковальов розглядає совість як *емоційно-оцінне ставлення* особистості до власних вчинків.

Причиною для переживання сорому можуть стати вчинки, які не вступають у суперечність із моральними, етичними й релігійними нормами. Д. Осьюбел такий різновид сорому назвав «неморальним соромом». «Моральний сором», за цим автором, виникає, коли інші люди осуджують провину з позицій моральності. При цьому зовсім необов'язково самому дотримуватися такої самої думки про свій вчинок. Осьюбел вважає, що в основі сорому лежить осуд, *що йде ззовні*, причому він може бути як реальним, так й уявним.

На протигагу сорому, провина не залежить від реального чи передбачуваного ставлення навколишніх до провини. Переживання провини викликано самоосудом, його супроводжує каяття і зниження самооцінки.

Д. Осьюбел висунув три передумови розвитку емоції провини:

- **прийняття загальних моральних цінностей;**
- **їх інтерналізація;**
- **здатність до самокритики, розвинена настільки, щоб сприймати протиріччя між інтерналізованими цінностями й реальною поведінкою.**

Презирство. Презирство є специфічним виявом ворожості, коли одна людина відчуває не просто *відразу* до іншої, але виражає її в діях, повних *сарказму* (злої іронії) або *ненависті*.

На погляд Є.П. Ільїна, презирство – це *соціальна відраза* до людини, яка зробила негідний вчинок. Специфікою цієї емоції є те, що, виникнувши ситуативно, вона не зникає при закінченні ситуації, яка її спровокувала, а переходить у стійке негативне ставлення до даної людини, тобто в почуття.

Оскільки презирство є складним за гамою переживанням, то міміка людини не зводиться ні до експресії відрази, ні до експресії гніву. Це комплексне пантомімічне вираження. Виражаючи презирство, людина випрямляється, трохи відкидає голову назад і

дивиться на об'єкт презирства начебто зверху вниз. Брови й верхня губа трохи підняті або куточки губ стислі. Презирство може виражатися також «презирливою» усмішкою. Емоцію презирства, порівняно з гнівом і відразою, характеризує найнижчий рівень фізіологічного порушення. Це «холодна» емоція, яку супроводжують украй незначні зміни вегетатики. Процес спілкування з людиною, яку зневажають, набуває рис гордовитості, а не просто поблажливості.

20.4. Інтелектуальні емоції, або афективно-когнітивні комплекси

Під інтелектуальними емоціями (почуттями) розуміють специфічні переживання, які виникають у людини в процесі розумової діяльності. Термін «інтелектуальне почуття» виник у першій половині XIX ст. у школі І. Гербарта. Однак представники школи розглядали ці почуття або як особливості відчуттів, або як вияв динаміки уявлень. Власне, інтелектуальне почуття в їхньому уявленні є не що інше, як свідомо оцінка відносин.

Специфікою емоцій, які належать до інтелектуальних, є відсутність у них валентного (протилежного) забарвлення (приємно – неприємно). У зв'язку із цим є противники зарахування таких інтелектуальних емоцій, як здивування, інтерес, сумнів до емоцій загалом.

Подив. Про подив як збудник пізнання, писав ще Арістотель. У нього воно слугує ніби переходом від пізнання простих речей до все більш складного. При цьому емоція подиву розвивається в процесі пізнання.

Глибокий аналіз емоції подиву зробив К.Д. Ушинський. Він думав, що в подиві до почуття несподіванки приєднується усвідомлення *труднощів примирити нове для нас явище з тими, які вже є в людини*. Поки ми не звернемо уваги на ці труднощі, ми будемо відчувати лише почуття несподіванки або почуття обману. На думку Ушинського, справа не в самому явищі або образі, що нас вражає, а в його відношенні до наших переконань і низки наших думок, що зумовлюють наші очікування.

Мімічним вираженням подиву є високо підняті брови, через що на чолі з'являються поздовжні зморшки, а очі розширюються й округляються. Відкритий рот набуває овальної форми.

Подив – це враження від чого-небудь *несподіваного, дивного, незрозумілого*. Саме *незвичайність* стимулу (від того він і стає несподіваним, що не відповідає нашим очікуванням, уявленням), а не просто новизна й раптовість, і є, мабуть, головною причиною появи подиву.

СТАДІЇ ВИНИКНЕННЯ ПОДИВУ, на думку І.О. Васильєва, пов'язують подив із формуванням проблеми. Учений виокремлює такі три стадії виникнення й розвитку цієї емоції:

- **здивування** – виникає при відносно малій упевненості в правильності минулого досвіду, коли якесь явище не узгоджується із цим досвідом.
- **«нормальний» подив** – наслідок загострення протиріччя, усвідомлення несумісності спостережуваного явища з минулим досвідом.
- **обурення** – виникає тоді, коли людина була абсолютно впевнена у правильності попередніх результатів розумового процесу й прогнозувала результати, протилежні до тих, які виникли. Здивування часто виявляється як афект із відповідними виразними рухами й вегетативними реакціями.

К. Ізард стверджує, що основна функція подиву полягає в тому, щоб підготувати людину до ефективної взаємодії з новою, раптовою подією та її наслідками. Подив звільняє провідні нервові шляхи, готує їх до нової активності, відмінної від попередньої.

Інтерес. Л.С. Виготський зазначає, що в суб'єктивістській психології інтереси ототожнювалися то з розумовою активністю, де їх розглядали як суто інтелектуальне явище, то їх виводили із природи людської волі, то вкладали у сферу емоційних переживань і визначали як радість від функціонування, яка відбувається без ускладнень.

Значну увагу приділяє інтересу К. Ізард. Він припускає наявність якоїсь внутрішньої емоції інтересу, яка забезпечує селективну мотивацію процесів уваги й сприйняття котрої стимулює й упорядковує пізнавальну активність людини. Ізард розглядає інтерес як позитивну емоцію, що переживає людина частіше від усіх інших емоцій. Водночас він каже про інтерес як про мотивацію.

Цікавість, за О.Г. Ковальовим, розглядають як вияв *ситуативного* інтересу.

М.Д. Левітов говорить і про серйозну цікавість, яка свідчить про допитливість людини. Це свого роду короточасний концентрат допитливості.

Проте Є.П. Ільїн вважає, що інтерес – це насамперед мотиваційне утворення, в якому поряд з емоційним компонентом (позитивним емоційним тоном враження – задоволенням від процесу), є й інший – потреба в знаннях, новизні. Отже, інтерес – це афективно-когнітивний комплекс.

Почуття гумору. На думку С.Л. Рубінштейна, суть гумору не в тому, щоб бачити й розуміти комічне (смішне, забавне) там, де воно є, а в тому, щоб сприймати як комічне те, що претендує бути серйозним.

Емоція здогаду. Здогад – це попередня відповідь на поставлене питання. У процесі знаходження *здогаду*, як пише І.О. Васильєв, у людини виникає відповідне переживання – емоція здогаду. Вона становить собою оцінку певного нового, ще неусвідомленого результату рішення завдання. Емоція здогаду специфічним чином забарвлює й виокремлює нове цінне для людини

знання, сигналізує людині про його появу в процесі розумової діяльності, сприяючи його усвідомленню, тобто переходу у форму здогаду первісного припущення. На думку цього автора, емоцію здогаду переживають дуже яскраво, навіть у формі афекту.

Почуття впевненості-непевності (сумніву). М.Д. Левітов зараховував впевненість (непевність) до психічних станів, в яких виокремлював три компоненти: *пізнавальний, емоційний і вольовий*.

Упевненість чи *непевність* людини – це інтелектуальний процес імовірнісного прогнозування тієї чи іншої події, досягнення або недосягнення цілі, це віра в себе або втрата цієї віри. «Він може й не викликати в мене ніяких емоційних переживань, якщо прогнозується подія, до якої я байдужий». «Я можу зовсім безпристрасно прогнозувати удачу або невдачу будь-якої футбольної команди». Але й у разі значущої ситуації імовірнісний прогноз не обов'язково супроводжує емоція. Упевненість у виконанні добре освоєної й звичної дії дає підставу для спокою, або для небоязкої поведінки, тобто *відсутності* емоційного реагування, а *непевність* спричиняє занепокоєння, тривогу, тобто зумовлює емоційне реагування. Отже, я «відчуваю» («сприймаю») в результаті прогнозу емоційний стан, який виникає, а не сам прогноз, тобто *упевненість* або *непевність* в успіху.

20.5. Характеристика емоційних станів, які виникають у процесі діяльності

Стрес (стан емоційної напруженості). Серед емоційних станів виокремлюють *емоційну напруженість* (Наєнко, Овчинніков), яку характеризує підвищений рівень активації (порушення).

В.Л. Маришук запропонував розмежувати поняття «емоційна напруга» й «емоційна напруженість». Першу, на його погляд, характеризує активізація різних функцій організму в зв'язку з активними вольовими актами, інша зумовлює тимчасове зниження стійкості психічних процесів і працездатності. Такий поділ видається не надто логічним і насамперед тому, що емоційною напругою автор називає вольову напругу. Більшість авторів не розмежовує поняття «емоційна напруга» й «емоційна напруженість».

У наш час стало модним замість терміна «емоційна напруга» вживати термін «стрес».

У завершеному вигляді вчення про стрес, як про загальний адаптаційний синдром при дії певних агентів, сформулював Г. Сельє, хоча й до нього схожі явища спостерігали деякі фізіологи й клініцисти. Чим більш модним ставало поняття «стрес», тим більше Сельє відходив від первісного розуміння цього феномена.

Г. Сельє трактує поняття «стрес» по-різному. Він не встояв перед спокусою створити «всеосяжне і єдино правильне» вчення. Спочатку він приділив увагу лише біологічним і фізіологічним аспектам

проблеми стресу. Тому традиційним стало розуміння стресу як фізіологічної реакції організму на дію негативних чинників, які становлять загрозу для організму.

Стрес виражається загальним адаптаційним синдромом, який виявляється незалежно від якості патогенного чинника (хімічний, термічний, фізичний) та має певні стадії:

- реакція **ТРИВОГИ**, під час якої опір організму спочатку знижується («фаза шоку»), а потім включаються захисні механізми («фаза протишоку»);
- стадія **СТІЙКОСТІ** (резистентності), коли за рахунок напруги систем, що функціонують, досягається пристосування організму до нових умов;
- стадія **ВИСНАЖЕННЯ**, у якій виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення погодженості життєвих функцій.

Це зумовило змішування психофізіологічного й фізіологічного підходів до вивчення стресу.

Першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу Р. Лазарус. Він висунув концепцію, відповідно до якої розмежовується фізіологічний стрес, пов'язаний із впливом реального фізичного подразника, і психічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозової, важкої. Однак такий поділ теж досить умовний, оскільки у фізіологічному стресі завжди є елементи психічного (емоційного), а в психічному не може не бути фізіологічних змін.

На фінальній стадії розробки свого вчення Г. Сельє став говорити про два види стресу – *дистрес*, пов'язаний з негативними емоційними реакціями, і *еустрес*, пов'язаний з позитивними емоційними реакціями. Це зумовило те, що у сферу цих понять увійшли всі фізіологічні явища, включаючи й сон. Зокрема, Сельє пише, що навіть у стані повного розслаблення спляча людина переживає деякий стрес і що повна свобода від стресу означає смерть.

Виникає питання: які порушення можна вважати стресовими, а які ні?

В.Л. Марищук вважає, що стресом можна назвати лише такий стан, якому притаманний значний викид стероїдних гормонів (не менший за величину ймовірного відхилення від вихідних показників).

Нудьга (стан монотонії). Нудьга і пов'язаний з нею стан монотонії за своїми характеристиками є протилежним стану емоційної напруги. Вона часто трапляється на виробництві та в навчальній діяльності тощо.

Усі автори, які займаються проблемою монотонії, сходяться на тому, що цей стан є наслідком одноманітної діяльності (монотонності). Питання тільки в тому, яку діяльність варто вважати одноманітною.

Об'єктивна одноманітність (монотонність) пов'язана з бідністю сенсорного впливу на людину, з малою завантаженістю її

інтелектуальної сфери (надмірним дробленням робочих операцій, простою автоматизованих дій у сполученні з їхнім багаторазовим повторенням у тому самому темпі, малою й середньою інтенсивністю навантаження). Це стосується як інтелектуальної, так і сенсорної й рухової діяльності.

Суб'єктивна (уявна) *монотонність* може супроводжувати об'єктивну монотонність, будучи її відображенням у свідомості людини. Але суб'єктивна монотонність діяльності й ситуації може бути і безоб'єктивною монотонністю.

М.Д. Левітов розмежовує переживання монотонії й нудьги на тій підставі, що перша виникає при одноманітній роботі, а друга може виникнути й при образній, але нецікавій роботі.

На стійкість до дії монотонності впливають як індивідні, так і особистісні особливості людини.

М.П. Фетіскін виявив типологічний комплекс вияву властивостей нервової системи в монотонностійких суб'єктів: слабка нервова система, інертність порушення, перевага гальмування за «зовнішнім» балансом і перевага порушення за «внутрішнім» балансом. В осіб із цим типологічним комплексом стан монотонії виникає набагато пізніше, ніж в осіб із протилежним типологічним комплексом, тобто із сильною нервовою системою, з рухливістю порушення, з перевагою порушення за «зовнішнім» балансом і перевагою гальмування за «внутрішнім» балансом.

На монотонність впливають фізична тренованість, мотивація та вік.

Найбільшу чутливість до одноманітності навчально-музичної діяльності виявляли в учнів підліткового віку (6–7-го класу загальноосвітньої школи).

Заходи боротьби з монотонією. Тривалий час, доки монотонія позв'язувалася лише з роботою на конвеєрі, вважалося, що головним засобом боротьби з нею є суцільна автоматизація праці. Але боротьба з монотонністю діяльності повинна передбачати різні способи, з огляду на фізіологічні, психологічні та соціальні чинники.

Дієвими засобами зменшення фактора монотонності є:

- ускладнення робочих операцій, дій, які виконуються, об'єднання їх у комплекси (З.М. Золіна);
- збільшення темпу роботи або подачі інформації (сигналів);
- розчленовування загального завдання на окремі частини для того, щоб з'явилися проміжні (поетапні) цілі;
- організація пауз у роботі із заповненням їх фізичними вправами, прослуховуванням музики й інших заходів, що відповідають «активному відпочинку», за І.М. Сеченовим;
- посилення мотивації через пояснення значущості діяльності;
- зміна діяльності, робочих місць.

Відраза (стан психічного пересичення). Монотонна обстановка також спричиняє появу стану психічного пересичення, пов'язаного з виникненням *відрази* до виконуваної роботи. Загалом, відразу найчастіше пов'язують з емоційним тоном відчуттів, тобто з біологічним емоційним реагуванням. Однак К. Ізард справедливо зазначає, що в міру дорослішання й соціалізації людина навчається почувати відразу до найрізноманітніших об'єктів навколишнього світу, в тому числі й до самої себе. У зв'язку із цим Ізард каже про психологічну відразу.

Отже, під час розвитку станів монотонії і психічного пересичення спостерігають як однакові, так і різні зміни низки показників. Подібність складається в посиленні парасимпатичних впливів як реакції на одноманітність діяльності. Розбіжність виявляється як переживання, пов'язане зі зниженням емоційного порушення при монотонії й ростом її при пересиченні, що знайшло відображення в нейродинамічних показниках «зовнішнього» й «внутрішнього» балансу, а також часу простої та складної сенсомоторної реакції.

Стан психічного пересичення найчастіше з'являвся як наслідок стану монотонії, якщо робота не припинялася.

Феномен «емоційного вигоряння». Наприкінці ХХ ст. великий інтерес дослідників привернув феномен «емоційного вигоряння» як специфічний вид професійного хронічного стану осіб, які працюють із людьми (учителів, психологів, психіатрів, священників, поліцейських, юристів, тренерів, працівників сфери обслуговування тощо).

Термін «емоційне вигоряння» ввів американський психіатр Х.Дж. Фрейденберг для характеристики психологічного стану здорових людей, які перебувають в інтенсивному й тісному спілкуванні із клієнтами, пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері при наданні професійної допомоги. Спочатку цей термін визначали як стан знемоги, виснаження з відчуттям власного безсилля. Потім феномен «емоційного вигоряння» було деталізовано, в результаті чого було виокремлено його синдром. Б. Пельман та Е. Хартман, узагальнивши багато визначень «вигоряння», виокремлювали три головних компоненти: *емоційне та/або фізичне виснаження, деперсоналізація й знижена робоча продуктивність*. У контексті цієї книги головний інтерес, природно, становить перший компонент «вигоряння».

Емоційне виснаження виявляється у відчуттях емоційної перенапруги й у почутті спустошеності, вичерпаності своїх емоційних ресурсів. Людина відчуває, що не може віддаватися роботі з такою ж наснагою, бажанням, як раніше.

Деперсоналізація пов'язана з виникненням байдужого й навіть негативного ставлення до людей, яких обслуговують за родом діяльності. Контакти з ними стають формальними, знеособленими. Негативні установки, які виникають, можуть спочатку мати

прихований характер і виявлятися у внутрішньостримуваному роздратуванні, що згодом проривається назовні й призводить до конфліктів. Такі стани мають місце в замкнених робочих колективах, які виконують тривалий час (до півроку) спільну діяльність.

До трьох основних чинників, які відіграють істотну роль в «емоційному вигорянні», зараховують такі: *особистісний, рольовий і організаційний*.

Серед особистісних особливостей, які сприяють «вигорянню», виокремлюють емпатію, гуманність, м'якість, ідеалізованість, фанатичність (Х. Фрейденберг).

До організаційного чинника, котрий сприяє розвитку «вигоряння», зараховують: багатогодинний характер роботи, не оцінюваної належним чином, що має складновимірюваний зміст, який вимагає виняткової продуктивності; неадекватність характеру керівництва з боку начальства змісту роботи тощо.

20.6. Емоційні властивості людини

Важливу роль відіграють *емоційні властивості* людини. За даними Н.Є. Висотської, емоційна збудливість сприяє успішному навчанню професії артиста балету, позитивно впливаючи на виразність, артистичність, танцювальність, успішність у класичному й звичайному танцях, а також акторську майстерність.

Емоційні властивості людини:

- *емоційна збудливість* – ступінь готовності емоційного реагування на значущі для людини подразники. Виявляється через дратівливість, нестриманість, запальність, гарячковість; сприяє чутливості, вразливості тощо;

- *глибина переживання емоцій (емоційна глибина)* виражається в тому, наскільки глибоко людина переживає емоції;

- *емоційна ригідність – лабільність*. *Емоційна ригідність* – це стійкість емоції, яка виявляється в тому, що виникнувши на якусь подію чи ситуацію, ця емоція продовжує виявлятися, попри те, що обставини вже змінились, і збудник перестав діяти. *Лабільність емоцій* (рухливість, здатність до переключення) – полягає в тому, що людина вільно виходить з одних емоційних ситуацій і швидко пристосовується до інших. Іноді це зумовлює її реактивність, імпульсивність, а це означає, що людина погано керує собою;

- *емоційна стійкість* розглядається як: а) здатність емоційно сильно не збуджуватись у ситуаційних умовах, придушувати емоційні реакції, самоконтролювати їх; б) емоційна незбудливість, нереагування на емоційні подразники;

- *експресивність* – це вияв емоцій людини через міміку, жести, голос, моторику, пантоміміку, мовлення тощо. За ступенем вияву експресії виокремлюють: а) *гіпомімію (амімію)* – означає відсутність або послаблення міміки, жестикуляції, збіднення виразних засобів мови, монотонність інтонації, згаслий погляд тощо; б) *гіпермімію*,

котра пов'язана з надзвичайним виявленням засобів вираження емоцій, з багатством яскравих експресивних станів, що швидко змінюються;

- **емоційний відгук** – це ступінь чутливості, сприйняття. За В.В.Бойко, він виявляється в тому, як легко, швидко і гнучко людина емоційно реагує на різноманітні впливи – соціальні події, процес спілкування, особливості партнерів, «на справу», «на предмет», «природу», «на себе» тощо;

- емоційний оптимізм – песимізм.

Характеристики емоційного реагування, які постійно і яскраво виявляються в даної людини, є її **емоційними властивостями**.

З погляду фізіології, емоційна збудливість є не що інше, як **емоційна готовність**, тобто готовність емоційно реагувати на значущі для людини подразники. Істотну роль у формуванні цієї готовності відіграє адреналін. Його введення піддослідним зумовлювало те, що вони починали виявляти емоційні спалахи на ті подразники, які раніше залишали їх зовсім спокійними.

Емоційна збудливість сприяє ефективності деяких видів професійної діяльності.

Емоційний відгук (сприйнятливість, чутливість). Близьким за змістом до емоційної збудливості є властивість, яка позначається як емоційний відгук.

Втрата емоційного резонансу – це повна або майже повна відсутність емоційного відгуку на різні події.

Вразливість. К.К. Платонов визначає вразливість як властивість особистості, яка виражається в домінуванні вражень над пізнавальною функцією сприйняття світу. При цьому враження він розуміє як психічне явище, до структури якого входить нечітке сприйняття, посилене його емоційним забарвленням, через що переживання домінує в ньому над пізнанням.

Емоційна глибина. О.Ф. Лазурський писав: «Спостерігаючи протягом тривалого часу декількох індивідів, ми переконуємося, що в деяких із них почуття можуть досягати за відомих умов такої інтенсивності, до якої інші виявляються зовсім нездатними. От цю саме здатність випробовувати за деяких найсприятливіших обставин такі інтенсивні почуття, які доступні порівняно лише декому, ми й будемо називати силою відчужень». Це властивість рівнозначна інтенсивності, глибині емоції, яка переживається.

Об'єктивними показниками інтенсивності пережитих людиною емоцій можуть слугувати зміни фізіологічних функцій. Однак Лазурський зазначає, що вони не завжди достатні, тому що вегетативна збудливість у різних людей неоднакова.

Емоційна ригідність – лабільність. Емоційну ригідність, яку О.Ф. Лазурський назвав стійкістю емоцій, учений визначав у такий спосіб: це той найбільший для даної людини проміжок часу, впродовж якого емоція, яка виникла, продовжує ще виявлятися, попри те, що обставини вже змінилися і подразник перестав діяти.

Емоційно ригідні люди відрізняються «в'язкістю» емоцій, їхньою стабільністю. Емоційна в'язкість пов'язана з фіксацією уваги й афекту на якихось значущих подіях, об'єктах, психотравмуючих обставинах, на невдачах й образах (злопам'ятність), темах, які хвилюють. З цього приводу в народі кажуть: «Говорить три дні, а все про злидні».

Нестійкість емоції, за Лазурським, виявляється в тому, що спочатку вона може бути інтенсивною, але потім швидко слабшає і, зрештою, припиняється, переходячи в стан спокійної байдужості. Якщо ж емоції в людини легко збудливі, то минула емоція дуже швидко замінюється в неї іншою.

Отже, лабільність емоцій (рухливість, переключення) характерна тим, що людина швидко реагує на зміну ситуацій, обставин і партнерів, вільно виходить із одних емоційних станів і входить в інші.

Занадто виражена лабільність емоцій може ускладнювати стосунки з навколишніми, тому що особистість стає реактивною, імпульсивною, погано управляє собою.

Емоційна лабільність властива особам з високим *нейротизмом* (*тривожністю*). Навпаки, низькому нейротизму відповідає емоційна ригідність.

Емоційна стійкість. У поняття «емоційна стійкість», залежно від авторів, включаються різні емоційні феномени. Деякі автори розглядають емоційну стійкість як «стійкість емоцій», а не функціональну стійкість людини до емоціогенних умов. При цьому під «стійкістю емоцій» розуміють й емоційну стабільність, і стійкість емоційних станів, і відсутність схильності до частої зміни емоцій. Отже, в одному понятті об'єднано різні явища, які не збігаються за своїм змістом з поняттям «емоційна стійкість».

Є.О. Мілерян у книзі «Психологічний відбір льотчиків» писав, що під емоційною стійкістю варто розуміти *й несприйнятливості до соціогенних факторів (поряд зі здатністю контролювати й стримувати астенічні емоції, які виникають)*. Я. Рейковський вважає, що в деяких осіб емоційна стійкість виявляється через їх низьку емоційну чутливість. К.К. Платонов і Л.М. Шварц до емоційно нестійких відносять тих, хто підвищено емоційно збудливий й схильний до частої зміни емоційних станів. Водночас час автори визнають більшу роль волі в забезпеченні ефективності діяльності при виникненні сильної емоції. М.Д. Левітов пов'язує емоційну нестійкість із нестійкістю настроїв та емоцій, а Л.С. Славина – з «афектом неадекватності», яка виявляється в підвищеній уразливості, замкнутості, упертості, негативізмі.

Так само розуміють емоційну стійкість і зарубіжні автори. Дж. Гілфорд розглядає емоційну нестійкість як легку збудливість, песимістичність, заклопотаність, коливання настроїв. П. Фресс як головну характеристику емоційності виокремлює емоційну нестійкість (невротичність), для якої характерна чутливість людини до емоціогенних ситуацій.

Отже, емоційній стійкості, з погляду названих вище авторів, властива емоційна незворушність, невразливість, тобто nereагування людини на емоціогенні подразники, ситуації.

В інших випадках під емоційною стійкістю розуміють такий ступінь емоційного порушення, який не перевищує граничної величини й не порушує поведінку людини (Я. Рейковський) і навіть позитивно впливає на ефективність діяльності.

Л.М. Аболін вважає правомірним під емоційною стійкістю розуміти стійкість продуктивності діяльності, здійснюваної в напружених умовах.

Звідси головним критерієм емоційної стійкості для багатьох учених стає ефективність діяльності в емоціогенній ситуації. О.О. Сиротін включає до визначення емоційної стійкості здатність людини успішно розв'язувати складні й відповідальні завдання в напруженій емоціогенній обстановці.

ЕМОЦІЙНА СТИЙКІСТЬ – здатність придушувати емоційні реакції, тобто «сила волі», яка виявляється в терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці (самовладанні), що зумовлюють до стабільності ефективності діяльності.

Не випадково К.К. Платонов поділяє емоційну стійкість на *емоційно-вольову* (ступінь вольового володіння людиною своїми емоціями), *емоційно-моторну* (стійкість психомоторики) і *емоційно-сенсорну* (стійкість сенсорних дій).

Ще один підхід у розумінні емоційної стійкості є в П.Б. Зільбермана, який під цим поняттям розуміє «інтегративну властивість особистості, яку характеризує така взаємодія емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, котрі забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емоційній обстановці». Така сама позиція Б.Х. Варданяна, який визначає емоційну стійкість як «властивість особистості, котра забезпечує гармонійне ставлення між всіма компонентами діяльності в емоціогенній ситуації, а отже сприяє успішному виконанню діяльності».

М.І. Дяченко і В.А. Пономаренко розуміють емоційну стійкість як якість особистості й психічний стан, який забезпечує доцільну поведінку в екстремальних ситуаціях.

На думку Є.П. Ільїна, про справжню емоційну стійкість слід говорити в тому разі, коли визначаються:

- час появи емоційного стану при тривалій і постійній дії емоціогенного фактора (наприклад, час появи стану монотонії й емоційного пересичення при виконанні одноманітної роботи); чим пізніше виникають емоційні стани, тим вища емоційна стійкість;
- сила емоціогенного впливу, яка спричиняє певний емоційний стан (страх, радість, горе тощо); чим більше повинна бути сила

цього впливу (наприклад, значущість втрати або успіху), тим вище емоційна стійкість людини.

Крім того, не існує «загальної» емоційної стійкості. При різних емоціогенних факторах ця стійкість буде різною.

Експресивність. Вияв емоцій в людей індивідуальний, у зв'язку із чим говорять про таку особистісну характеристику, як *експресивність*. Чим більше виражає людина свої емоції через міміку, жести, голос, рухові реакції, тим більше в неї виражена експресивність. Експресивність є інтегральною функцією двох додатків: ступеня вираження (сили) емоцій і контролю людини за їхнім виявом.

За ступенем вияву експресії (зокрема, на обличчі) виокремлюють гіпомімію й гіпермімію.

Гіпомімія (амімія) означає відсутність або ослаблення міміки, жестикуляції, збідніння виразних засобів мови, монотонність інтонації, погляд, що згас і нічого не виражає.

Гіпермімія пов'язана з надмірним пожвавленням засобів вираження емоцій, з надмірністю яскравих й експресивних актів, які швидко змінюються. Вона трапляється в різних формах і зумовлена багатьма причинами.

Часто гіпермімія виражається в безпричинному сміху підлітків. Хихотіння, що переходить у гіг'отіння, – звичайне явище в підлітків. Воно може приховувати сором'язливість.

Іншим виявом гіпермімії є манірність поз і химерність рухів, особливо в дітей з аутизмом.

Емоційність як інтегральна властивість людини. Емоційність як властивість (риса) особистості згадував ще Гіппократ, коли говорив про холеричний тип темпераменту. Наприкінці XIX ст. П. Малапер виокремлював особливий тип емоційних людей поряд з апатичними і пристрасними. Г. Хейманс й Е. Вірсема виокремили три головних фактори особистості: *емоційність*, *активність* і *реактивність*. Про емоційність люди часто судять, виходячи з того, як близько до серця вона приймає дрібниці, захоплюється або плаче з незначного приводу тощо.

Очевидно також, що ті почуття, які найбільш властиві даному індивіду, збуджуються в нього набагато легше й можуть досягти набагато більшої інтенсивності, ніж всі інші. Отже, О. Лазурський позначив у вітчизняній психології феномен, який набагато пізніше стали розглядати як властивість людини – емоційність.

Емоційність як якісну характеристику гіперемоційності розглядає і Г. Крейг. Для неї емоційність – це схильність легко піддаватися страху й гніву.

В.Д. Небиліцин теж розглядав емоційність як одну із властивостей темпераменту. Рівень емоційності людини він визначав як здатність до емоційного переживання (з урахуванням модальності цього переживання). Як основні характеристики емоційності він виокремлює *вразливість*, *імпульсивність* й *емоційну лабільність*.

Вразливість виражає афективну сприйнятливність людини, чутливість її до емоційogenних впливів, здатність її знайти ґрунт для емоційних реакцій там, де для інших такого ґрунту не існує. Отже, йдеться про емоційну збудливість.

Імпульсивність Небиліцин розглядає як швидкість, з якої емоція стає спонукальною силою вчинків і дій без їхнього попереднього обмірковування й свідомого рішення виконати їх (Є.П. Ільїн не згоден з розумінням імпульсивності як рефлексорної реакції на емоційну зміну, яка виникла).

Під **емоційною лабільністю** він розуміє швидкість, з якою припиняється даний емоційний стан і відбувається зміна одного переживання іншим.

Змістовні аспекти емоційності відображають явища в ситуації, які мають особливу значущість для людини. **Якісні властивості** емоційності характеризують становлення індивіда до явищ навколишнього світу й знаходять своє вираження в знаку й модальності домінуючих емоцій. До **динамічних властивостей** емоційності А.Є. Ольшаннікова зараховує особливості виникнення, перебігу й припинення емоційних процесів та їхнього зовнішнього вираження (експресію). Слідом за В.Д. Небиліциним, вона вважає емоційність однієї з основних складових темпераменту.

Розгляд емоційності як властивості темпераменту змушує говорити про її генетичне походження.

Крім цього, було виявлено дві тенденції в емоційно-когнітивних зв'язках. Перша – сполучення «аналітичності» з негативною емоційністю пасивно-захисного роду. Це значить, що чим вищі в людини оцінки страху й суми (дистрес), тим більше вона схильна до операцій відмежування, диференціації, підкреслення специфічних ознак об'єктів. Друга тенденція – сполучення «синтетичності» з негативною емоційністю активно-екстернального роду. Інакше кажучи, чим вища оцінка гніву, тим більше людина орієнтована на операції об'єднання, установлення спільності, подібності.

Емоційність і товариськість. О.П. Савінкова, вивчаючи зв'язок емоційності з товариськістю, показала, що широке коло спілкування, більша його активність у поєднанні з короткочасністю характерні для осіб з позитивними емоційними установками (домінуванням емоції радості), а вузьке коло спілкування, мала активність спілкування на тлі стійкості відносин – для осіб зі схильністю до переживання негативних емоцій (страх, сум). Перші більш ініціативні в спілкуванні. Було виявлено зв'язок між емоцією радості й таким динамічним боком спілкування, як потребою в ньому, ініціативністю, легкістю, виразністю спілкування. Було також виявлено негативні зв'язки між астеничними емоціями й активністю спілкування, зокрема між «гнівом» і «страхом», легкістю й широтою кола спілкування.

М.Б. Депенчук виявив, що особи (зокрема – чоловіки) з високою емоційністю гірше адаптуються до соціокультурного середовища тієї

країни, куди вони емігрували. Вони меншою мірою опановують мову країни проживання, гірше орієнтуються в місцевому житті.

Контрольні питання:

- Що становлять собою емоції очікування і прогнозу?
- Що таке хвилювання?
- Яким чином передстартові стани пов'язані з хвилюванням?
- Розкрийте тривогу як емоцію людини.
- Які стадії розвитку тривоги?
- Що є джерелами тривоги?
- У чому виявляється страх як емоція?
- Які фактори спричиняють страх?
- У чому виявляється жах і панічний стан?
- У чому виявляється переляк, боязнь та острах?
- Як внутрішньо і ззовні виражається страх?
- В яких формах виявляється страх?
- Яким чином можна перебороти страх?
- Що таке розпач?
- У чому виявляється задоволення як емоція?
- У чому виявляється радість як емоція?
- Що становлять собою фрустраційні емоції?
- У чому різниця між розчаруванням і досадою?
- Охарактеризуйте гнів як емоцію.
- У чому схожість і відмінність суму, туги та ностальгії?
- Охарактеризуйте горе як емоцію.
- Яким чином виявляються комунікативні емоції?
- Що таке веселощі?
- У чому виявляється емоція презирства?
- У чому виявляється емоція зніяковілості та сорому?
- Що становлять собою інтелектуальні емоції?
- У чому виявляється подив?
- Розкрийте інтерес як інтелектуальну емоцію.
- Які емоційні стани виникають у людини в процесі діяльності?
- Розкрийте сутність і зміст стресу.
- Що таке монотонія як емоційний стан?
- У чому виявляється стан відрази?
- У чому виявляється феномен «емоційного вигоряння»?
- Які емоційні властивості людини? Охарактеризуйте їх.
- У чому полягає емоційність як інтегративна властивість людини?

Література:

Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.

Василіук Ф.Е. Психологія переживання. – М.: Изд-во МГУ, 1984.

Виллюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976.

- Джемс У. Психология / Пер. с англ. – М., 1991.
- Додонов Б.И. В мире эмоций. – К.: Политиздат, 1987.
- Додонов Б.И. Классификация эмоций при исследовании эмоциональной направленности личности // Вопросы психологии. – 1975. – № 6.
- Додонов Б.И. Эмоция как ценность. – М., 1978.
- Зарудная А.А. Эмоции и чувства // Психология: Учебник. – Минск, 1970.
- Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2000.
- Изард К. Эмоции человека. – М., 1980.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
- Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983.
- Кондаш О. Волнение: страх перед испытанием. – К., 1981.
- Куликов Л.В. Психология настроения. – СПб., 1997.
- Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – Л., 1970.
- Линдслей Д.Б. Эмоции // Экспериментальная психология / Под ред. С.С. Стивенса. – М., 1960. – С. 629 – 684.
- Никифоров А.С. Эмоции в нашей жизни. – М.: Сов. Россия, 1974.
- Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности. – СПб., 1996.
- Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций: Пер. с польск. – М.: Прогресс, 1979.
- Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ. – Рига: Виеда, 1992.
- Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как формы отражения действительности. – М., 1971.

Глава 21

РОЗУМІННЯ ЕМОЦІЙ ІНШОЇ ЛЮДИНИ ТА УПРАВЛІННЯ СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ

Розуміння емоцій іншої людини є важливим для процесу спілкування між людьми як у побуті, так і в професіях типу «людина-людина». Крім того, візуальне спостереження за емоційним станом людини в процесі здійснення нею професійної діяльності дозволяє вчасно вживати заходів у регуляції її стану, що знижує травматизм на виробництві, підвищує продуктивність праці.

21.1. Розуміння емоцій інших людей та емоційна здатність

Питання про розуміння емоцій іншої людини багато в чому є дискусійним. Є дані, що вже через дев'ять хвилин після народження дитина може пізнавати стимули, які схематично нагадують особу. З іншого боку, показано, що чим більше матері обговорюють із трирічними дітьми емоційні стани, які в них виникають, тим краще вони, досягши шестирічного віку, розпізнають емоційні вияви незнайомих дорослих.

У людини має бути спеціальний *механізм декодування експресій емоцій*. Механізм декодування експресивної інформації мусить мати здатність диференціювати патерни експресії обличчя, а також ідентифікувати їх як сигнали певних емоційних станів.

Експресія обличчя залежно від знаку емоції по-різному впливає на емоційний стан й умовно-рефлекторні реакції страху в партнерів. Важливо, що експресія обличчя може впливати на рівні підсвідомості, коли людина не усвідомлює події та факту її впливу.

Вплив експресії обличчя на величину умовної вегетативної захисної реакції здійснюється автоматично й не залежить від процесів свідомості.

Патерни обличчя особливо сильно діють на людей, які виявляють соціальний страх. Під час сприйняття фотографій вони підсилюють ознаки негативних емоцій і послаблюють ознаки позитивних емоцій.

Отже, для розпізнавання й ідентифікації патернів експресії людини використовують два канали – *зоровий*, який робить упізнання за допомогою гностичних нейронів нижньоскорової кори, і *пропріорецептивний*, який оцінює патерни власної експресії обличчя й слугує зворотним зв'язком (підкріпленням) реакції на інформацію із зорового каналу.

Емоційний інтелект. Г.Г. Гарськова пише, що поняття «емоційний інтелект» ввели в науковий побут нещодавно Майер і

П.Селовей. Проте воно набуло широкого розповсюдження в англомовній літературі завдяки працям Д. Големана. Для введення цього поняття були дві підстави: неоднорідність поняття «інтелект» і здійснення інтелектуальних операцій з емоціями. За П. Селовей, «емоційний інтелект» містить низку здатностей: розпізнавання власних емоцій, володіння ними, розуміння емоцій інших людей і навіть самомотивацію.

Критика цієї концепції ґрунтується на тому, що в розкритті емоційного інтелекту емоції підмінюються інтелектом. Як вважає Г.Г. Гарськова, ця критика не правомірна. Вона посиляється на те, що емоції відображають ставлення людини до різних сфер життя й до самої себе, а інтелект саме й слугує для розуміння цих відношень. Отже, емоції можуть бути об'єктом інтелектуальних операцій. Ці операції здійснюються у формі вербалізації емоцій, що ґрунтується на їхньому усвідомленні й диференціації. Отже, за Гарськовою, емоційний інтелект – це здатність розуміти ставлення особистості, представлене в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу й синтезу.

Необхідною умовою емоційного інтелекту, як пише далі автор, є розуміння емоцій суб'єктом. Кінцевим продуктом емоційного інтелекту є прийняття рішень на основі відображення й осмислення емоцій, які є диференційованою оцінкою подій, що мають особистісний зміст. Емоційний інтелект продукує неочевидні способи активності для досягнення цілей і задоволення потреб. На відміну від абстрактного й конкретного інтелекту, які відтворюють закономірності зовнішнього світу, емоційний інтелект відображає внутрішній світ і його зв'язки з поведінкою особистості та взаємодією з реальністю.

Є.П. Ільїн вважає, що під емоційним інтелектом автори мають на увазі емоційно-інтелектуальну діяльність.

Емоційна пам'ять. Питання про наявність емоційної пам'яті теж дискутується. Проте це поняття ввійшло вже до підручників.

Вважають, що довільне відтворення емоційних переживань дається людині важко. Однак П.П. Блонський, наприклад, дійшов висновку, що довільне відтворення емоцій для багатьох людей майже неможливе. Але не можна спростувати той факт, що емоційна пам'ять може відтворюватися мимоволі.

Ще одне спірне питання: які емоційні переживання краще запам'ятовуються – позитивні чи негативні? Серед західних психологів у першій чверті XX ст. поширилася думка, що краще зберігаються в пам'яті позитивні емоції. З.Фрейд обґрунтовує це витісненням із пам'яті всього, що спричиняє важкі відчуття. Однак експерименти, які підтверджують це положення, були не завжди бездоганними. Вони зазнали критики багатьох психологів.

На противагу поглядам західних психологів, П.П. Блонський доводив, що краще запам'ятовуються негативні емоції, і підкріплював свою тезу як міркуваннями про біологічну доцільність цього, так і

низкою досліджень. Зокрема, він пише, що тварина, яка забуває те, що заподіює їй страждання, приречена на швидку загибель.

Є.А. Громова зазначає, що однією з властивостей емоційної пам'яті є її поступова еволюція в часі. Спочатку відтворення пережитого емоційного стану є сильним, яскравим. Однак із часом це переживання слабшає. Емоційно забарвлена подія легко пригадується, але вже без переживання емоції, хоча й з деяким афективним відбитком: недиференційованим переживанням приємного чи неприємного. Це означає, що *емоція редукує до емоційного тону вражень*.

При цьому спостерігається деяка генералізація процесу. Якщо первісну емоцію зумовив якийсь певний подразник, то згодом пам'ять про неї поширюється на інші схожі подразники. П.П. Блонський робить висновок, що за такої генералізації емоційного переживання відбувається зниження здатності диференціювання його стимулів. Наприклад, якщо людину в дитинстві налякав якийсь пес, то будучи дорослим, людина боїться собак загалом.

Пам'ять про пережитий біль зберігається дуже довго (крім болю при пологах). Цей страх змушує людей видалити зуб, ніж лікувати його за допомогою бормащини, знайомство з якою відбулося ще в ранньому дитинстві (Б.М. Федоров).

П.П. Блонський приводить приклади впливу емоційної пам'яті на формування характеру. Жахливе покарання в дитинстві може зробити людину боязкою, постійна пам'ять про пережите нещастя – меланхолійною тощо.

На підставі результатів, які отримав Ханін, можна вважати, що в жінок емоційна пам'ять краща, ніж у чоловіків.

Емоційний слух. Цей термін увів В.П. Морозов і він означає здатність упізнання емоцій за мовленням і співом людини. Про існування такої здатності свідчить той факт, що між емоційним слухом і мовним слухом відсутня кореляція. Тому «емоційна глухота» може траплятися й у людей з добре розвиненим сприйняттям мовлення. Емоційний слух - філогенетично більш давня здатність. На користь існування цієї здатності свідчить і те, що піддослідні різного віку, статі й професії виявили істотні розбіжності в правильності впізнання емоцій – від 10 до 95%. Було також виявлено, що музиканти й вокалісти мають більш розвинений емоційний слух. У зв'язку із цим емоційний слух стали розглядати як один із критеріїв художньої обдарованості, який почали використовувати на іспитах до консерваторії. У контексті обговорюваного важливо не те, наскільки емоційний слух придатний для профвідбору, а наскільки він допомагає пізнавати емоції людини.

Дані свідчать про те, що емоційний слух залежить від досвіду, який люди здобувають у процесі спілкування. Але з іншого боку, є особи, які й без досвіду здатні пізнати всі п'ять емоцій: сум, радість, страх, гнів, нейтральність. Значить емоційний слух може бути й уродженим.

Інформація, яку використовує людина, впізнаючи емоції інших людей. Обговорення цього питання пов'язане з так званими «когнітивними схемами емоцій», тобто із установленням того набору ознак, за допомогою якого можна судити про наявність тієї чи іншої емоції. Зіставлення сукупності ознак спостережуваних емоцій зі схемою дозволяє ідентифікувати емоцію. При цьому передбачено, що жодна з ознак не є жорстко прив'язаною до певної емоції, а її ідентифікація здійснюється на ймовірнісній основі.

На відміну від упізнання власної емоції, де провідною ознакою є суб'єктивне переживання емоції, впізнання емоцій інших людей здійснюється, в основному, за зовнішніми виявами емоцій: мімікою й позою, зміною мовлення й голосу, поведінкою, вегетативними реакціями. Ураховуються також *антецеденти*, тобто те, що передує емоціям і є їх причиною: ситуація в її взаємодії з наявною в людини метою. Отже, якщо спостерігач уявляє собі ситуацію, в якій опинилася людина, її мету в цей момент і зовнішні вияви емоції, то він має досить інформації, щоб пізнати емоцію.

Отже, очевидно, що в сприйнятті емоцій інших велике значення мають умовно-рефлекторні зв'язки, які утворилися в онтогенезі між ситуацією й супутньою їй емоцією, а також ефект каузальної атрибуції.

Н.Д. Билкіна й Д.В. Люсін зазначають, що люди дають різні емоційні реакції на ті самі ситуації, навіть якщо цілі в них однакові. Немає й однозначних зв'язків між емоцією та її зовнішнім вираженням. Тому для ідентифікації емоцій інших людей слід враховувати додаткову інформацію за деякими проміжними змінними, такими як індивідуальні особливості людини, культурні особливості тієї спільноти, до якої вона належить, актуальний фізичний і психічний стан людини, за якою спостерігають. Ці проміжні змінні автори називають *медіаторами*.

Моделі характеристик, за якими розпізнають емоції інших людей. Досить важливим є питання: спираючись на які характеристики емоцій людина їх розпізнає й диференціює?

Багатомірна модель емоцій розглядає всі емоції в багатомірному просторі обмеженою кількістю змінних (координат): негативність – позитивність, сила – слабкість, активність – пасивність. Адекватним методом для багатомірної моделі є метод багатомірного шкалювання (МБШ). Суть цього методу полягає в тому, що він дає змогу виявити мінімально допустиму кількість шкал (факторів, ознак), на які орієнтується людина при винесенні судження про розбіжність або подібність емоцій, зумовлених експресією на фотографіях. Ступінь подібності оцінюють за дев'ятибальною шкалою для 13 фотографій попарно в усіх можливих поєднаннях.

Для розпізнавання емоцій іншої людини використовують різні канали експресії: міміка, мовлення, вегетативні й рухові реакції.

Підліткові легше дати загальну оцінку експресії людини за її динамікою в процесі спілкування, ніж за окремими каналами експресії.

21.2. Ідентифікація емоцій за мімікою та пантомімікою

Виявлено, що попри індивідуальні розбіжності в зображенні емоцій різними комунікаторами, радість, подив, страждання і гнів люди досить точно розпізнають за виразом обличчя. Презирство й страх пізнають гірше. Презирство часто плутають із гнівом.

Розуміння (ідентифікацію) емоцій іншого вивчали В.О. Барабанщиков і Т.Н. Майкова. Вони виокремили загальні для всіх модальностей емоцій умови їхніх ідентифікацій за мімікою. Легше всього ідентифікуються цілісні мімічні вирази, які охоплюють зміни в усіх зонах обличчя одночасно. Найважче ідентифікуються мімічні вияви у ділянці чола-брів (емоції не впізнавали в половині випадків). Удвічі точніше пізнають емоції за змінами в ділянці очей і нижньої частини обличчя.

Водночас для різних емоцій є свої оптимальні зони ідентифікації. Вираження емоцій горя й страху в ділянці очей ідентифікується легше, ніж у нижній частині обличчя. Експресивні характеристики гніву-спокою легко виявляються у ділянці чола-брів (хоча за даними К. Ізарда, гнів – це єдина емоція, впізнання якої вимагає наявності мімічних змін у всіх зонах обличчя одночасно). Експресії радості, відрази, сумніву максимально точно відображаються за змінами в нижній частині обличчя.

Виявлено перевагу жінок у декодуванні емоцій за мімікою. Однак, як показали Р. Розенталь і М. Де-Пауло-Белла, перевага жінок при впізнанні емоцій за голосом не виявляється.

Емоції виявляються і в позі людини, однак цьому питанню дослідники приділяють значно менше уваги.

Культурні особливості впливають як на точність розпізнавання модальності емоцій, так і на оцінку інтенсивності їхнього вияву. У кроскультурному дослідженні Ю.В. Гранської було показано, що студенти з Росії значно успішніше, аніж студенти з інших країн, розпізнавали страх, смуток, подив, відразу й менш успішно – щастя, гнів, радість. Автор пояснює зниження в російських студентів чутливості до низки емоційних станів обставинами їхнього життя, великою терплячістю російських людей, що зумовлює більш позитивне тлумачення емоції гніву.

При порівнянні оцінки естонцями й киргизами різних виразів обличчя в контексті «він втратив дорогу для нього людини», виявилось, що естонці в порівнянні з киргизами перебільшували величину суму й применшували оцінки страху.

У різних народів ті самі виразні засоби позначають різні емоції. О. Клайнбер, вивчаючи емоційну експресію в китайській літературі, виявив, що фраза «очі її округлилися й широко відкрилися» означає не подив, а гнів; а подив відображає фраза «вона висунула язик». Плескіт у долоні на Сході означає досаду, розчарування, сум, а не схвалення або захват, як на Заході. Вираження «почухав вуха й щоки» означає вираження задоволення, блаженства, щастя.

Сприйняття емоційного стану за мовою. Важливим каналом для впізнання емоційного стану людини є її мова. Однак, в онтогенетичному розвитку людини є дитячий період, коли вона ще не володіє мовою, а видає тільки звуки. Виникає питання: наскільки батьки здатні впевнено визначати у звуках дітей їхній емоційний зміст? Показано, що така можливість властива дорослим людям, незалежно від того, є в них досвід спілкування із малятами чи ні. Проте точніше оцінюються сигнали біологічно більш значущі. Водночас деякі сигнали розцінювалися як протилежні до того стану, в якому були зареєстровані.

Т.В. Корнєва й Є.Ф. Бажин встановили, що розбіжності в точності розпізнання емоцій за голосом пов'язані в основному з модальністю емоцій. Цікаві дані автори отримали щодо точності розпізнавання емоцій людьми різних професій. Найкраще розпізнавали емоції лікарі-психіатри порівняно не лише з математиками й інженерами, але навіть порівняно з лікарями інших спеціальностей (терапевтами, окулістами, отоларингологами тощо). Очевидно, це пов'язано з тим, що в психіатрів професійно розвивається увага до всіх виявів експресії своїх пацієнтів.

Дослідження В.Х. Манерова з ідентифікації емоцій за мовленням показало, що основною ознакою, яку людина використовує при слуховому сприйнятті емоційно зумовлених змін мовлення, є ступінь мовнорухового порушення. Визначення виду пережитої мовцям емоції слухач (аудитор) здійснює менш успішно, ніж визначення ступеня емоційного збудження. Найточніше вирізняються базові емоції, потім подив і непевність і найгірше – презирство й відраза. На точність упізнання емоцій впливає здатність диктора передавати в мовленні емоційні стани, а також досвід аудитора.

А.О. Борисова вивчала успішність впізнання емоційного стану людини за інтонаційним малюнком мовлення.

Здатність до розпізнавання емоцій за мовленням залежить від особливостей особистості. Сензитивні, тривожні, легко вразливі, проникливі, обережні люди в контактах з іншими людьми краще розпізнають емоції в мовленні.

«Вербальні еталони» сприйняття експресії різних емоцій. Вивченню індивідуальної вибіркової в описі ознак експресії різних за модальністю емоційних станів, а також виявленню типів «вербальних еталонів» експресії присвячене дослідження В.О. Лабунської.

Отримані результати свідчать, що люди при впізнанні емоцій орієнтуються на обмежену кількість експресивних одиниць, серед яких виокремлюються найчастіше вживані. Зокрема, довжина словника експресивних одиниць *радості* складається з 19 суджень, але тільки деякі з них досліджувані вживали часто – це «усмішка» – 90% випадків, «очі сяють» – 35%, «смішливість» – 30%, «загальне пожвавлення» – 20%.

Довжина словника експресивних ознак *подиву* складається з 11 суджень; з них найчастіше використовували такі: «очі широко відкриті» – в 70% випадків; «брови підняті» – в 57%; «рот відкритий» – в 40%; «погляд питальний» – в 30%.

Словник експресивних ознак *презирства* містить 11 суджень, серед яких також є часто вживані: «крива посмішка» – 41% випадків; «погляд холодний» – 32%; «кутики рота опущені» – 24%.

У процесі контент-аналізу експресії *гніву* було виокремлено 18 суджень. Серед них основними були ознаки, які характеризують міміку обличчя: «брови розведені» – 38% випадків; «очі блищать» – 41%; «ніздрі здригаються» – 30%; «губи щільно стиснуті» – 31%; «обличчя скривлене» – 21%.

Довжина словника ознак експресії *страждання* складалася з 13 суджень. Найчастіше називали такі ознаки: «губи опущені» – 35%; «очі сумні» – 40%; «плач» – 21%.

В описах *страху* так само, як й в описах презирства, страждання, гніву, превалюють ознаки, що належать до міміки. Найчастіше виокремлювали такі експресивні елементи: «очі розширені» – 62% випадків; «рот відкритий» – 30%; «обличчя застигле» – 32%; «тремтіння» – 32%.

Отже, аналіз змісту й структури описів ЕКСПРЕСІЇ («вербальних еталонів»), який провела В.О. Лабунська, дозволив їй зробити такі висновки:

- довжина словника експресивних ознак емоційних станів коливається в діапазоні від 11 до 19 суджень;
- кожен індивід звертає увагу на обмежений набір, фіксуючи ознаки експресії;
- найчастіше в еталони включаються ті ознаки, які належать до міміки;
- описи складаються, як правило, з типових ознак, отже, еталони експресії маловаріантні;
- відношення між елементами експресивної поведінки, зафіксованої в описах, залежать від модальності стану;
- виокремлені елементи експресивної поведінки відповідають відомій класифікації: міміка, пантоміміка, жести, інтонація, вегетативні зміни;

• до структури «вербальних еталонів» експресії входять судження, які характеризують спілкування людини, яка перебуває у певному стані, – «комунікативні риси особистості».

Поява в описах ознак, які характеризують ступінь «комунікабельності» партнера зі спілкування, свідчить про те, що для впізнання стану важлива оцінка поведінки людини з погляду її ставлення до інших людей.

Кількість ознак, які належать до міміки, за даними В.О. Лабунської, у середньому відповідає 50% від загальної кількості названих елементів експресивної поведінки. В описах експресії подиву й страждання вони становлять основну частину – 70–77%. Ознаки, які стосуються пантоміміки, жестів людини, зафіксовано головним чином в описах радості, страху, гніву. «Комунікативні риси особистості» частіше включаються в описи презирства й страждання (15–18%). Інші елементи експресивного поведінки фіксуються значно рідше.

Отже, міміка виконує основне навантаження у вираженні станів, це відобразилося у вербальних еталонах експресії. Водночас мімічну картину страху часто інтерпретують як подив. Міміка цих станів включає однорідні ознаки, однак страху властива рухова активність, а подиву – ні. Стани радості й гніву належать до стеничних афектів, яким властива рухова активність, що й знайшло відображення в описах досліджень.

Вираз обличчя цих станів відповідає крайньому ступеню задоволення й невдоволення і не схожий на інші форми вираження. Тому, попри те, що пантоміміка має велике значення як індикатор цих станів, можливе успішне впізнання їх на основі самої лише міміки.

Страждання належать до астенічних афектів, для яких характерна загальмована рухова активність. Міміка в цьому разі виконує основне навантаження як індикатор стану. Таке ж зіставлення між елементами експресивної поведінки характерне для презирства.

Типи «вербальних еталонів» сприйняття експресії емоційного стану іншої людини. У суб'єкта пізнання в процесі взаємодії з іншими людьми формується система еталонів сприйняття експресивної поведінки, яка відрізняється за змістом, структурою, рівнем узагальненості, типовістю.

Вербальний опис експресії становить собою еталон, що охоплює ті ознаки, які суб'єкт усвідомлює, є для нього певними константами в упізнанні емоцій за виразом обличчя. Тому вербальний еталон містить лише ті ознаки, котрі об'єкт усвідомлює, тоді сам зміст еталона, кількість ознак, які він охоплює, свідчить про пізнавальні можливості суб'єкта, його вміння свідомо виокремити ознаки експресії стану.

Еталони експресії радості представлено двома типами: мімічними й пантоміміко-соматичними.

Майже всі типи еталонів експресії подиву В.О. Лабунська зараховує до «мімічних». Інші еталони становлять поєднання конкретних й узагальнених характеристик мімічного виразу.

Еталони експресії *презирства* за змістовими і структурними характеристиками В.О. Лабунська зараховує до мімічних і комплексних. Вони, в принципі, такі самі, як й описані вище.

Мімічні еталони відрізняються один від одного за частотними показниками ознак. Пантоміміко-соматичні еталони складаються з різних елементів експресивної поведінки, які слабо диференційовані й належать до цілісних, узагальнених показників.

Мімічні еталони містять ознаки, які найчастіше фіксуються. Винятком є еталон для експресії стану презирства. На основі експресивної поведінки здійснюється не лише пізнання стану, а й усієї системи взаємин між партнерами. Відбувається приписування якостей особистості людини.

Основний тип еталонів експресії *страху*, на відміну від еталонів подиву, презирства, страждання, – це «пантоміміко-соматичний». Поряд із мімікою в еталон входять різні елементи експресивної поведінки: пантоміміка, інтонація, екстралінгвістичні характеристики, соматовегетативні реакції. Це чітко видно при розгляді 1-го й 2-го еталонів. Вони містять ознаки, які часто фіксували піддослідні й належать до різних елементів експресивної поведінки. Четвертий еталон – мімічний. Він також містить ознаки, які часто називаються, але таке їхнє поєднання трапляється значно рідше, ніж поєднання елементів, що входять до 1-го й 2-го еталонів.

Отже, на відміну від попередніх станів, для яких типовими були мімічні еталони, для страху характерним є *пантоміміко-соматичний* еталон. Загальне між еталонами страху й інших станів те, що в *пантоміміко-соматичних* еталонах переважають узагальнювальні, цілісні показники експресивної поведінки, а в мімічних – одиничні ознаки.

Типовим для експресії *гніву* є пантоміміко-соматичний еталон. Поряд з ним В.О. Лабунська виявила й мімічні еталони (2-й, 5-й, 6-й, 4-й, які складаються з конкретних змін лицьової експресії гніву.

Для еталонів гніву характерна підкреслена психомоторика (людина жваво рухається, жестикулює тощо). За змістом і структурою еталони експресії гніву відображають закономірності, описані на основі аналізу еталона інших станів.

Як вважає В.О. Лабунська, отримані результати свідчать, що впізнання міміки здійснюється на основі виокремлених у малюнку комплексів-ознак. Уміння розчленувати й представити схематично варіації ознак мімічно впливає на процес впізнання емоцій. Водночас представленість в еталонах окремих ознак не завжди достатня для впізнання виразу, особливо в тому разі, якщо він має складну структуру.

Отже, на думку В.О. Лабунської, у спілкуванні успішніше розпізнаватимуть емоційні стани людей ті партнери, які успішно

екстеріоризують еталони графічним способом, а їхні вербальні еталони включають в основному міміку. Актуальність еталона визначається тим, який за складністю вираз доводиться пізнавати суб'єктові. Аналіз результатів, отриманих при визначенні зв'язків між вищезгаданими показниками, дозволив їй також зробити висновок про те, що більш успішними в спілкуванні будуть індивіди, в яких склалися графічні еталони експресії і які можуть спонтанно їх екстеріоризувати впродовж невеликого проміжку часу. Ця навичка виявляється важливішою, ніж уміння вербалізувати ознаки експресії.

Невербальне (образне) сприйняття емоцій. Під час розпізнавання емоцій іншої людини найчастіше використовують вербальні звіти. Однак є свідчення тому, що значна частина переробки інформації відбувається на невербальному, образному рівні, що дає підставу при впізнанні емоцій використати й колірний тест.

Вплив особистісних особливостей на розуміння емоцій іншої людини. Розуміння емоцій іншої людини зумовлено багатьма чинниками, зокрема індивідуальними особливостями. В.О. Лабунська виявила, що емоції краще пізнають люди з розвиненим невербальним інтелектом, емоційно рухливі, більше спрямовані на навколишнє, ніж на самих себе. Вона виявила також, що люди нетовариські, емоційно нестійкі, з розвиненим образним мисленням, старші за віком успішніше розпізнають негативні емоційні стани.

Складніше розпізнати емоції в осіб зі схильністю до негативних емоційних переживань, тому що їм властиво приховувати вираження своїх емоцій.

А.О. Борисова, вивчаючи психологічну проникливість, виявила, що «непроникливі» - це:

- «гіпоемотивні» люди, які мають низькі бали за всіма трьома основними модальностями (радість, гнів, страх);
- боязкі, що мають високий бал емоції страху;
- суб'єкти з домінуванням емоцій двох модальностей, одна з яких – емоція страху;
- «гнівливі», які мають високий бал емоції гніву.

Є.Д. Хомська й І.Я. Батова зазначають, що жінки ймовірно частіше, аніж чоловіки, бачать на фотографіях збурювання й образу, а чоловіки – рішучість (але й те, й інше не є емоцією).

21.3. Керування емоціями

Емоції не завжди бажані, тому що при своїй надмірності вони можуть дезорганізувати діяльність або їхній зовнішній вияв може поставити людину в невідгідне становище, видаючи, наприклад, її почуття стосовно іншого. З іншого боку, емоційний підйом, гарний настрій сприяють здійсненню будь-якої діяльності, спілкуванню.

Про необхідність регулювати емоційний стан маленьких дітей писав В.М. Бехтерєв, вважаючи, що переживання позитивних емоцій сприяє нормальному розвитку дитини, у тому числі й інтелектуальному.

З розвитком дитини її радує будь-яка блискуча дрібничка, прості брязкальця, її тішить метелик або вид якої-небудь нової тваринки й навіть загалом якесь нове враження, котре не містить чогось несприятливого для неї.

Нарешті, джерелом підбадьорливої веселої емоції є доступні дитині заняття, які можуть її зацікавити, особливо ж забави й ігри.

Особливу увагу В.М. Бехтерєв приділяє усуненню негативних (*гнітючих*) емоцій. Основними принципами в досягненні цієї мети, на його погляд, є підтримка фізичного благополуччя організму, задоволення різних прагнень дитини, усунення спокус, які не можна задовольнити. «Якщо дитина розплакалася під впливом якогось зовнішнього приводу, насамперед треба її заспокоїти й утішити. Дитина легко може утішитися навіть простою обіцянкою, яку в будь-якому разі слід згодом виконати. Нарешті, важливою мірою, яка сприяє усуненню й полегшенню гнітючих емоцій, є відволікання уваги новим враженням, яким-небудь потішним оповіданням, здатним зацікавити дитину, і вона швидко забуває своє горе і перестає плакати. Якщо тривалий плач підтримується капризом, як буває із дратівливими, нервовими дітьми, якщо ні вмовляння, ні відволікання уваги не допомагають, корисно залишити на час дитину саму, тому що в цьому разі, не бачачи людей, вона перестає вередувати й незабаром заспокоюється».

Відповідно до цього, Р. Нельсой-Джоунс поділяє емоції на *доречні й недоречні*: «Недоречними емоціями є такі емоції, які заважають досягненню розумного балансу між короткотривалим і довготривалим гедонізмом. Наприклад, доречно в чужому й складному світі бути переляканим, обережним, пильним, щоб можна було розпочати будь-які кроки, необхідні для реального захисту. Однак тривога й надзвичайна заклопотаність є недоречними емоціями, тому що вони засновані на ірраціональному мисленні або на божевільних переконаннях і можуть перешкоджати досягненню цілей. Достоту так само ворожість може бути і шкідливою, і корисною. Позитивне значення ворожості полягає в тому, що дискомфорт або роздратування, які відчуває індивід, спонукає його до здійснення дії, спрямованої на подолання або мінімізацію роздратування. Негативне значення ворожості полягає в тім, що звинувачення інших людей і світу загалом може блокувати ефективні дії, робити таку людину ще нещаснішою і викликати ворожість з боку інших людей надалі».

Контроль вираження своїх емоцій. Відсутність зовнішнього вияву емоцій не говорить про те, що людина їх не переживає. Вона може приховувати свої переживання, заганяти їх углиб. Стимування демонстрації свого переживання допомагає легше перенести біль або інші неприємні відчуття.

Контроль своєї експресії виявляється в трьох формах:

- **»ПРИДУШЕННІ»,** тобто прихованні вираження пережитих емоційних станів;
- **»МАСКУВАННІ»,** тобто заміні вираження пережитого емоційного стану вираженням іншої емоції, не пережитої в цей момент;
- **»СИМУЛЯЦІЇ»,** тобто вираженні не пережитих емоцій.

У контролі емоційної експресії виявляються індивідуальні розбіжності залежно від якості пережитих емоцій. В індивідів зі стійкою схильністю до переживання негативних емоцій виявлено, що, по-перше, у них є вищий ступінь контролю експресії як позитивних, так і негативних емоцій; по-друге, негативні емоції частіше переживаються, ніж виражаються (тобто контроль їхнього вираження здійснюється у формі «придушення»); по-третє, позитивні емоції навпаки, частіше виражаються, ніж переживаються (тобто контроль їхнього вираження здійснюється у формі «симуляції»: суб'єкти виражають непережиті емоції радості). Це пов'язано з тим, що експресія позитивних емоцій сприяє здійсненню спілкування й продуктивності діяльності. Саме тому люди, схильні до переживання негативних емоцій, за рахунок вищого ступеня контролю емоційної експресії значно рідше виражають негативні емоції, «маскують» свої переживання експресією позитивних емоцій.

В осіб з перевагою позитивних емоцій не виявлено розбіжностей між частотою переживання і частотою вираження різних емоцій, що свідчить про їх слабший контроль щодо своїх емоцій.

Вікові особливості контролю експресії. За даними низки авторів, з віком посилюється придушення негативних емоцій. Якщо для дитини плач, коли вона хоче їсти, є природним, то для шестирічної дитини неприпустимо плакати з приводу того, що вона повинна почекати до обіду. Діти, які не набули подібного досвіду в сім'ї, можуть не прижитися поза домом. Дошкільнята, які занадто часто плачуть, звичайно, не користуються повагою серед однолітків. Діти, які відчували часті приступи гніву, переживають безліч незручностей від своєї гнівливості. Таким людям буває важко зберегти свою роботу, а їхні шлюби часто розпадаються.

У певному віці стихійний вияв радості, який є природним для малят (підскакування, плескання в долоні), починає бентежити дітей, оскільки такі вияви вважаються дитячими. Однак бурхливе вираження своїх емоцій навіть дорослими під час змагань не викликають осуду. Можливістю такого вільного вияву своїх емоцій є спорт, який залучає багатьох людей.

Вираження своїх емоцій у різних культурах має деякі особливості. У західній культурі не прийнято, наприклад, виявляти не лише позитивні, а й негативні емоції, наприклад, що ти чогось боїшся. Звідси виховання дітей, особливо хлопчиків, здійснюється в цьому дусі. Водночас, як пишуть Ф. Тікальскіяні, С. Уоллес, в індійському

племені навахо дитячі страхи вважають цілком нормальною й здоровою реакцією. Люди цього племені думають, що безстрашною дитиною керує неuczтво й нерозсудливість.

Більшість батьків хоче, щоб діти навчилися *емоційної регуляції*, тобто вмінню долати свої емоції соціально прийнятними способами.

Виклик бажаних емоцій. Багато видів людської діяльності, особливо творчого характеру, вимагають натхнення, підйому. Насамперед це діяльність артистів. Деякі з них настільки звикають до ролі й емоційно збуджуються, що заподіюють фізичну шкоду своїм партнерам. Один з акторів у драмі «Отелло» ледь не задушив акторку, що грала Дездемону. Велику роль відіграє викликана емоція й у композиторів. За даними Є.П. Ільїна та інших, краща інтелектуальна мобілізованість була в студентів, які хвилювалися перед іспитом. Відомі також численні випадки, коли спортсмени «заводять» себе перед стартом або під час змагань, спеціально викликаючи в себе злість, що сприяє мобілізації можливостей.

Актуалізація емоційної пам'яті та уяви як спосіб виклику певного емоційного стану. Цей прийом використовують як складову частину саморегуляції. Людина згадує ситуації зі свого життя, які супроводжувалися сильними переживаннями, емоціями радості чи прикrostі, уявляє емоціогенні (значущі) для неї ситуації. Використання цього прийому вимагає певного тренування (повторних спроб), у результаті чого ефект зростатиме.

Останнім часом заявив про себе новий напрям керування емоційними станами – ГЕЛОТОЛОГІЯ (від грецьк. – сміх). Встановлено, що сміх має позитивний вплив на психічні й фізіологічні процеси. Він придушує біль, тому що під час сміху вивільняються гормони катехоламіни й ендорфіни. Перші перешкоджають запаленню, другі діють як морфін. Доведено сприятливий вплив сміху на склад крові. Позитивний вплив сміху зберігається впродовж доби.

Сміх зменшує стрес та його наслідки, знижує концентрацію стресових гормонів – норепінефрину, кортизолу й допаміну. Побічно підвищує сексуальність: жінки, які сміються часто й на повний голос, більш привабливі для чоловіків.

Крім того, експресивні засоби вираження емоцій сприяють розрядці нервово-емоційного напруження. Бурхливі переживання можуть бути небезпечними для здоров'я, якщо не розряджатимуться за допомогою м'язових рухів, вигуків, плачу. Під час плачу разом зі слізьми з організму виводиться речовина, яка утворюється при сильному нервовому напруженні. П'ятнадцяти хвилин плачу вистачає, щоб розрядити надлишкове напруження.

Виклик різних емоційних станів можливий не лише шляхом пригадування тих чи інших емоціогенних ситуацій, а й за допомогою музики. Ще в Стародавньому Вавилоні жерці-музиканти знали про полепшуючий вплив для скорботи жалісних пісень і виконували їх при

жалобних церемоніях. Емоційне переживання як основна умова сприйняття музики також зазначалася філософами й лікарями стародавньої Греції (Арістотель, Платон, Гіппократ).

Вивчення емоційної значущості окремих елементів музики (ритму, тональності) виявило їхню здатність викликати певні емоційні стани людини. Мінорні тональності виявляють «депресивний ефект», швидкі пульсуючі ритми й консонанси збуджують і спричиняють негативні емоції, «м'які» ритми та консонанси заспокоюють. У нашій країні й за кордоном було проведено велику кількість досліджень щодо впливу музики на фізіологічні функції організму. Було зроблено висновок, що серцево-судинна система особливо реагує на музику тоді, коли вона є приємною, створює приємний настрій: пульс сповільнюється, підсилюються скорочення серця, знижується артеріальний тиск. Якщо музика дратівливого характеру, серцебиття частішає й стає слабкішим.

Та сама мелодія, залежно від того, як її буде виконано: у мажорному або мінорному ладі, швидкому або повільному темпі - передаватиме різні емоції.

Ю.А. Цагареллі вивчав, яка музика – класична чи джазова – ефективніше знімає післяекзаменаційне психо-емоційне напруження. Виявилося, що перша має очевидну перевагу. Після неї зафіксовано зниження психоемоційного напруження в 91% студентів. При цьому в 71% студентів рівень напруження знизився до фонового й нижче.

Під впливом джазової музики зниження емоційного напруження було зафіксовано тільки в 52% студентів. При цьому зниження, нижче від фонового, було лише в 19% студентів, а в 48% було навіть підвищення емоційного напруження.

Ю.А. Цагареллі виявив також, що незнайома класична музика знижує емоційне напруження більше, ніж знайома.

За даними Л.Я. Дорфмана, вплив музики на емоційне порушення людини залежить від сили-слабкості нервової системи. У «сильних» активація порівняно зростає на тлі будь-якої музики (повільної і швидкої мінорної, повільної і швидкої мажорної), а в «слабких» – при швидкій музиці будь-якого ладу.

Як зазначила Л.Р. Фахрутдінова, виникнення емоції того чи іншого знака залежить від звичної (для даної культури) або незвичної музики. Звична музика зумовлює в основному позитивні емоційні переживання (задоволення, радість, блаженство, щастя), або сум, смуток, незвична музика – апатію, втому, млявість.

З огляду на вплив музики на емоційну сферу людини, на її здоров'я, все більше розвивається такий напрям, як МУЗИКОТЕРАПІЯ.

Зниження нейротизму й тривожності більше спостерігають під час прослуховування сумної музики. При цьому більшого ефекту досягають, якщо тривожність ситуативна, а не особистісна. Водночас використання веселої музики для зняття тривожності, за даними

Дж. Альтшулера та деяких інших авторів, може мати зворотний ефект, тобто підвищувати тривогу й дратівливість.

Також існує спроба лікувати музикою депресію. При патологічній депресії хворі не сприймають веселу музику, вона ще більше поглиблює депресію, актуалізуючи переживання хворого й перешкоджаючи в такий спосіб сприйняттю веселого. Хворі, які перебувають у глибокій депресії, відчують полегшення, коли слухають сумну, скорботну музику. На хворих, які перебувають у легкій депресії, особливо при циклотимії або циркулярному психозі, благотворно впливають елегії, ноктюрни, колискові пісні. Хворим із депресією доцільніше спочатку давати прослуховувати мінорну музику, яка сприяє встановленню з ними «музичного контакту». Лише після декількох таких сеансів спостерігається адекватна реакція цих хворих і на мажорну музику.

Усунення небажаних емоційних станів. К. Ізард зазначає три способи усунення небажаного емоційного стану: а) за допомогою іншої емоції; б) когнітивна регуляція; в) моторна регуляція.

Перший спосіб регуляції вимагає свідомих зусиль, спрямованих на активацію іншої емоції, протилежної до тієї, котру людина переживає й хоче усунути. Другий спосіб пов'язаний з використанням уваги й мислення для придушення небажаної емоції або встановлення контролю над нею. Це переключення свідомості на події й діяльність, які викликають у людини інтерес, позитивні емоційні переживання. Третій спосіб припускає використання фізичної активності як каналу розрядки емоційного напруження, яке виникло.

Часткові способи регуляції емоційного стану (наприклад, використання дихальних вправ, психічна регуляція, використання «захисних механізмів», зміна спрямованості свідомості) в основному укладаються в три глобальних способи, які визначив Ізард.

Водночас, розроблено багато різних способів саморегуляції: релаксаційне тренування, аутогенне тренування, десенсибілізація, реактивна релаксація, медитація тощо.

Психічна регуляція пов'язана або із впливом ззовні (іншої людини, музики, кольорів, природного ландшафту), або із саморегуляцією.

У тому і в іншому разі поширеним є спосіб, який розробив у 1932 р. німецький психіатр І. Шультц, названий «аутогенним тренуванням». Водночас, з'явилося багато його модифікацій.

Поряд з аутогенним тренуванням відома й інша система саморегуляції – «прогресивна релаксація» (м'язове розслаблення).

О.В. Алексеев створив нову методику, названу «психорегулюючим тренуванням», яка від аутогенної відрізняється тим, що в ній не застосовують навіювання «відчуття ваги» в різних частинах тіла, а також тим, що в ній є не лише заспокійлива, а й збудлива частина. До неї включено деякі елементи з методик Є. Джекобсона й Л. Персиваля. Психологічною основою цього методу є

концентрація уваги на образах і відчуттях, пов'язаних із розслабленням кістякових м'язів.

Фізіологічною основою психорегулюючого тренування є факт, що м'язова система за рахунок пропріорецептивної імпульсації є одним із головних стимуляторів головного мозку (із загального потоку, за деякими даними, на частку кістякових м'язів припадає 60%). Тому, розслаблюючи м'язи, можна послабити цей тонізуючий вплив (про що свідчить зменшення відчуття електричного подразнення й відповідної реакції на нього, а також колінного рефлексу), а напружуючи м'язи, можна цю тонізацію збільшити.

Зміна спрямованості свідомості. Варіанти цього способу саморегуляції різноманітні.

Відключення (відволікання) полягає в умінні думати про що завгодно, крім емоціогенних обставин. Відключення вимагає вольових зусиль, за допомогою яких людина намагається зосередити увагу на сторонніх об'єктах і ситуаціях.

Перемикання пов'язано зі спрямованістю свідомості на якусь цікаву справу (читання захопливої книги, перегляд фільму тощо) або на діловий аспект майбутньої діяльності.

Зниження значущості майбутньої діяльності або отриманого результату здійснюється шляхом надання події меншої цінності або загалом переоцінки значущості ситуації на зразок «не надто й хотілося», «головне в житті не це, не варто ставитися до цього, як до катастрофи», «невдачі вже були, і тепер я ставлюся до них по-іншому» тощо.

У когнітивній психології розроблено концепцію функціональної ролі контрфактичного мислення. *Контрфактами* називають уявлення про альтернативний реальності результаті події. Це мислення за типом «якби..., то...». Наприклад, після не дуже успішного складання іспиту студент думає: «Якби я не сидів стільки за комп'ютером, то цілком міг би здати іспит на четвірку» або: «Якби я вчора не перегорнув підручник, то я не одержав би на іспиті навіть трійку». У першому випадку студент конструє альтернативний сценарій подій, який міг би спричинити щось краще порівняно з реальним розвитком подій. Такого роду контрфакти називають спрямованими вгору. У другому випадку, навпаки, вибудовується сценарій, за яким нинішнє становище сприймається як відносно краще, оскільки могло б бути й гіршим. Це контрфакт, спрямований униз. Власне його й потрібно використати, щоб поліпшити свій емоційний стан.

Зняти в себе емоційне напруження допомагають такі способи:

- отримання додаткової інформації, яка знімає невизначеність ситуацій;
- розробка запасної стратегії відступу від досягнення мети на випадок невдачі (наприклад, якщо не вступлю до цього інституту, піду в інший);

- відкладання на час досягнення цілей і в разі усвідомлення неможливості зробити це за наявних знань, засобів;
- фізична розрядка;
- слухання музики;
- написання листа, запис у щоденнику з викладом ситуації та причини, що зумовила емоційне напруження.

Щоб відрізнити невдачу від катастрофи, безладдя від лиха рекомендують поділити аркуш паперу на два стовпчики. У ліву записати у міру спадання значущості всі негативні наслідки події. У праву – те, що можна протиставити тому, що сталося, якщо можливо, то й позитивні наслідки, у тому числі отримані уроки.

Небажані емоції можна перебороти або знизити їхню виразність за допомогою стратегії, названої **механізмами захисту**. З. Фройд виокремив кілька таких захистів.

Втеча – це фізична або уявна втеча від надто важкої ситуації. У маленьких дітей це найпоширеніший захисний механізм,

Ідентифікація – процес присвоєння установок і поглядів інших людей. Людина переймає установки сильних в її очах людей. Стаючи схожою на них, вона менше відчуває свою безпорадність, що зумовлює зниження тривоги.

Проекція – це приписування власних асоціальних думок і вчинків комусь іншому.

Зсув – підміна реального джерела гніву чи страху кимсь або чимсь. Типовим прикладом такого захисту є непряма фізична агресія (вміщення зла, досади на об'єкті, що не має стосунку до ситуації).

Заперечення – це відмова визнати, що якась ситуація або якісь події мають місце. Мати, наприклад, відмовляється вірити, що її сина вбили на війні, дитина у разі смерті улюбленої тваринки робить вигляд, начебто вона усе ще живе й спить із нею вночі. Цей вид захисту більш характерний для маленьких дітей.

Витіснення – крайня форма заперечення, несвідомий акт стирання в пам'яті жакливого чи неприємної події, яка спричиняє тривогу, негативні переживання.

Регресія – повернення до більш онтогенетично ранніх, примітивних форм реагування на емоціогенну ситуацію.

Реактивні утворення – поведінка, протилежна до наявних думок і бажань, які викликають тривогу, з метою їхнього маскування. Вона властива більш зрілим дітям, а також дорослим. Наприклад, прагнучи сховати свою закоханість, людина виявлятиме до об'єкта обожнювання недружелюбність, а підлітки – і агресивність.

Наполегливі спроби впливати на дуже схвильовану людину для її заспокоєння за допомогою переконання, навіювання, як правило, не бувають успішними через те, що з усієї інформації, що повідомляється, вона вибирає, сприймає й враховує лише те, що відповідає її емоційному стану. Щобільше, емоційно збуджена людина може

образитися, вважаючи, що її не розуміють. Краще дати такій людині виворитися й навіть поплакати.

Використання дихальних вправ є найдоступнішим способом регуляції емоційного порушення. Застосовують різні способи.

Р. Деметер використав дихання із застосуванням паузи:

- без пауз; звичайне дихання – вдих, видих;
- пауза після вдиху: вдих, пауза (дві секунди), видих;
- пауза після видиху: вдих, видих, пауза;
- пауза після вдиху й видиху: вдих, пауза, видих, пауза;
- напіввдих, пауза, напіввдих й видих;
- вдих, напіввидих, пауза, напіввидих;
- напіввдих, пауза, напіввдих, напіввидих, пауза, напіввидих.

Крім того, автор рекомендує чергувати (по чотири рази) дихання: через ніс і рот за такою схемою:

- вдих носом – видих носом;
- вдих носом – видих ротом;
- вдих ротом – видих ротом;
- вдих ротом – видих носом.

Ці способи Р. Деметер рекомендує використати для заспокоєння перед сном і для зменшення передстартового порушення.

Г.Д. Горбанов рекомендує використати три типи вправ: *повне черевне дихання і два види ритмічного дихання*. При виконанні першої вправи вдих виконується через ніс. Спочатку при ледь опущених і розслаблених плечах наповнюються повітрям нижні відділи легенів, живіт при цьому все більше й більше випинається. Потім вдихом послідовно піднімаються грудна клітина, плечі й ключиці. Повний видих виконується в тій самій послідовності: поступово втягується живіт, опускається грудна клітина, плечі й ключиці.

Друга вправа складається з повного дихання, здійснюваного в певному ритмі (найкраще в темпі ходьби): повний вдих на чотири, шість або вісім кроків. Потім треба затримати дихання, що дорівнює половині кроків, зроблених при вдиху. Повний видих робиться знову за тієї самої кількості кроків (чотири, шість, вісім). Після видиху знову робиться затримка дихання тієї самої тривалості (два, три, чотири кроки) або, у разі виникнення неприємних відчуттів, трохи коротше. Кількість повторень визначають за самопочуттям.

Третя вправа відрізняється від другої лише умовами видиху: його роблять поштовхами через щільно стислі губи.

Канадський учений Л. Персиваль запропонував використати дихальні вправи в поєднанні з напругою й розслабленням м'язів. Здійснюючи затримку дихання при напрузі м'язів, а потім спокійний видих, який супроводжується розслабленням м'язів, можна зняти надмірне хвилювання.

Контрольні питання:

- Яке значення має розуміння емоцій іншого?
- Які канали використовуються для розпізнавання й ідентифікації експресії людини?
- Що розуміють під «емоційним інтересом»?
- У чому виявляється емоційна пам'ять?
- Що становить собою емоційний слух?
- Яку інформацію людина використовує, впізнаючи емоції інших людей?
- Яким чином людина розпізнає емоції інших людей?
- Яким чином відбувається ідентифікація емоцій за мімікою та пантомімікою?
- Як сприймається емоційний стан людини за її мовою?
- Розкрийте «вербальний еталон» сприйняття експресії різних емоцій.
- Які типи «вербальних еталонів» сприйняття експресій емоційного стану іншої людини?
- Як особливості людини впливають на розуміння емоцій іншої людини?
- Яким чином людина керує своїми емоціями?
- Яким чином відбувається контроль власних емоцій?
- Які вікові особливості контролю експресії?
- Яким чином викликаються бажані емоції?
- Як усувають небажані емоційні стани?
- Як можна усунути негативні емоції за допомогою механізмів психічного захисту?

Література:

- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.
- Василук Ф.Е. Психологія переживання. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
- Вилюнас В.К. Психологія емоціональних явлень. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976.
- Додонов Б.И. В мире эмоций. – К.: Политиздат, 1987.
- Додонов Б.И. Классификация эмоций при исследовании эмоциональной направленности личности // Вопросы психологии. – 1975. – № 6.
- Додонов Б.И. Эмоция как ценность. – М., 1978.
- Зарудная А.А. Эмоции и чувства // Психология: Учебник. – Минск, 1970.
- Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2000.
- Изард К. Эмоции человека. – М., 1980.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
- Кахиани С.Н., Кахиани З.Н., Асатиани Д.З. Экспрессивность лица человека. – Тбилиси, 1978.
- Кахиани С.Н., Кахиани З.Н., Кахиани Д.З. Экспрессивность эмоций человека. – Тбилиси, 1985.

Куницына В.Н. Восприятие и оценка экспрессии подростками // Экспериментальная и прикладная психология. – Л., 1973. – Вып. 5. – С. 106–115.

Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. – Ростов-н/Д, 1999.

Линдслей Д.Б. Эмоции // Экспериментальная психология / Под ред. С.С. Стивенса. – М., 1960. – С. 629–684.

Ольшанникова А.Е. Эмоции и воспитание. – М.: Знание, 1983.

Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Пер. с польск. – М.: Прогресс, 1979.

Русалова М.Н. Экспериментальное исследование эмоциональных реакций человека. – М.: Наука, 1979.

Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как формы отражения действительности. – М., 1971.

Глава 22

ХАРАКТЕРИСТИКА РІЗНИХ ПОЧУТТІВ

ПОЧУТТЯ – це переживання людиною життєвого сенсу, предметів і явищ, зумовлених відношенням їх властивостей до потреб людини.

Симпатія та антипатія. Симпатія (від грецьк. – потяг, внутрішня прихильність) – це стійке позитивне (схвальне, гарне) ставлення до кого- або чого-небудь (інших людей, їхніх груп, соціальних явищ), виявляється у привітності, доброзичливості, замилюванні, що спонукає до спілкування, надання уваги, допомоги (альтруїзму).

Причини виникнення симпатії можуть бути усвідомленими й малоусвідомленими. До першого належить спільність поглядів, ідей, цінностей, інтересів, моральних ідеалів. До другого – зовнішня привабливість, риси характеру, манера поведінки тощо, тобто *атракція*.

Англійське слово *attraction* перекладається як «привабливість», «притягання», «потяг». У психології цим терміном позначають процес і результат формування позитивного емоційного ставлення.

АТРАКЦІЯ – це наявність почуття, ставлення до іншої людини, та її оцінка. Специфікою симпатії й антипатії є те, що вони ніким спеціально не встановлюються, а виявляються спонтанно в силу низки причин психологічного характеру.

Зрозуміти механізми формування симпатії до певної міри допомагає виявлення чинників, які сприяють атракції. За Л.Я. Гозманом, ними є:

- властивості суб'єкта атракції;
- зіставлення властивостей об'єкта й суб'єкта атракції;
- особливості взаємодії;
- особливості ситуації спілкування;
- культурний і соціальний контекст;
- час (динаміка розвитку відносин у часі).

Отже, виникнення й розвиток атракції, а з нею й симпатії, залежить від особливостей як об'єкта симпатії (його привабливості), так і суб'єкта, що симпатизує (його схильностей, переваг), і його визначають конкретні соціальні умови.

Емоційне ставлення до людини впливає на оцінку як його особистості загалом, так і його професійних якостей.

Прихильність. Прихильність – це почуття близькості, яке базується на симпатії до кого-небудь. Прихильність виявляється вже в дитини до тієї людини, яка задовольняє її потреби. Однак є підстава думати, що вона зумовлює не лише умовно-рефлекторне встановлення взаємин з іншими, а й уроджена потреба в цих взаєминах. Звідси в

західній літературі виокремлюють два підходи до пояснення природи прихильності. Прихильники концепції «первинної мотивації» вважають, що в дитини існує вроджена потреба перебувати в безпосередній близькості, контакті з іншою істотою. У цій концепції йдеться про «прилипання». Прихильники ж концепції «вторинної мотивації» пояснюють виникнення прихильності тим, що близькі дорослі задовольняють фізіологічні потреби дитини.

Чим благополучніші відносини між дитиною й матір'ю, тим сильніший контакт дитини з іншими об'єктами прихильності. М. Ейнсворт пояснює це в такий спосіб: чим менш надійним є зв'язок із матір'ю, тим більше дитина схильна придушувати своє прагнення до інших соціальних контактів.

Дитина, у якої є повноцінне почуття прихильності до певної людини, реагує на розлуку з нею низкою бурхливих виявів. Дж. Боулбі в малят у віці одного року, виявив три стадії: *протест, розпач, відсторонення*. На стадії протесту діти відмовляються визнати своє відокремлення від об'єкта прихильності. Вони вживають енергійних спроб знову знайти матір. На стадії розпачу вони плачуть, кричать, відмовляються контактувати з ким-небудь, хто намагається їх заспокоїти. На третій стадії (відсторонення), яке настає через кілька годин, а іноді й днів, діти приходять до тями, стають дуже лагідними. У їхньому плачу відчувається безвихідь, монотонність. Лише потім поступово діти починають відгукуватися на вияв уваги з боку тих, хто їх оточує.

М. Ейнсворт виокремлює два типи прихильності: *надійну й ненадійну*. Для першого типу притаманна дослідницька активність у незнайомій атмосфері, при якій мати використовується як «база», відсутність негативної реакції на наближення незнайомої людини, радісне вітання матері при її наближенні. Другий тип характеризує пасивна поведінка дитини в незнайомій обстановці, навіть у присутності матері, негативною реакцією на наближення незнайомої людини, безпорадність й дезорієнтованість у відсутності матері й пасивність при її наближенні.

Деякі психологи вважають прихильність найважливішим чинником розвитку дитини. Вони думають, що розлучення з об'єктом прихильності навіть на короткий строк може спричинити важкі наслідки, і чим триваліша розлука, тим вища ймовірність появи аномалій у психічному розвитку дитини.

Дружба. Прихильність до певної людини найбільше виявляється у феномені дружби.

Варто підкреслити, що як один із видів атракції дружба має свою специфіку. Якщо симпатія й любов можуть бути однобічними, то дружба такою бути не може. Вона допускає *міжособистісну атракцію*, тобто вияв дружніх почуттів з обох сторін. Лише в цьому разі дружба може виконувати функції задоволення емоційних потреб, взаємного пізнання, соціальної взаємодії й діалогу особистостей, що набуває характеру *особистих* (інтимно-довірчих) *взаємин*. Крім того,

дружба порівняно з симпатією, потягом, любов'ю має більш усвідомлений, прагматичний характер.

М. Аргайл зазначає, що дружба в ієрархії цінностей людини займає вище місце, ніж робота й відпочинок, але поступається шлюбу або сімейному життю. Щоправда, у різних вікових групах це співвідношення може мінятися. Дружба найважливіша для молоді, з підліткового віку до вступу в шлюб. Дружба знову стає високо значущою в літньому віці, коли люди виходять на пенсію й втрачають близьких людей. У проміжку між цим віком дружба за значущістю поступається роботі й сім'ї.

М. Аргайл виокремив три причини дружби, за якими встановлюються дружні відносини:

- **брак матеріальної допомоги й інформації, хоча друзі забезпечують її меншою мірою, ніж сім'я або товариші по службі;**
- **брак соціальної підтримки у вигляді ради, співчуття, довірливого спілкування (для деяких заміжніх жінок друзі щодо цього важливіші, ніж чоловіки);**
- **спільні заняття, спільні ігри, спільність інтересів.**

Як зазначає М. Аргайл, жінки мають тісніші дружні взаємини, ніж чоловіки, вони більш схильні до саморозкриття й ведуть більш інтимні розмови. Чоловіки більше схильні до спільної діяльності й спільних ігор із друзями.

Часто дружать зовсім не схожі за психічним складом люди.

М. Аргайл і М. Хендерсон шляхом опитування встановили загальні правила поведінки, які вважаються найважливішими для продовження дружніх відносин, недотримання яких призводить до їхнього розриву. З 27 правил дружби вони виокремили 13 найважливіших і розподілили їх на чотири групи.

ОБМІН:

- **ділитися новинами про свої успіхи;**
- **виявляти емоційну підтримку;**
- **добровільно допомагати у разі потреби;**
- **намагатися, щоб другові було приємно у твоєму товаристві;**
- **повертати борги й послуги.**

ІНТИМНІСТЬ:

- **упевненість в іншому й довіра до нього.**

СТАВЛЕННЯ ДО ТРЕТІХ ОСІБ:

- **захищати друга за його відсутності;**
- **бути терпимим до інших його друзів;**
- **не критикувати друга привселюдно;**
- **зберігати довірені таємниці;**
- **не ревнувати й не критикувати інші особисті взаємини іншого.**

КООРДИНАЦІЯ:

- не бути настирливим, не повчати;
- поважати внутрішній світ й автономію друга.

Дитяча дружба. Канадські психологи Б. Байджелоу й Д. Ла Гайпа, вивчаючи дітей від 6 до 14 років, виявили, що дружба з погляду нормативних очікувань проходить три стадії розвитку:

- ситуативні відносини у зв'язку із загальною діяльністю, територіальною близькістю, взаємною оцінкою;
- договірний характер відносин – неухильне дотримання правил дружби й високих вимог до характеру друга;

• «внутрішньо-психологічна» стадія – першорядного значення набувають особистісні риси: вірність, щирість, здатність до інтимності.

У маленьких дітей дружба має нестійкий, ситуативний характер. Наприклад, Л.М. Галігузова виявила, що діти раннього віку нерідко не можуть виокремити серед трьох однолітків того, з ким перед цим 15 разів зустрічалися наодинці й подовгу бавилися. Дитяча дружба може припинитися через дурницю, тому що вони не вміють миритися із особистими недоліками своїх друзів.

Р. Стернберг й А. Селман показали вікові розбіжності в уявленнях дітей про друга. Для дитини 3–7 років друг – це наявний партнер у грі, У віці 4–9 років друг – це той, хто щось робить для дитини. У віці 6–12 років діти розуміють дружбу як взаємовигідну кооперацію. У 9–15 років на перше місце виходить потреба в співпереживанні, у тому, щоб можна було поділитися із другом потаємним. Підлітки, старші 12 років, сприймають дружбу як автономну взаємозалежність: друзям дозволено встановлювати незалежні стосунки із третіми особами.

У сільських юнаків рідше трапляється «парна» дружба й частіше – *екстенсивна*, що об'єднує понад п'ять друзів. У сільських школярів більше розвинені міжкласові контакти, зустрічі друзів частіше відбуваються в громадських місцях. Вони рідше відчують дефіцит дружнього спілкування. У них менше виражений «мотив розуміння» як причина дружби.

Закоханість. Закоханість – це відносно стійке емоційне ставлення, яке відображає *жагучий* потяг до когось-небудь. Е. Фромм писав, що закоханість прийнято вважати вершиною любові, насправді ж вона лише початок і лише можливість знаходження любові.

С.В. Ковальов говорив про вікові періоди вияву закоханості. Вже у віці трьох років хлопчиків або дівчинці починає дуже подобатися (строго за ознакою певної статі) інша дитина одного з ним або старшого (що більше властиво дівчаткам) віку.

Другий період – вік семи-восьми років, коли напівдитяча закоханість виявляється у взаємній ніжності й жалощах.

Третій період – підлітковий вік (12–13 років), коли почуття до людини протилежної статі виражається в зростанні потягу до спілкування, великому інтересі до об'єкта любові й своєрідному

фетишизмі (коли особливо приваблює якийсь один компонент зовнішності: волосся, ноги тощо).

Четвертий період – юнацький вік (15–17 років), коли закоханість має майже «дорослий» характер, тому що ґрунтується на потягу до глибокої особистої інтимності, прагненні пізнати особистість об'єкта закоханості.

Закоханість, як правило, зумовлює суто зовнішня привабливість людини й навіть окремих рис зовнішності (можна захопитися очима, усмішкою, ходом дівчини).

У період закоханості її об'єкт здається прекрасним і недосяжним. Людина малює у своїй уяві барвистий і прекрасний образ, що може загалом не відповідати дійсності.

Уява закоханого переповнена об'єктом закоханості настільки, що він перестає зауважувати не лише навколишніх, а й самого себе. Це, власне, домінантно відносно стійкий стан. Закоханий хоче постійно перебувати зі своїм об'єктом, якого обожнює, тому заради цього може закинути всі свої справи.

Є люди, які легко й часто закохуються. Це так звані *влюбливі* суб'єкти. Водночас виникнення стану закоханості перебуває під контролем людини. Вона може мотивувати цей стан: людина просто вирішує, що їй треба в когось закохатися.

Кохання породжує бажання мати й оберігати предмет своєї любові, дарувати йому всілякі задоволення й уникати всього, що завдає йому прикрощів. У свою чергу в закоханого виникає відповідне емоційне ставлення.

Очевидно, що бути прив'язаним до всіх людей неможливо, тому КОХАННЯ – це інтимна прихильність, яка наділена настільки великою силою, що втрата об'єкта цієї прихильності здається людині непоправною, а її існування після цієї втрати – безглуздом.

Слід розрізняти кохання і любов. Із цього погляду «любов» учителя до учнів, лікаря до хворих – це здебільшого не більш, ніж абстракція, що відображає вияв інтересу, емпатії, поваги особистості, але не прихильності. Адже прихильність – це почуття *близькості*, засноване на відданості, симпатії.

Виокремлюють кілька різновидів кохання. Зокрема, кажуть про активну й пасивну форми кохання; у першому випадку кохають, а в іншому – дозволяють себе кохати. Розмежовують короточасне кохання – закоханість і тривале – жагуче кохання.

Е. Фромм, К. Ізард та інші говорили про любов батьків до своїх дітей (материнська й батьківська любов), дітей до своїх батьків (любов сина, дочки), між братами й сестрами (сиблінгова любов), між чоловіком і жінкою (романтична любов), до всіх людей (християнська любов), любов до Бога. Говорять також про взаємну й нерозділену любов.

Любов виявляється в постійній турботі про об'єкт любові, у чуйності до його потреб і готовності задовольнити їх, а також при загостренні переживання цього почуття (сентиментальності) – у ніжності й пестощах. Які емоційні переживання супроводжують людину при вияві нею ніжності й пестощів, сказати важко. Це щось неясне, майже ефемерне, що практично не піддається усвідомленому аналізу. Ці переживання – те саме, що позитивний емоційний тон вражень, який теж досить складно вербалізувати, якщо не вважати, що в людини виникає щось приємне, близьке до легкої й тихої радості.

Е. Фромм дав таке абстрактне визначення сексуальної любові:

- це взаємини між людьми, коли одна людина розглядає іншу як близьку, родинну самій собі, ототожнює себе з нею, відчуває потребу в зближенні, об'єднанні;
- ототожнює з нею свої власні інтереси та бажання й, що досить істотно, добровільно духовно й фізично віддає себе іншій людині, прагнучи взаємно володіти нею.

Р. Стернберг розробив трикомпонентну теорію любові.

• Перша складова любові – *інтимність, почуття близькості*, що виявляється в любовних відносинах. Закохані відчувають себе пов'язаними один з одним. Близькість має кілька виявів: радість із приводу того, що кохана людина поруч; наявність бажання зробити життя коханої людини краще; бажання надати допомогу у важку хвилину й надія на те, що в коханої людини теж є таке бажання; обмін думками й почуттями; наявність спільних інтересів.

Традиційні способи залицяння можуть перешкодити близькості, якщо вони складаються зі самих лише ритуальних дій і позбавлені щирого обміну почуттями. Близькість можуть руйнувати негативні почуття (роздратування, гнів), які виникають під час сварок через дрібниці, а також страх бути відкинутим.

• Друга складова любові – *пристрасть*, що зумовлює фізичний потяг й сексуальну поведінку у відносинах. Хоча статеві відносини тут важливі, але вони не є єдиним видом потреб. Зберігається потреба в самоповазі, одержанні підтримки у важку хвилину.

• Третя складова любові – *рішення-зобов'язання (відповідальність)*. Вона має короткочасний і довгостроковий аспекти. Короткочасний аспект відображається в рішенні про те, що конкретна людина кохає іншу, довгостроковий аспект – у зобов'язанні зберігати цю любов («клятва в любові до смерті»).

Е. Фромм вказував на розбіжності материнської й батьківської любові.

- **Материнська любов безумовна** – мати любить свою дитину за те, що вона є. Її любов не підвладна контролю з боку дитини, тому що її в матері не можна заслужити. Материнська любов або є, або її немає.

• **Батьківська любов обумовлена – батько любить за те, що дитина виправдує його очікування. Батьківська любов керована – її можна заслужити, але її можна і втратити.**

Важливою характеристикою батьківської любові, особливо матері, є *емоційна доступність*. Це не просто фізична присутність або фізична близькість батьків, це їх готовність дати дитині своє тепло, свою ніжність, а згодом і розуміння, підтримку, схвалення.

Дбайливість батьків стосовно своїх дітей визначається їх чутливістю до потреб дитини й готовністю їх задовольнити. Діапазон вияву цієї чутливості надзвичайно великий – від настирливості до повної байдужості.

З приводу того, за що дитина любить свою матір, висловлюються різні думки.

Ворожість. Почуття ворожості – це неприязне ставлення до того, з ким людина перебуває в конфлікті. А. Басі розуміє ворожість як вузький за спрямованістю стан, який завжди має певний об'єкт. К.Ізард визначає її як комплексну афективно-когнітивну рису, або орієнтацію особистості. Почуття ворожості виникає з негативного досвіду спілкування й взаємодії з якоюсь людиною в ситуації конфлікту. Воно легше виникає в уразливих і мстивих людей. Почуття ворожості виявляється в «агресивному настрої», «агресивному стані» (М.Д. Левітов), тобто в емоціях злості (гніву), відрази й презирства із властивими для них переживаннями й експресією, які можуть спричинитися до агресивної поведінки.

Однак А. Басі зазначає, що ворожість і агресивна поведінка поєднуються часто, але аж ніяк не завжди. Люди можуть перебувати у ворожих стосунках, але ніякої агресії не виявляти хоча б тому, що заздалегідь відомі її негативні наслідки для «агресора». Буває й агресія без ворожості, коли, наприклад, грабують людину, не мають до неї ніяких ворожих почуттів.

Сильно виражене почуття ворожості позначають як *ненависть*. Ненавидіти можна не лише окремих людей, а й людство загалом, хоча сильне розчарування стосується лише конкретної особи.

ОЗЛОБЛЕНІСТЬ – це фрустрованість, результат частого придушення образ і злості, форма хронічної ворожості до всіх і всього, жорстокість. Це хронічний стан роздратування й крайньої ненависті, що доходить до жорстокості.

Озлобленість формується поступово й часто свої джерела має в дитинстві. «Озлобленими дітьми» нерідко є вихованці дитячих будинків. Озлобленими стають діти внаслідок жорстокого виховання батьків і дорослих. Вони ставляться до навколишніх із такою ж байдужістю, черствістю, безсердечністю, а часом і жорстокістю, з якими ставилися колись до них. У них озлобленість має заступити собою нестерпні образи й розчарування.

Ксенофобії. Ненависть, звернена проти певних груп населення, наприклад, проти таких меншин, як іноземці або емігранти, має назву *ксенофобії*.

Ненависть виявляється також у *злостивості*, тобто у роздратовано-прискіпливому ставленні до когось, а також у *наклепі*, особливо якщо ненависть має прихований характер.

Водночас, почуття ненависті може бути корисним для людини. Однак для моральної оцінки цього почуття важливо знати, на що або на кого спрямована ненависть.

Цинізм. Специфічним виявом презирства є цинізм, тобто стійке презирливе ставлення людини до культури суспільства, до його духовних і особливо моральних, цінностей. Термін «цинізм» завдячує своїм походженням давньогрецькій філософській школі кініків, які проводили свої диспути на афінському пагорбі за назвою *Kynosarges*. У латинській мові слово «кініки» стало звучати як «циніки». Кініки проповідували презирство до суспільної культури, повну незалежність людини від суспільства, повернення до «природного» стану. Виявляється цинізм як у словах, так й у вчинках: глузуванні над тим, що становить культуру людства, знущанні над моральними принципами, осміянні ідеалів, погрань людської гідності. Отже, цинізм є не лише емоційним, а й моральним почуттям.

Заздрість – найчастіше її розуміють як неприязне, вороже ставлення до успіхів, популярності, моральної переваги або домінуючого становища іншої особи. У словнику «Психологія» заздрість розглядають як вияв мотивації досягнення, коли реальні або уявні переваги в придбанні соціальних благ (матеріальних цінностей, успіху, статусу, особистих якостей) суб'єкт сприймає як загроза цінності власного «Я», і їх супроводжують афективні переживання й дії. «Чорна заздрість» є негативною емоцією. Однак як емоцію заздрість можна розглядати тільки в разі ситуативної її появи. Коли ж заздрість стійка стосовно якогось об'єкта, вона стає емоційною установкою, тобто почуттям.

Поряд із розумінням заздрості як *неприязного почуття, ворожого ставлення* до когось, є й ширший підхід, коли заздрість розглядають як феномен, який виявляється на трьох рівнях: на рівні свідомості – усвідомлення нижчого свого становища, на рівні емоційного переживання – почуття досади, роздратування або злості через таке становище і на рівні реальної поведінки – руйнування, усунення предмета заздрості.

К. Муздізаєв виокремлює такі компоненти ЗАЗДРОСТІ, які послідовно виявляються:

- соціальне порівняння;
- сприйняття суб'єктом чийсь переваги;
- переживання досади, прикrostі, а то й приниження з цього приводу;

- **неприязне ставлення або навіть ненависть до того, хто перевершує тебе;**
- **бажання або заподіяння йому шкоди;**
- **бажання або реальне позбавлення його предмета переваги.**

Буває й так, що людина, боячись викликати заздрість інших, знижує свою енергію й ентузіазм, приховує свій добробут і досягнення, користується ними потай, не одержуючи від них повного задоволення.

Заздрість може переживатися як *досада*, *злість* на того, хто, як здається, домігся незаслуженого успіху, одержав незаслужені блага, а з іншого боку, *образа* на долю у зв'язку з уявною незаслуженою власною невдачею. Заздрісник страждає від свідомості власної неповноцінності: раз у мене *цього* немає, значить я гірший за нього.

Для нейтралізації негативних переживань заздрісник вдається або до саморуйнівних фантазій, або байдужості, цинізму, що дозволяють йому уникати травматизації, пов'язаної з відчуттям дефіциту й неповноцінності свого існування. Заздрість може виродитися у *самоїдство*.

Чинники, які сприяють виникненню заздрості, можна поділити на *зовнішні й внутрішні*. Внутрішніми чинниками, які призводять до заздрості, є такі особливості особистості, як егоїзм і себелюбство, марнославство й надмірне честолюбство (Арістотель).

До зовнішніх чинників належать близькість у статусному становищі того, хто заздрить, до того, кому він заздрить. Заздрісник як правило, порівнює своє становище й свої досягнення, гідність зі статусом близьких людей на соціальних сходинах.

Види заздрості. І. Кант поділив заздрість на «*чорну заздрість*» (коли в того, хто заздрить, є прагнення позбавити блага іншого) і *просто недоброзичливість*. Виокремлюють й інші види заздрості. Кажуть, наприклад, про «*незлостиву*» заздрість, коли людина хоче мати те, що має інший, але при цьому не відчуває до нього ворожого почуття. Як у «*злостивій*», так й в «*незлостивій*» заздрості присутнє бажання того, хто заздрить, усунути нерівність.

Деякі автори виокремлюють *депресивну* заздрість, яка породжується приниженим становищем, але пов'язана з почуттям несправедливості, котре виникає.

Виокремлюють і *піднесену*, «*білу*» заздрість, коли людина, заздрячи, не відчуває до успішної людини ворожих почуттів. У цьому разі «*біла заздрість*» може навіть бути стимулом для змагання з іншою людиною,

В онтогенезі заздрість з'являється досить пізно як результат морального егоцентризму дитини, змагального характеру ігор, незадоволення потреби у визнанні. Часто заздрість виникає до братів, і молодші заздряють перевазі старших, а ті, у свою чергу, заздряють тому, що батьки ставляться до молодших з більшою увагою, ніжністю.

Усуненню заздрості в дитячому віці сприяють підвищення соціального статусу дитини, її ідентифікація зі значущими для неї

іншими дітьми, наявність позитивних переживань у процесі спільних ігор і спілкування.

Ревнощі. Деякі науковці використовують поняття «заздрість» і «ревнощі» як синонімічні. Є й такі, хто вважає ревнощі ширшим поняттям, ніж заздрість, тому вважають за можливе використовувати тільки поняття «ревнощі».

Ревнощі – це підозріливе ставлення людини до об'єкта обожнювання, пов'язане з болісним *сумнівом у його вірності*, або знанням про його невірність

Причиною виникнення ревнощів Е. Хетфілд і Г. Уолстер вважають почуття приниженої гордості та усвідомлення порушення прав власності.

Особливе значення посідають ревнощі, які виявляються у взаєминах між статями. Вони пов'язані з почуттям любові й приводом для них слугує той факт, що хтось любить не нас, а іншого.

Ревнощі пов'язані із упевненістю, що лише він (вона) має право на кохану людину. Результатом цього є зазіхання на особисту волю коханого, деспотизм, підозрілість. Нерідкі афективні спалахи ревнощів, які можуть спричинитися до трагічних наслідків. Внаслідок ревнощів любов переходить у ненависть. Тоді людина прагне всілякими способами заподіяти страждання, образити й принизити обрану нею людину. Така ненависть часто залишається придушеною й виявляється у вигляді знущання над коханим (коханою).

О.М. Волкова реакції ревнощів класифікує за декількома критеріями: за критерієм норми – нормальні або патологічні; за змістовним критерієм – афективні, когнітивні, поведінкові; за типом переживання – активні й пасивні; за інтенсивністю – помірні, глибокі, важкі.

Нормальні, непатологічні реакції вирізняються адекватністю ситуації, зрозумілі багатьом людям, підпорядковані суб'єктові, нерідко контролювані з його боку.

Патологічні ревнощі мають такі характеристики.

- Когнітивні реакції виражаються в прагненні аналізувати факт зради, шукати її причину, шукати винного (я – партнер – суперник), вибудовувати прогноз ситуації, простежувати передісторію, тобто відтворювати картину події. Когнітивні реакції більш виражені в осіб астеничного складу, інтелектуалів.
- Афективні реакції виражаються в емоційному переживанні зради. Найхарактерніші емоції – розпач, гнів, ненависть і презирство до себе й партнера, любов і надія. Залежно від типу особистості афективні реакції мають перебіг на тлі меланхолійної депресії або гнівної ажитації. Перевага афективних реакцій спостерігається в людей художнього, емоційно-лабільного складу.
- Поведінкові реакції постають, як пише О. Волкова, у вигляді боротьби або відмови. Гострі й глибокі реакції ревнощів є

результатом повної несподіванки зради на тлі благополучного шлюбу. Зрада більше ранить довірливу й віддану людину. Ревнощі стають затяжними, якщо ситуація не має розв'язки, партнер поводить себе суперечливо, не приймаючи певного рішення.

О. Волкова зазначає, що посиленню реакції ревнощів сприяють:

- інертні психічні процеси, які ускладнюють усвідомлення, реагування й дії в певній ситуації;
- ідеалістичний настрій, при якому людина не допускає жодних компромісів у любовному житті;
- виражене власницьке ставлення до речей та осіб;
- завищена чи занижена самооцінка; при завищеній самооцінці спостерігається деспотичний варіант переживання ревнощів, при заниженій – людина гостро переживає власну неповноцінність;
- самотність, бідність міжособистісних зв'язків, коли партнера нема ким замінити;
- чутливість людини до зради різного роду в інших партнерствах;
- сильна залежність від партнера в досягненні будь-яких життєвоважливих цілей (матеріальна забезпеченість, кар'єра тощо).

Виокремлюють кілька видів ревнощів: тиранічні, від ущемлення самолюбства, зворотні, прищеплені (Лінчевський).

Тиранічні ревнощі виникають у впертих, деспотичних, самовдоволених, дріб'язкових, емоційно холодних і відчужених суб'єктів. Такі люди висувають навколишнім дуже високі вимоги, виконати які буває важко або зовсім неможливо, й не викликають у сексуального партнера не лише співчуття, а й призводять до охолодження у взаєминах.

Ревнощі від ущемлення самолюбства виявляються в людей із тривожно-недовірливим характером, із низькою самооцінкою, невпевнених у собі, що легко впадають у тугу й розпач, схильних перебільшувати неприємності й небезпеки. Непевність у собі, почуття власної неповноцінності змушує їх бачити суперника в кожному зустрічному. І якщо їм здається, що партнер не виявив до них належної уваги, у їх відразу виникають сумніви, підозри щодо вірності коханої людини.

Зворотні ревнощі – результат власних тенденцій у невірності, її проекція на партнера.

Прищеплені ревнощі є результатом навіювання з боку, що «всі чоловіки (жінки) однакові», натяків із приводу невірності дружини, Яскравим прикладом такого ревнивця є Отелло, якого налаштував проти Дездемони Яго.

За О. Волковою, існують такі способи подолання ревнощів:

- відволікання на що-небудь значуще для людини (навчання, робота, турбота про дітей, хобі);
- формування нового погляду на речі, формування моралі прощення, свідомий контроль над реакціями ревнощів;

- соціальні висновки, пошук власних помилок, побудова нових взаємин із партнером, можливо, іншого типу;
- знецінювання партнера й ситуації зради – порівняння їх з іншими цінностями, життєвими установками;
- у разі розпаду партнерства – пошук нового партнера, зміна способу життя, формування інших міжособистісних зв'язків.

Дитячі ревнощі. А. Валлон описує вияв ревнощів у маленьких дітей. Перші реакції ревнощів спостерігаються вже в дев'ятимісячних дітей. Вони примітивні й стереотипні. Дитина кричить, плаче, сіпається, коли вона бачить, як мати підходить до іншої дитини, бере її на руки. Рідше дитина ревнує до дорослого, наприклад, коли мати робить вигляд, що обіймає батька. Дитина може ревнувати й до ляльки, вона кидає її, якщо бачила, як її гладили батьки. У десять місяців, бачачи, як мати кладе голову батькові на плече, намагається всунутися між ними.

У віці одного року і дев'ять місяців дівчинка не хоче, щоб шили плаття її ляльці. У віці 2 років ворожі дії у зв'язку з ревнощами вже стримуються, замість них виникають переживання, образа, надимання щік.

Потім у віці від 2,5–5 років ревнощі з'являються за наявності в дитини вже активної любові до батьків, яка виявляється «нерозділеною». Мати або батько не відповіли їй взаємністю, не поставилися до її почуття з бажаною увагою. Дитина почуває себе відкинутою, ізольованою, «виставленою за двері Будинку, в якому насолоджуються любов'ю й щастям інші» (Кутгер). Цей досвід закладає основу для всіх наступних невротичних розладів та інших психопатологій у даної людини.

На думку З. Фрейда, у хлопчиків виникає позитивний *едипів комплекс* (на ім'я міфічного персонажа Едипа). Він виявляється в сексуальному потязі до матері та в ревнощах до батька, якого хлопчик починає розглядати як суперника в боротьбі за матір, незважаючи на наявні до нього ніжні почуття. Можливий і негативний едипів комплекс, коли в хлопчика виникає любов до батька й ненависть до матері. Іноді обидві форми поєднуються й виникає амбівалентне ставлення до батьків.

У дівчаток виникає *комплекс Електри* (на ім'я міфічної царівни, яка з помсти за вбивство свого улюбленого батька, брала участь в убивстві своєї матері, винної у його загибелі). У дівчаток виникає сексуальний потяг до батька й ревнощі до матері, яку сприймають як суперницю. Як і у хлопчиків, цей комплекс може бути позитивним, негативним (любов до матері й ненависть до батька) і змішаним. У дітей ревнощі виникають і стосовно своїх братів й сестер.

Задоволеність. В основному феномен задоволеності вивчають із двох позицій – загальпсихологічної й соціально-психологічної (або соціальної).

У межах загальнопсихологічного підходу задоволеність розглядають або як стан, або як мотив. У першому випадку задоволеність розуміють як почуття задоволення, стан достатку, радості, що переживається суб'єктом, побажання й вимоги якого задоволені.

Представники соціального й соціально-психологічного підходів розглядають задоволеність як оцінку діяльності та її умов, оцінку результатів цієї діяльності. Оскільки оцінка є елементом вияву відносин, то й задоволеність розглядають як один з аспектів проблеми відносин.

Задоволення характеризує одноразовий і найчастіше короткостроковий акт (виконану роботу, гідний вчинок, задоволену потребу). Задоволеність натомість характеризують довготривалі події, діяльність.

Отже, задоволеність (або незадоволеність) є специфічним психологічним феноменом, відмінним від задоволення (незадоволення).

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ є стійким довготривалим позитивним емоційним ставленням (установка) людини до чогось, що виникає внаслідок неодноразово пережитого задоволення в певній сфері життя й діяльності, висловлюване у формі судження. Задоволення ж можна визначити як позитивне переживання людиною її емоційної реакції на зроблені або завершені дії та вчинки, а також події.

Між задоволеністю й задоволенням існує функціональний зв'язок, але не тотожність. Задоволення – первинний феномен, а задоволеність – вторинний.

Задоволеність життям тісніше пов'язана з оцінками задоволення потреб, ніж з оцінками значущості цих потреб. Водночас повнота задоволення потреб, на думку автора, лише опосередковано впливає на задоволеність життям. Молоді люди, за даними Л. Бірона, одержують максимальне задоволення від досягнень у роботі, самовдосконаленні.

П.І. Янічев виявив, що в підлітків і юнаків задоволеність минулим значно вища, ніж задоволеність сьогоденням. Позитивну кореляцію між задоволеністю сьогоденням і минулим виявлено лише в дев'ятикласників. У семикласників кореляції немає, а в студентів вона негативна.

Задоволеність життям у людей похилого віку залежить від багатьох чинників, але найменше – від віку. Найважливішим чинником є здоров'я. Відіграють роль матеріальна забезпеченість, сімейний і соціальний стан, житлові умови, рівень спілкування з навколишніми.

У щасливих шлюбах основним мотивом вступу в шлюб була любов. К.Є. Альошина виявила, що задоволеність шлюбом залежить від стажу сімейного життя. Крива цієї залежності має одноманітну

форму. На початку, впродовж перших 20 років існування сім'ї задоволеність поступово знижується, досягаючи мінімального значення в парах зі стажем спільного життя від 12 до 18 років, а потім зростає, але більш різко.

У дослідженнях М.Г. Юркевич було виявлено залежність задоволення жінок шлюбом від задоволення роботою, а також від поділу домашньої праці.

ЩАСТЯ визначають як почуття й стан повного задоволення.

Поняття «щастя» є складним, має як когнітивний, так і емоційний компоненти і відображає як оцінку свого існування, так і ставлення до себе як до щасливої чи нещасної людини.

Чітких й єдиних для всіх людей критеріїв щастя немає. Соціологи, наприклад, виявили, що щасливих людей частіше можна зустріти в економічно слаборозвиненій Індії, ніж у матеріально благополучній Швеції. Отже, рівень життя мало впливає на переживання власної щасливості-нещасливості.

Серед чинників, які зумовлюють щастя людини, А. Шопенгауер насамперед називав ЗДОРОВ'Я й КРАСУ людини,

Гроші не завжди є гарантією щастя, оскільки після досягнення певного рівня добробуту підвищення доходів, робить людей більш нещасливими. Щастя не залежить від віку й приналежності до певної релігії. Однак, як показав Д. Майєрс, загалом люди з активними релігійними переконаннями відчують більше задоволення від життя. Найсильніший вплив на відчуття щастя робить спілкування, взаємини з іншими людьми.

Побутове розуміння щастя часто пов'язують із благополуччям людини в особистому житті. Є деякі статеві розбіжності в переліку чинників, від яких залежить уявлення про щастя. Любов, сім'я, радість і сенс життя для жінок мають більше значення, ніж для чоловіків. Для чоловіків більше значення мають такі фактори як доля, фарт, спрямованість у незвідане, гострота боротьби й радість здобутої перемоги.

Ф. Вессман і Дж. Рікс виявили, що щасливі й нещасні люди по-різному переживають стан піднесеності («гарний настрій»). Перші переживають стан щирої піднесеності, якому властивий енергійний, відкритий, жвавий інтерес до повноти й багатства навколишнього світу, свідомість власної «включеності» в те, що відбувається. Інші переживають гарний настрій як полегшення, як перепочинок від тривоги й хвилювань, якими насичене їхнє життя.

Б.С. Братусь виокремив чотири шаблі розвитку уявлення людини про щастя.

- Особисте щастя, незалежно від того, щасливі або нещасні інші. Краще навіть, щоб вони були нещасні, щоб на цьому тлі яскравіше сяяло власне щастя.

- Щастя пов'язане із процвітанням групи, з якою ідентифікує себе людина. Вона не може бути щасливою, якщо потерпає від нещастя її група. Нещастя інших їй не заважає.
- Щастя передбачає його поширення на всіх людей, усе людство.
- До цього додається відчуття зв'язку з Богом, і щастя уявляється як служіння Йому та поєднання з Ним.

Почуття гордості. Гордість найчастіше зараховують до негативних моральних почуттів, яке має давню традицію.

Проте таке ставлення до гордості не зовсім є виправданим. Людина може відчувати гордість як щодо особистих заслуг, досягнень, так і щодо досягнень інших людей, а також різних соціальних спільнот (колективу, міста, країни). Швидше аморальним є відсутність цього почуття. При визнанні цього почуття аморальним причиною може бути не сама гордість, а спосіб її вираження – *гординя, зазнайкуватість, зарозумілість, чванство, пиха*.

У дітей вираження гордості спостерігається рано. Переживаючи емоції, пов'язані з почуттям гордості, людина усвідомлює власну значущість, навіть якщо гордість стосується не її особистих досягнень, а досягнень близької їй людини або референтної групи.

Отже, гордість тісно пов'язана з так званим «*почуттям власної гідності*», тобто з потребою людини в повазі до себе з боку інших. Однак за надмірної виразності ця потреба зумовлює появу такої особистісної особливості, яка належить до таких моральних почуттів, як *марнославство, самовдоволення, самозамилування*.

Специфічним виявом гордості є патріотизм, тобто гордість за свою Батьківщину (країну, місто), нації у зв'язку з її соціальними й культурними досягненнями. Патріотизм як гордість тісно пов'язаний з любов'ю (прихильністю) до своєї країни. Залежно від оцінки Батьківщини іншими патріот може відчувати різні емоції: радість, задоволення, сором, пригніченість, злість тощо. Патріотизм виявляється у вірності Батьківщині, у готовності до самопожертви, у турботі про її інтереси, у повазі до історичного минулого своєї країни.

Патріотизм може набувати й негативних виявів, переходячи у великодержавний шовінізм.

Псевдопочуття. За К.К. Платоновим, *почуття обов'язку* – це вище соціально сформоване моральне почуття, понятійним компонентом якого є усвідомлення й прийняття особистістю певних моральних норм, що стали мотивами діяльності, а емоційним компонентом – задоволення досягнутою метою або незадоволення недосягнутою, котре викликає докори совісті. Отже, почуття обов'язку входить до того, що позначають як *совість*.

Почуття нового означає схильність людини до введення новацій, до заміни старого на нове, більш прогресивне.

Почуття дорослості традиційно визначають як переживання ставлення до самого себе як дорослого. Появі цього почуття сприяє

розвиток вторинних статевих ознак у підлітків, фізичний розвиток, відчуття наростання життєвих сил й енергії, нагромадження знань й умінь, у яких він іноді починає перевершувати дорослих, зокрема своїх батьків і вчителів фізичної культури (особливо це стосується хлопчиків). Пробудженню цього почуття сприяють і відповідальні суспільні доручення в школі й доручення батьків.

З появою почуття дорослості в підлітків виникає *критичність стосовно дорослого*. Однією з ознак дорослості підліток вважає своє вміння зауважувати недоліки й похибки старших, у тому числі й учителів, помилки вимови, неправильні звороти мовлення, відсутність у деяких вчителів побутових навичок, невміння відповісти на питання тощо. Критичність підлітків виражається в тому, що вони не схильні все приймати на віру, вони вимагають логічного пояснення – чому потрібно чинити так, а не інакше. Підліток, бажаючи бути дорослим, очікує й емоції, властиві дорослим, свідомо прогнозує їх (О.Г. Закаблук).

Почуття власного «Я» – це ще одне псевдопочуття, яке відображає рівень розвитку свідомості людини, усвідомлення свого існування у світі.

Почуття причетності, за К.К. Платоновим – це продукт спілкування, до структури якого входять емпатія й усвідомлена єдність загальних цілей спільної діяльності.

Вираз «*почуття ліктя*» означає згуртованість людей у колективі, підтримку і взаємодопомогу в спільній діяльності. Говорять також про *почуття спільності, іронії, гумору, успіху, дисципліни, відповідальності*, які теж не мають нічого спільного з дійсними почуттями.

Контрольні питання:

- Що становлять собою почуття?
- У чому виявляється почуття симпатії та антипатії?
- Охарактеризуйте прихильність як почуття.
- Розкрийте сутність і зміст почуття дружби.
- Розкрийте сутність і зміст почуття закоханості.
- У чому виявляється почуття кохання?
- Які вікові періоди вияву закоханості?
- У чому сутність материнської та батьківської любові?
- У чому виявляються почуття ворожості?
- Що таке ксенофобія і цинізм?
- Що становить собою заздрість як почуття?
- У чому виявляються почуття ревності?
- Охарактеризуйте задоволеність як почуття.
- У чому виявляються почуття обов'язку та відповідальності?
- У чому виявляється почуття гордості?
- Яка сутність патріотичних почуттів?

Література:

- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.*
- Выготский Л.С. Учение об эмоциях // Собр. соч. – Т. 4. – М., 1984. – С. 90 – 318.*
- Джемс У. Психология / Пер. с англ. – М.: Педагогика, 1991.*
- Зарудная А.А. Эмоции и чувства // Психология: Учебник. – Минск, 1970.*
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.*
- Кубланов Б.Г. Эстетическое чувство и искусство. – Львов, 1966.*
- Куттер П. Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей. – СПб., 1998.*
- Михальчик Т.С. Чувства // Курс общей, возрастной и педагогической психологии. – Вып. 2. – М.: Просвещение, 1982. – Гл. XV.*
- Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Пер. с польск. – М.: Прогресс, 1979.*
- Рибо Т. Психология чувств. – К., 1897.*
- Фортуатов Г.А. Чувства // Общая психология: Учеб. пособие. – М., 1970.*
- Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как формы отражения действительности. – М., 1971.*
- Якобсон П.М. Психология чувств. – М.: Изд – во АПН РСФСР, 1958.*

Глава 23

ЕМОЦІЙНО ЗУМОВЛЕНА ПОВЕДІНКА ТА ЕМОЦІЙНІ ТИПИ

23.1. Емоційна поведінка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Фрустраційна поведінка. За С. Розенцвейгом, стан фрустрації за спрямованістю може виражатися у трьох формах поведінки (реакцій) людини: *екстрапунітивній*, *інтрапунітивній* та *імпунітивній*. *Екстрапунітивна форма* пов'язана з виникненням внутрішнього «підбурювача» до агресії, зі спрямованістю реакцій ззовні (зовнішньообвинувачувальні реакції). Людина обвинувачує в тому, що сталося, обставини, інших людей. У неї з'являється дратівливість, розчарування, озлобленість, упертість, прагнення домогтися поставленої мети. Поведінка внаслідок цього стає малопластичною, примітивною, використовуються раніше завчені форми поведінки, навіть якщо вони не дають бажаного результату.

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

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

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

Виокремлюють такі види фрустраційного реагування:

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

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

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

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

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

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

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

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

Хоча агресію розглядають як соціально-негативне явище, для збереження внутрішнього гомеостазу в організмі, а в остаточному

підсумку – і здоров'я людини, вона може відігравати позитивну роль. Існує думка, що відкрита агресивна поведінка є при фрустрації «катарсисом», чимось таким, що очищає, звільняючи від тривалого й важкого стану злості. Однак, як показали дослідження, така «розрядка» не завжди спричиняє бажаний результат.

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

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

ЕГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ спричиняють такі обставини (Дерешківчус):

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

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

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

Скарга – це ініціативне звертання дитини до дорослого, в якому виражається прагнення поділитися своїми переживаннями, які виникли в конфлікті, найчастіше – з однолітками. Цей вияв потреби

дитини у взаєморозумінні й співпереживанні дорослого в ситуації, коли її скривдили або коли її позиція не збігається з позицією інших людей, що теж спричиняє в неї переживання. А. Рузьська й Л. Абрамова виокремили чотири типи скарг у дітей залежно від змісту переживань, приводів і цілей звертання до дорослого.

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

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

• Другий тип скарг – *практично-дієві*. Вони виникають у ситуаціях предметних дій і взаємодій дітей, у результаті зіткнення інтересів однолітків. Дитина шукає реальної допомоги дорослого в усуненні виниклих перешкод. Найпоширенішим емоційним оформленням скарг цього типу є обурення. Плач і крик використовуються як засіб «натиску» на дорослого.

• Третій тип скарг – *пізнавально-етичні*. Вони виникають у ситуаціях порушення однолітками різного роду правил. Потреба в скарзі виникає в дитини тому, що вона не може змиритися з тим, що правило, котре встановив дорослий, порушується. Скаржачись на інших, діти повідомляють дорослим (найчастіше – тим, до кого більше прив'язані, авторитетному дорослому) про вчинки й провини однолітків, не виявляючи на перший погляд ніякої особистої зацікавленості, «користі». Тому ці скарги вирізняються порівняно спокійним емоційним тоном. Дитині потрібна підтримка дорослого для ствердження себе в розумінні їм правил співіснування. Вирішують скаргу введенням порушника в ситуацію, яка відповідає правилу. Якщо дорослий приймає скаргу дитини до відома, у дитини з'являється задоволення, і вона може більше нічого не вимагати.

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

Бідкання (скорбота). Бідкання, або, як його називає Дж. Ейвріл, *скорбота*, – це соціокультурна поведінка, зумовлена переживанням горя, пов'язаного із втратою близької людини. Для бідкання використовуються різні дії – плач, голосіння, стогін тощо.

Вони багато в чому зумовлені історичними традиціями, що існують у народі або певній соціальній групі. Японці, переживаючи горе, можуть усміхатися при сторонніх, щоб не обтяжувати їх своїми переживаннями. Відповідно до християнських традицій, небіжчика оплакують, влаштовують поминки в день похорону, на дев'ятий і сороковий день. Водночас потрібно, щоб відсумувавши, людина якомога швидше відійшла від свого горя й поверталася до нормального способу життя, у тому числі й на роботу (на третій-п'ятий день). У Єгипті ж, навпаки, близьких покійного заохочують зосереджуватися на своєму горі.

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

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

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

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

Залежно від спрямованості особистості альтруїзм може набувати різних форм.

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

Дошлюбне залицяння. У період закоханості виникає особливий тип поведінки, названий *залицанням*. Це своєрідна ритуальна поведінка, мета якої – привернути до себе об'єкт свого захоплення. Для цього об'єкта захоплення виявляються всілякі знаки уваги, виявляється турбота про нього, жертвність, тобто чітко простежуються елементи альтруїзму. Залицання відображає не лише безпосередність почуття, а й культурні традиції. Від однієї історичної епохи й навіть від одного покоління до іншого ритуали залицання

змінюються. Крім того, у різних соціальних прошарках суспільства в той самий історичний період манери залицяння також різні. У наш час у юнаків і дівчат все більше виявляється тенденція до зневажання цієї поведінки.

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

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

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

23.2. Емоційні типи

Різні люди схильні переживати частіше якусь одну з основних емоцій.

Емоційність як тип темпераменту (характеру).

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

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

найчастіше буває рівним. Однак, коли чашу їхнього терпіння переповнено, дуже гніваються, ображаються й довго залишаються під враженням пережитого.

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

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

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

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

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

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

Сангвінік малозбудливий, спокійний, оптимістичний.

Флегматик холодний і спокійний.

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

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

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

Афективно-лабільному типу властива легка зміна полярних емоцій. На передній план виходить то один, то інший полюс емоційних переживань. Радісні події викликають не лише радість, а й високу вербальну, рухову активність. Сумні події спричиняють пригніченість, сповільненість реакцій і мислення. Представники цього типу легко заражаються емоціями інших, наприклад, перебуваючи в

компанії. При цьому ступінь їхніх зовнішніх реакцій і глибина переживань не відповідає значущості події. Вони можуть виявити бурхливий захват із приводу незначного успіху і впасти в глибокий депресивний стан із приводу дріб'язкової невдачі.

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

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

Наслідком болісно глибокого переживання є реактивна депресія.

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

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

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

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

- **радість і гнів переважають над страхом;**
- **гнів і страх переважають над радістю.**

Суб'єкти з перевагою переживання радості демонструють більшу впевненість у своїх силах порівняно з суб'єктами, в яких домінує емоція суму. Позитивні переживання закріплюють успішні дії й тим самим гальмують активність суб'єкта із виявлення об'єктивно більш ефективних способів дії. У них поріг «суб'єктивного успіху» нижчий, ніж в осіб з переживанням негативних емоцій. Останні частіше незадоволені собою й своїми успіхами. Вони висувають до себе більші вимоги, тому досягнення часто розцінюють як «неуспіх».

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

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

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

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

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

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

У сором'язливих людей часто трапляється самосвідомість, центрована на виробленому враженні й на соціальних оцінках. П. Пілконіс і Ф. Зімбардо виявили, що сором'язливі мають меншу екстравертованість, менший контроль над своєю поведінкою в ситуаціях соціальної взаємодії й більше стурбовані взаєминами з навколишніми, ніж не сором'язливі люди. У чоловіків сором'язливість,

за даними цих авторів, корелює з нейротизмом. У жінок цей зв'язок був лише в тих сором'язливих, які схильні до «самокопання».

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

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

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

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

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

- По-друге, людина виявляється вразливою у стресових ситуаціях внаслідок нерозвиненості навичок соціальної взаємодії.

- По-третє, не маючи досвіду щирого й відвертого спілкування, сором'язливі люди схильні думати про себе як про зайвих індивідів, не підозрюючи про те, що інші люди також можуть відчувати зніяковілість. Унаслідок такої непоінформованості складається неправильне уявлення про свою соціальну поведінку.

- По-четверте, сором'язливість не дає змоги іншим людям належно оцінити позитивні якості сором'язливого. Річ у тім, що зніяковілість сором'язливої людини не завжди розпізнають сторонні спостерігачі, особливо коли сором'язливий прагне компенсувати свою незручність розв'язністю, напористістю, шумною поведінкою (особливо це характерно для осіб чоловічої статі). Іноді зніяковілість розцінюють як замкнутість, відчуженість, зарозумілість, зазнайство, а сором'язливість підлітків дорослі часто приймають за потайливість.

Щоправда, сором'язливість інші можуть сприймати і як позитивну якість людини, наприклад як привабливу скромність.

- По-п'яте, сором'язливість утримує людину від того, щоб виражати свою думку й обстоювати свої права.

- По-шосте, сором'язливість, як правило, супроводжують негативні переживання самотності, тривожності й депресії, вона збільшує надмірну зосередженість на собі й своїй поведінці, тобто є щиросердечною недугою, що калічить людину.

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

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

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

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

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

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

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

ущемлення почуття власної гідності і, якщо їх заторкнuto, може дати бурхливу афективну реакцію.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Р. Кеттелл та І. Шрейєр показали, що високий рівень тривожності знижує успішність професійної діяльності. Підвищена особистісна тривожність, за даними Ю.А. Цагареллі, негативно впливає на успішність концертно-виконавської діяльності музикантів.

Однак і низька тривожність може зумовлювати погану ефективність діяльності. Усе залежить, мабуть, від виду діяльності, яким займається людина. Тривожність впливає на стиль діяльності.

Є підстави припускати, що тривожність відіграє певну роль у природному доборі в деяких видах діяльності, зокрема – у спорті. Зокрема, практично не виявлено спортсменів із високою тривожністю в такому виді спорту, як парашутний, причому як серед майстрів, так і новачків.

Совісні. У низці праць закордонних авторів совість або здатність відчувати провину розглядають як особистісну рису.

Сприяє формуванню совісності релігійне виховання, віра в Бога, але головним чинником залишається моральне виховання, формування соціально зрілої особистості. Виявлено, наприклад, що чинник статі має сильніший вплив на переживання провини, ніж релігійність: чоловіки набагато рідше говорили про переживання провини, ніж жінки. Це знайшло підтвердження в авторському дослідженні совісності.

Допитливі. К.К. Платонов визначає цікавість як *властивість особистості*, яка виражається у нецілеспрямованій емоційно забарвленій *допитливості*. Отже, допитливість як стійка риса особистості, відображає й емоційну, і мотиваційну сферу особистості в їхній єдності, утворюючи своєрідний емоційно-мотиваційний комплекс.

Контрольні питання:

- Які види емоційної поведінки виявляються у спілкуванні?
- У чому виявляються емоційні довірливі реакції (дії)?
- Що таке гедонізм та аскетизм?
- У чому виявляється фрустраційна поведінка людини?
- Які види фрустраційного реагування бувають?
- Які форми прямої та непрямой агресії?
- У чому виявляється бідкання?
- У чому виявляється альтруїзм як форма емоційної поведінки?
- Розкрийте дошлюбне залицяння як особливий тип поведінки та його значення.
- У чому виявляється емоційність людини?
- Які виокремлюють модальні профілі (типи) емоційності?
- У чому відмінність між оптимістами і песимістами?
- Що становить собою сором'язливість?
- Що таке вразливість і мстивість?
- У чому виявляється сентиментальність?
- У чому виявляється емпатичність?
- Охарактеризуйте тривожних людей.
- У чому виявляються такі емоційні властивості, як совісність і допитливість?

Література:

- Асеев В.Г. Преодоление монотонности труда в промышленности. – М., 1974.
- Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М., 1996.
- Борисова А.А. Эмоциональный облик человека и психологическая проницательность // Особенности познания и общения в процессе обучения. – Ярославль, 1982 – С. 92 – 96.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.

- Вартанян Г.А., Петров Е.С. Эмоции и поведение. – Л., 1989.
- Васильев И.А., Поплужный В.Л., Тихомиров О.К. Эмоции и мышление. – М., 1980.
- Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976.
- Вьютский Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX в. // Вопросы психологии. – 1970.
- Вьютский Л.С. Учение об эмоциях // Собр. соч. – Т. 4. – М., 1984. – С. 90 – 318.
- Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. – М.: Изд-во МГУ, 1987.
- Горбунов Г.Д. Учитесь управлять собой. – Л.: Знание, 1976.
- Джемс У. Психология / Пер. с англ. – М.: Педагогика, 1991.
- Додонов Б.И. В мире эмоций. – К.: Политиздат, 1987.
- Додонов Б.И. Классификация эмоций при исследовании эмоциональной направленности личности // Вопросы психологии. – 1975. – № 6.
- Додонов Б.И. Эмоция как ценность. – М.: Политиздат, 1978.
- Зарудная А.А. Эмоции и чувства // Психология: Учебник. – Минск, 1970.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
- Линдслей Д.Б. Эмоции // Экспериментальная психология / Под ред. С.С. Стивенса. – М., 1960. – С. 629 – 684.
- Ольшанникова А.Е. Эмоции и воспитание. – М.: Знание, 1983.
- Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Пер. с польск. – М.: Прогресс, 1979.
- Русалова М.Н. Экспериментальное исследование эмоциональных реакций человека. – М.: Наука, 1979.
- Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как формы отражения действительности. – М., 1971.
- Якобсон П.М. Психология чувств. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1959. – С. 174 – 238.

Глава 24

**ПРОФЕСІЙНІ, ВІКОВІ, СТАТЕВІ
ТА ПАТОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ЕМОЦІЙНО-ПОЧУТТЄВОЇ СФЕРИ
ОСОБИСТОСТІ ЛЮДИНИ**

***24.1. Особливості емоційної сфери
у представників деяких професій***

Особливості емоційної сфери педагогів. Як зазначає М.І. Педаяс, емоційність учителя є найважливішим чинником впливу й взаємодії в навчально-виховній роботі. Від неї залежить успіх емоційного впливу, вона мобілізує учнів, спонукує їх до дій, активізує їхню інтелектуальну активність.

У перші роки роботи в школі схильність до переживання радості в молодих учителів зменшується, а до переживання суму, гніву й страху – збільшується. Потім у міру збільшення стажу й надбання досвіду картина змінюється: схильність до переживання радості зростає, а до переживання негативних емоцій зменшується. Зростає й оптимізм учителів. Важливо й те, що зі збільшенням стажу знижується гнівливистість учителів.

Найвища емоційність виявлена у вчителів шкіл, що можна пов'язати з особливістю контингенту учнів.

Виявлено емоційні розбіжності між учителями-предметниками. У вчителів фізкультури, трудового навчання й співу загальна емоційність виражена більше, ніж у вчителів, які викладають гуманітарні й природничі науки.

Серед багатьох професійно важливих для вчителя якостей здатність до емпатії – на першому місці. У молодих вчителів зі стажем до п'яти років значущість цієї емоційної характеристики вчителя зростає ще більше. Лише в досвідчених учителів зі стажем шість років і більше емпатія посідає друге місце, поступаючись за значущістю професійним знанням та інтелекту.

Загальна експресивність поведінки зі збільшенням стажу практично не змінюється, хоча зниження за окремими каналами експресії є. У вчителів із більшим стажем (понад 20 років) більший темп мовлення, її образність й інтонаційна виразність, ніж у вчителів із малим стажем (до п'яти років).

Найвища експресивність властива вчителям із середнім рівнем професійної майстерності. Учителям із високим рівнем педагогічної майстерності властивий середній ступінь виразності експресивності. Водночас у вчителів із низьким рівнем майстерності спостерігають слабка виразність експресії при великій кількості зайвих рухів.

У вчителів початкової школи загальна експресивність вища, ніж у вчителів, які викладають у середніх і старших класах, що свідчить про їхню більшу відкритість і безпосередність у вираженні своїх почуттів у спілкуванні з молодшими школярами.

За даними З.П. Іванової, рівень емпатійності у вчителів – практичних психологів стосовно батьків, старших людей і тварин вищий, ніж в учителів-предметників, стосовно дітей і літературних героїв – однаковий, а стосовно незнайомих людей – нижчий.

Важливою професійною якістю педагога є проникливість. Ця якість пов'язана з емоційною сферою людини.

Успішність взаємодії вчителів з учнями залежить не лише від емпатійності перших, а й від соціального статусу та особливостей особистості других. Серед трьох типів педагогів, які виокремив Р. Буш, є вчителі, орієнтовані на особистість учнів. Їхньою особливістю є висока здатність до емпатії, комунікабельність.

Особливості емоційної сфери музикантів й артистів.

Сфера мистецтва дотепер не привернула до себе належної уваги психологів. Тому емоційні особливості музикантів, артистів, художників вивчені дуже слабо.

Важливою умовою успішності музично-виконавської діяльності на естраді є емоційна стійкість. Зокрема, у лауреатів виявлено мінімальний рівень передконцертної тривоги. Водночас у новачків передконцертна тривога висока. Експресія музиканта-виконавця (емоційний або інтелектуальний компонент) впливає на адекватність розпізнавання слухачами емоційного змісту музики.

Виконавцям порівняно з педагогами більшою мірою властиві переживання радості. Водночас, як вияв негативних емоцій та інтенсивність емоційного реагування в процесі соціальної взаємодії в них виражені досить слабко.

Особливе значення мають емоції в *акторів драматичних театрів*. Вони повинні зображувати емоційні переживання своїх героїв, а це вимагає від них власного глибокого сценічного переживання, що, за даними О.П. Єршової, залежить від емоційної збудливості й реактивності, а також від багатого чуттєво-конкретної уяви.

В акторів порівняно з людьми технічних професій виявили підвищену особистісну тривожність й емоційну нестійкість (нейротизм). Здатність до емпатії теж більше виражена в акторів, але істотні розбіжності виявлено тільки між групами чоловіків. Між акторами – чоловіками й жінками розбіжностей за емпатією немає, а тривожність у жінок вища.

Особливості емоційної сфери медичних працівників.

Медицина є тією сферою діяльності людини, де переважають негативні емоційні стани. Хворі чекають від медичного персоналу співчуття, дбайливості, що вимагає вияву емпатії. Тому вважається, що в медицину, як і в інші соціономічні професії, повинні йти люди з високим рівнем емпатії.

Медичні працівники постійно бачать людей, які зіштовхуються зі стражданням, тому змушені споруджувати своєрідний бар'єр психологічного захисту від хворого, виявляти менше емпатії, інакше їм загрожують емоційні перегорання й навіть невротичні зриви.

24.2. Вікові й статеві особливості емоційної сфери особистості

Важливість вивчення вікових особливостей емоційної сфери дітей пов'язана з тим, що є тісний зв'язок емоційного та інтелектуального розвитку. Є.І. Янкін зазначає, що порушення в емоційному розвитку дитини дошкільного віку призводять до того, що дитина не може використати інші здатності, зокрема інтелект, для подальшого розвитку. У дітей з емоційними порушеннями переважають такі негативні емоції, як горе, страх, гнів, сором, відраза. У них є високий рівень тривожності, а позитивні емоції виявляються рідко. Рівень розвитку інтелекту успішних відповідає середнім значенням за тестом Векслера. Звідси виникає завдання контролю за емоційним розвитком дітей і при потребі застосування психокорекційних програм.

Загальні тенденції вікових змін емоційної сфери. Емоції з'являються в людини ще до її народження. К.В. Шулейкіна виявила, що емоційні реакції задоволення й невдоволення спостерігаються вже в п'яти-шестимісячного людського плода.

Міняються способи довільного реагування на ті чи інші емоції. Наприклад, маленька дитина, переживаючи страх, найімовірніше кине́ться до близької людини (матері, батька, сестри, брата). Однак уже в дошкільному віці базові (уроджені) емоції набувають соціального забарвлення. Тому в підлітка втеча від небезпеки асоціюється з емоцією сорому. Внаслідок цього він обирає інший спосіб боротьби зі страхом – намагається оцінити ступінь небезпеки, зайняти вигіднішу позицію або просто ігнорує загрозу, не надає їй значення.

Як зазначає К. Ізард, з віком змінюються не лише емоційні реакції, а й значення активаторів конкретних емоцій. Зокрема, у три-тижневого віці звук жіночого голосу викликає в дитини усмішку, але, в міру того, як дитина стає старшою, цей же голос може спричинити в неї роздратування. Обличчя матері, яка віддаляється, не викличе особливої реакції у тримісячної дитини, водночас, як 13-місячна дитина відреагує на це сердитим протестом, а 13-літній підліток може навіть зрадіти тому, що залишається в будинку один, без батьківської опіки.

К. Ізард, Ю.А. Макаренко та інші психологи виявили, що в онтогенезі розвиток базальних емоцій, а також знань про них формується з упередженням порівняно з вторинними емоціями. Навіть діти двох-трьох років не лише розуміють стан страху й радості,

але можуть довільно відтворювати їх. З віком розвиваються позитивні емоції. Момент переживання задоволення в дитячих іграх зрушується в міру розвитку дитини: у маляти задоволення виникає в момент одержання бажаного результату. На наступному щаблі розвитку задоволення дає не лише результат, а й сам процес гри. На третьому щаблі в старших дітей виникає передбачення задоволення на початку ігрової діяльності.

У процесі онтогенезу розвивається здатність використання емоційної експресії як засіб спілкування. З іншого боку, з віком поліпшується розпізнавання емоцій за виразом обличчя.

З віком також відбувається розширення та ускладнення знань про емоції. Збільшується кількість понять, у яких осмислюються емоції (розширюється «словник емоцій»), що відбувається за рахунок диференціації первісних узагальнених понять «приємне-неприємне». Межі емоційних понять стають чіткішими. Маленькі діти застосовують той самий термін для позначення ширшого кола емоційних явищ. Збільшується кількість параметрів, за якими характеризують емоції; спочатку їх два – «порушення-заспокоєння» й «задоволення-невдоволення», потім з'являються параметри «зв'язок з іншими», «відповідність місцю» тощо. Якщо в п'ять років діти тісно пов'язують емоцію із ситуацією її виникнення й визначають першу через другу, то пізніше дитина починає диференціювати уявлення про причини емоції та внутрішні стани, які пов'язують ситуації з емоційною реакцією.

Отже, всупереч думці деяких учених, можемо говорити про розвиток емоційної сфери особистості в онтогенезі.

Розвиток емоційної сфери дитини. Я. Дембовський зазначає, що немовля оперує трьома емоціями: *страхом* (точніше було б сказати – *переляком*), що виявляється під час сильного звуку; *гнівом*, як реакцією на обмеження рухів, і *задоволенням*, яке виникає у відповідь на погойдування, а також на легке погладжування тіла. Що ж стосується вираження цих емоцій, то насамперед у немовляти виникає плач. Але в нього буває й вираз, схожий на усмішку. Ймовірно, це суто рефлекторне явище, не пов'язане з подіями навколишнього світу.

Поступово усмішка стає більш певною, дитина усміхається у відповідь на найрізноманітніші стимули. Якщо 3–4-місячні діти усміхаються й пожвавлюються на звернену до них розмову будь-якого дорослого, то 5–6-місячні діти при наближенні й звертанні до них іншого дорослого, замість того щоб відразу усміхнутися, довго й зосереджено дивляться на нього, а потім або усміхаються, або відвертаються, а іноді можуть і голосно розплакатися.

Форми реагування, пов'язані з плачем і усмішкою, очевидно, універсальні й відображають процес дозрівання нервової системи. Навіть у сліпонароджених дітей спостерігають ту саму послідовність. Приблизно у два з половиною місяці в дитини з'являється *соціальна*

усмішка, яка звернена до іншого людського обличчя. Малята охоче усміхаються й реагують рухами всього тіла на людину, що наближається до них. Від цього моменту дитина вимагає соціальних контактів, у результаті чого виникає новий вид емоційного реагування – формування *афективно-особистісних зв'язків*. Вони закладаються в перші півроку життя дитини, чому сприяє розвиток у неї засобів експресії. Напочатку дитина виражає свої афекти неспокійними рухами або нерухомістю. Потім долучаються міміка, звуки й тілесні рухи.

Змінюється й характер голосової експресії. Упродовж 1-го місяця лемент дитини виражає тільки її невдоволення, причому звуковий склад цього лементу схожий на інтонації образи й невдоволення дорослих. На 2-му місяці з'являється спокійне «гуління», на 3-му – звуки радості, а пізніше – сміх (Тонкова-Ямпольська). Щоправда, за іншими даними, дитина вперше починає сміятися у віці 5–9 тижнів.

У 3-місячному віці діти вже «налаштовані» сприймати батьківські емоції, і їхня поведінка показує, що вони очікують побачити вираження емоцій на обличчі матері або батька.

У перші півроку життя дитини афективно-особистісні зв'язки виявляються як її прагнення розділити з дорослими свої позитивні емоції з приводу сприйняття впливів, які тішать (цікавої іграшки, веселої музики тощо).

До другої половини першого року життя дитина виявляє вміння користуватися сприйняттям емоцій матері для того, щоб перевіряти себе й отримувати підтримку, а також за виразом її обличчя орієнтуватися, чи продовжувати свої дії, коли ситуація стає незнайомою. Цю афективну взаємодію називають «*соціальним співвіднесенням*».

В інші півроку життя афективно-особистісні зв'язки виявляються не лише в позитивній, а й у негативній емоціогенній ситуації (у незнайомому приміщенні, при зустрічі зі сторонніми дорослими тощо). Дитина шукає в дорослого захист, притискається до нього, заглядає у вічі.

Водночас, у дітей раптово з'являються страхи незнайомих людей і тривога розлуки з батьками («тривога семимісячних»). Малята, які до цього усміхалися й були привітними, у присутності сторонніх стають боязкими й настороженими. Перспектива залишитися самому у незнайомому місці навіть на короткий час спричиняє в них сильне занепокоєння. Вони часто плачуть і чіпляються за батьків.

Як зазначають М. Ейнсворт, Е. Маккобі та С. Фельдман, діти, які мають стосунки тільки з одним із батьків, схильні виявляти більш сильний страх перед незнайомцями і тривогу розлуки (остання особливо виявляється, коли діти потрапляють у ясла). Крім того, ці види тривоги з'являються в них раніше, ніж у дітей, які мають зв'язки не лише з одним із батьків.

Якщо є брак ситуативно-особистісного спілкування дитини з дорослими, афективно-особистісні зв'язки не встановлюються, що

порушує не лише емоційний, а й загальний психічний розвиток дитини.

Якщо перші емоції пов'язані з біологічними потребами дитини (у самозбереженні й задоволенні), то подальше збагачення причин до вияву емоційних реакцій пов'язане з інтелектуальним розвитком дитини.

Емоційна сфера дітей молодшого віку. Для дітей раннього молодшого віку характерні запізнілі емоційні реакції на ситуацію, невміння розуміти емоційні стани інших, а вираження емоційного стану (експресія) відповідає його реальному перебігу.

У 2–3 роки виникають соціальні форми гніву – ревності й заздрість. Діти сердяться й плачуть, якщо мати в них на очах пестить чужу дитину. У результаті соціальних контактів з'являється радість як вираження базової емоції задоволення. У три-п'ять років сором, поєднуючись із емоцією страху, здобуває нову якість, перетворюючись на страх осуду.

У віці 2–3 років діти можуть зображувати емоції, підбирають мімічні засоби для вираження радості, гніву, відрази, прикrostі, подиву, сорому.

У 3 річних дітей з'являється гордість за свої досягнення. Діти прагнуть продемонструвати свої успіхи дорослому. Якщо це не вдається, то їхні радісні переживання з приводу успіху істотно захмарюються. Виникає образа з приводу ігнорування чи невизнання успіху дорослими, прагнення до перебільшення щодо успіху.

Помітні зміни відбуваються з віком в емоційному ставленні дітей до однолітків. Діти молодшої ясельної групи, як правило, з усмішкою розглядають один одного, іноді спостерігаються вияви пестливості. Після двох років емоційна реакція стає набагато яскравішою. Збільшується емоційне зараження дітей один від одного й емоційна чуйність стосовно іншої дитини. Спільна діяльність має яскраво виражене емоційне забарвлення, яке бурхливо наростає в процесі взаємодії.

Емоційні особливості дошкільників. Дошкільнята вже настільки опановують вираження емоцій, що показувана експресія тієї чи іншої емоції зовсім не означає її переживання. У дошкільників з'являється очікування (передбачення) тих чи інших емоцій, що впливає на мотивацію їхньої поведінки й діяльності, вносячи корективи в їхні плани. У дошкільному віці поступово розвивається вміння визначати емоційний стан інших людей. Це питання докладно вивчила

А.М. Щетиніна на 4–5 й 6–7-річних дітях. Вона виявила типи сприйняття емоцій за експресією, які можна розглядати і як рівні розвитку цього вміння.

• **ДОВЕРБАЛЬНИЙ ТИП.** Емоція не позначається словами, її впізнання виявляється через встановлення дітьми відповідності виразу обличчя характеру конкретної ситуації («він, напевно, мультим дивиться»).

- **ДИФУЗНО-АМОРФНИЙ ТИП.** Діти називають емоцію, але сприймають її поверхово, нечітко («веселий», «подивився й довідався, що він сумує»). Складові елементи еталона емоції ще не диференційовані.
- **ДИФУЗНО-ЛОКАЛЬНИЙ ТИП.** Сприймаючи вираження емоції глобально й поверхнево, діти починають вирізняти окремий, часто одиничний елемент експресії (здебільшого – очі).
- **АНАЛІТИЧНИЙ ТИП.** Емоцію розпізнають завдяки виокремленню елементів експресії. Переважно діти опираються на вираз обличчя, а не позу.
- **СИНТЕТИЧНИЙ ТИП.** Це вже не глобальне й поверхове сприйняття емоцій, а цілісне, узагальнене («зла вона, тому що вся зла»).
- **АНАЛІТИКО-СИНТЕТИЧНИЙ ТИП.** Діти виокремлюють елементи експресії й узагальнюють їх («вона весела, у неї все обличчя таке – очі веселі й рот»).

Упізнання страху й подиву 4–5-річні дітьми здійснюються переважно за довербальним типом сприйняття. Радість і смуток розпізнають за дифузно-аморфними типами 4–5-річні діти й за аналітико-синтетичними – 6–7-річні діти. При впізнанні гніву дітьми 4-5 років провідним стає дифузно-локальний тип, а дітьми 6–7 років – аналітичний.

Для більшої частини 5–6-річних дітей стає доступним визначення емоцій іншої людини за її мовою. Затримка в розвитку цього вміння відбувається в дітей з неблагополучних сімей, коли в дитини формуються стабільні негативні емоційні переживання (тривога, почуття меншовартості). Очевидно, це призводить до зниження контактів у спілкуванні й, як наслідок, до недостатнього досвіду в сприйнятті емоцій інших. У цих дітей недостатньо розвинена й емпатія.

У дошкільному віці (6–7 років) виникають *дружні стосунки* між дітьми, хоча чіткого розуміння дружби ще немає, поняття довірчих відносин і взаємності для дітей цього віку занадто складні.

Емоційні порушення у дітей дошкільного віку.

Г.М. Бреслав до емоційних порушень у дошкільному віці зараховує:

- **відсутність емоційної децентрації** – дитина не здатна співпереживати ні в реальній ситуації, ні під час прослуховування літературних творів;
- **відсутність емоційної синтонії** – дитина не здатна відгукуватися на емоційний стан іншої людини, насамперед близької або симпатичної;
- **відсутність емоційної саморегуляції** – дитина не відчуває провини, пов'язаної з новим етапом самосвідомості («Це я зробив») і здатністю емоційно повертатися в минуле.

У дітей-неврастеніків дошкільного віку виявляється підвищена афективна збудливість. У дитини швидко виникає стан гніву з незначних причин, після афективної розрядки вона може плакати, переживати провину.

Ю.М. Міланіч поділяє дітей з емоційними порушеннями на три групи. До першої входять діти з вираженими внутрішньо-особистісними конфліктами. У цих дітей батьки й педагоги відзначають тривожність, необґрунтовані страхи, часті коливання настрою. Другу групу становлять діти з міжособистісними конфліктами. Ці діти вирізняються підвищеною емоційною збудливістю, дратівливістю, агресивністю. Третю групу становлять діти як із внутрішньоособистісними, так і з міжособистісними конфліктами. Для них характерні емоційна нестійкість, дратівливість, агресивність, з одного боку, і вразливість, тривожність, підозрілість і страхи – з іншого.

Емоційна сфера молодших школярів. Відвідування школи змінює емоційну сферу дитини у зв'язку з розширенням змісту діяльності й збільшенням кількості емоціогенних об'єктів. Ті подразники, які спричинили емоційні реакції в дошкільників, на школярів молодших класів уже не діють. Хоча молодший школяр бурхливо реагує на події, які його зачіпають, у нього виникає здатність придушувати вольовим зусиллям небажані емоційні реакції. Внаслідок цього спостерігається відрив експресії від пережитої емоції як в один, так й в інший бік. Він може як не виявляти наявну емоцію, так і зображувати емоцію, яку він не переживає.

Характеристики емоційної сфери молодших школярів:

- швидка реакція на події і виразне сприйняття;
 - безпосередність, відвертість вираження своїх переживань – радості, суму, страху, задоволення або невдоволення;
 - очікування афективного страху – в процесі навчання дитина переживає страх як передчуття неприємностей, невдач, непевності у своїх силах, неможливість упоратися із завданням; школяр відчуває загрозу своєму статусу в класі, сім'ї;
 - значна емоційна нестійкість зміна настрою (на загальному тлі життєрадісності, бадьорості, веселості, безтурботності), схильність до короточасних і бурхливих афектів;
 - емоціогенними факторами для молодших школярів є не лише ігри й спілкування з однолітками, а й успіхи в навчанні та оцінка цих успіхів учителем і однокласниками;
 - власні та чужі емоції й почуття усвідомлюються погано; міміка та вияви почуттів інших людей нерідко сприймається хибно, що зумовлює неадекватні реакції молодших школярів.
- Винятком є базові емоції *страху й радості*.

Школярі молодших класів легше розуміють емоції, які виникають у знайомих їм життєвих ситуаціях, але не завжди можуть виразити емоційні переживання словами. Краще розрізняють позитивні емоції, ніж негативні. Їм важко відрізнити страх від подиву. Невпізнаною виявилася емоція провини.

У молодших школярів виникає здатність до співпереживання при сприйнятті драматичних конфліктів.

До третього класу в школярів виявляється захоплене ставлення до героїв, спортсменів. У цьому віці починає формуватися любов до Батьківщини, почуття національної гордості, формується прихильність до товаришів.

На другій стадії (від 7 до 9 років) діти починають перейматися ідеєю взаємності й усвідомлювати почуття іншого. Для встановлення дружніх відносин важлива суб'єктивна оцінка вчинків іншого.

На третій стадії (від 9 до 11 років) дружба заснована на взаємодопомозі. Вперше з'являється поняття зобов'язання одного перед одним. Зв'язки дружби дуже сильні, поки мають місце, але вони, як правило, недовговічні.

На четвертій стадії (11–12 років) дружба розуміється як тривалі, стійкі взаємини, засновані на обов'язковості й взаємній довірі.

Найчастіше дитяча дружба переривається: друзі можуть перейти в іншу школу або виїхати з міста. Тоді обоє переживають почуття втрати, почуття горя, поки не знаходять нових друзів. Іноді дружба переривається через появу нових інтересів, внаслідок чого діти звертаються до нових партнерів, що можуть задовольнити їхні потреби.

Друзі є не у всіх дітей. У такому разі виникає небезпека зіткнутися із проблемами соціальної адаптації таких дітей. Деякі дослідження говорять про те, що наявність навіть одного близького друга допомагає дитині перебороти негативний вплив самотності й ворожості з боку інших дітей.

Емоційна сфера підлітків. Емоції підлітків значною мірою пов'язані зі спілкуванням. Тому особистісно-значуще ставлення до інших людей визначають як зміст, так і характер емоційних реакцій.

У підлітків порівняно зі школярами молодших класів поліпшується вербальне позначення базових емоцій страху й радості. Починаючи з підліткового віку, знання про емоції стають усе ближчими до цих емоцій.

Для емоційної сфери підлітків характерні такі особливості:

- дуже велика емоційна збудливість, тому підлітки вирізняються запальністю, бурхливим виявом своїх почуттів, пристрасністю: вони гаряче беруться за цікаве діло, жагуче обстоюють свої погляди, готові «вибухнути» на найменшу несправедливість до себе й своїх товаришів;
- більша стійкість емоційних переживань порівняно з молодшими школярами; зокрема, підлітки довго не забувають образи;
- підвищена готовність до очікування страху, що виявляється у тривожності; підвищення тривожності в старшому підлітковому віці,

пов'язаної з появою інтимно-особистісних відносин з людиною, яка викликає різні емоції, у тому числі у зв'язку зі страхом видатися смішним;

- суперечливість почуттів: часто підлітки з запалом захищають свого товариша, хоча розуміють, що той гідний осуду;

- виникнення переживання не лише з приводу оцінки підлітків іншими, а й із приводу самооцінки, яка виникає в них у результаті росту їхньої самосвідомості;

- сильно розвинене почуття приналежності до групи, тому вони гостріше й хворобливіше переживають несхвалення товаришів, ніж несхвалення дорослих або вчителів; часто з'являється страх бути зневаженим групою;

- висування високих вимог до дружби, в основі якої лежить не спільна гра, як у молодших школярів, а спільність інтересів, моральних почуттів; дружба в підлітків більш вибіркова й інтимна, більш тривала; під впливом дружби змінюються й підлітки, щоправда, не завжди в позитивний бік; поширена групова дружба;

- вияв почуття патріотизму.

Емоційна сфера старшокласників (юнаків). Основною змістовною характеристикою емоцій і почуттів у юнацькому віці є майбутнє. Домінують емоції, пов'язані з очікуванням майбутнього.

Для емоційної сфери старшокласників характерні такі особливості:

- різноманіття пережитих почуттів, особливо моральних і суспільно-політичних;
- більша, ніж у середніх класів, стійкість емоцій і почуттів;
- здатність до співпереживання, тобто здатності відгукуватися на почуття інших, близьких їм людей;
- розвиток естетичних почуттів, здатність зауважувати прекрасне в навколишній дійсності. Розвивається естетична сприйнятливості до м'яких, ніжних, спокійних ліричних об'єктів. Це, у свою чергу, допомагає старшокласникам звільнитися від вульгарних звичок, непривабливих манер, сприяє розвитку чуйності, м'якості, стриманості;
- більша стійкість і глибина дружби; друзів вибирають, виходячи зі спільних інтересів і занять, рівноправності взаємин, відданості й вірності;
- поява почуття любові; юнацька любов здебільшого чиста, безпосередня, багата на різноманітні переживання, має відтінок ніжності, мрійності, ліричності й щирості.

Здебільшого почуття любові зумовлює в юнаків і дівчат прагнення перебороти свої недоліки, виробити позитивні якості особистості, розвиватися фізично, щоб привернути увагу об'єкта свого почуття; любов виховує шляхетні почуття й прагнення.

Вікові зміни різних виявів емоційності. У всіх вікових групах схильність до вияву радості вочевидь переважає над схильністю до вияву гніву, страху й суму. Схильність до гніву виражена трохи більше, ніж схильність до страху й суму, а схильність до суму виражена найменше.

Динаміка зміни для трьох емоцій (радості, гніву й суму) з віком практично однакова, найбільш виражений їх вияв спостерігається в 12–13 років, тобто в період статевого дозрівання. Протилежна тенденція в цей самий період спостерігається щодо страху: його виразність зменшується.

Вікові зміни емоційної сфери підлітків виявляються в:

- збільшенні кількості емоціогенних об'єктів, що мають соціальний характер;
- зростанні диференційованості емоційних переживань;
- виникненні емоційних переживань не лише з приводу сьогодення, а й щодо майбутнього;
- появи здатності виокремлювати експресивні засоби від переживань;
- збільшенні здатності розуміння емоцій інших людей.
- переході емоціогенних реакцій від імпульсивності до довільності.

Особливості емоційної сфери осіб старшого віку.

Т.О. Немчин описав загальні зміни в емоційній сфері літньої людини за такими ознаками: зміна динамічності емоційних станів, що виражаються або в інертності, або в лабільності емоцій; зростання ролі й місця, займаного негативними емоціями; висока стійкість вищих емоцій, у тому числі емоцій, пов'язаних з індивідуальною творчістю.

У літньому віці значно зменшується контроль за виявом емоцій (сміх, радість, сум). Нерідко простежується й протилежне явище – емоційна черствість, зниження емпатійності.

До ознак емоційної сфери в людей похилого віку Т.О. Немчин зараховує стійку перевагу тієї чи іншої модальності переживань: тривоги, смутку, роздратованості, невдоволення. Однак є більша категорія осіб, у яких до глибокої старості зберігаються оптимістичний настрій, бадьорість духу.

Багато особливостей емоційної сфери осіб літнього віку зумовлені зміною їхньої соціальної ролі в суспільстві у зв'язку з виходом на пенсію, з необхідністю адаптації до нових умов життя. В одних це зумовлює появу негативних емоційних переживань, в інших – позитивних, коли людина радіє тому, що може вільно розпоряджатися своїм часом і присвятити себе справам, які її цікавлять. Люди, які не хотіли виходити на пенсію, спершу відчувають незадоволення, переживають роздратування. Однак за якийсь час ситуація змінюється і їхнє ставлення до свого нового становища стає таким самим, як і в людей, що хотіли вийти на пенсію.

Знак емоційних переживань значною мірою визначено обраною пенсіонером стратегією свого пристосування до нового життя – збереження себе як особистості з соціальними зв'язками із суспільством, або ж як індивіда, який замикається в межах своєї сім'ї й самого себе. Багато чого залежить і від оцінки людиною свого життєвого шляху.

У людей похилого віку часто виникають дружні, люблячі взаємини з онуками, останні є для них втіхою та однією з найбільших радостей.

Зміни емоційної сфери пов'язані як із фізичним, так і психічним станом людини. Нездатність літньої людини що-небудь зробити для інших викликає в неї почуття заздрості й провини, що згодом проростає байдужістю до навколишніх. Водночас у них зростає уразливість. Байдужість старих геронтологи й психіатри розцінюють як спосіб захисту від сильних переживань (у тому числі – і позитивних), які можуть скоротити життя. Зокрема, виникає *стареча депресія*, яка виявляється в ослабленні емоційного тону, уповільненні емоційної жвавості, афективних реакцій, збіднення міміки тощо.

Для осіб літнього віку характерна *хронічна заклопотаність*, яку можна розглядати як слабовиражену тривожність. Старші люди стурбовані своїм здоров'ям, майбутнім своїх дітей й онуків, політичним й економічним становищем країни.

З іншого боку, у літніх людей виникає *почуття самотності*. Переживання самотності переростає згодом у відчуття незрозумілого страху, сильного занепокоєння, розпачу. Соціальні контакти, які люди похилого віку самі не можуть регламентувати, не дають їм задоволення, але породжують неприємне відчуття залежності. Останнє переживається особливо гостро. Відчуття безпорадності, залежності є тим чинником, який дозволяє людям похилого віку оцінювати цей вік, як нещастя й ганьбу.

Люди похилого віку переживають меншу тривогу при думці про смерть, ніж відносно молоді.

Статеві розбіжності в емоційній сфері. У перші роки життя немає розбіжностей щодо частоти й тривалості негативних емоційних реакцій у хлопчиків і дівчаток, але з віком їхня частота й інтенсивність у хлопчиків зростає, а в дівчаток – зменшується. Це вони пояснюють тим, що дівчатка, маючи ті самі агресивні тенденції, що й хлопчики, бояться виявити їх через покарання. Водночас, до агресії хлопчиків навколишні ставляться прихильніше.

Розбіжності в емоційній сфері чоловіків і жінок багато психологів пов'язує саме з особливостями виховання.

У молодших школярів спостерігають розбіжності між хлопчиками й дівчатами за низкою емоційних станів. Показники тривожності в хлопчиків нижче, ніж у дівчат. У дівчат молодших класів на тлі меншої, ніж у хлопчиків, кількості невротичних реакцій найчастіше виявляється нестійкість настрою, примхливість,

плаксивість, смуток, туга, сором'язливість, боязкість, схильність до страхів, підвищена вразливість. У хлопчиків семи років домінує міжособистісна тривожність, шкільна тривожність переважає в 8–9-річному віці. При цьому в хлопчиків уже в 9 років показники самооцінної тривожності починають зрівнюватися з показниками шкільної тривожності. На ґрунті більшої кількості невротичних реакцій у хлопчиків молодших класів спостерігають агресивність, забіякуватість, гіперактивність.

Схильність до радості не виявила чіткої вікової динаміки.

Як зазначала К.М. Суханова, чоловіки частіше стримують вияв емоцій, ніж жінки (60% проти 40), і більше мають потребу в емоційній причетності (100% та 60). При цьому представники сильної статі частіше ігнорують емоційні проблеми (80% проти 30). Жінки частіше зберігають емоційну байдужість у взаєминах (60% проти 40).

Серед дівчат, які дружать, відносини довірливіші, ніж серед хлопчиків. Прагнення до близьких дружніх стосунків із протилежною статтю у дівчат зав'язуються раніше, ніж у юнаків.

У літературі зазначається більша емоційна чутливість й емоційна нестабільність жінок. Особи жіночої статі приділяють значно більшу увагу емоційним аспектам міжособистісних взаємин і своїх переживань. Вважається, що вони більш здатні до емпатії.

У закордонних дослідженнях емоційні особливості жінок пов'язують із їхнім соціальним станом у суспільстві й розглядають їх у двох площинах: як провини сімейних працюючих жінок і як страх жінок перед успіхом.

Провина в сімейних працюючих жінок стала об'єктом пильної уваги західних психологів. Вона є наслідком внутрішньо-особистісного конфлікту, коли жінка прагне відповідати і ролі берегині сімейного вогнища, і ролі професіонала. Ці дві ролі висувають до жінок суперечливі вимоги, і часто жінкам просто не вистачає фізичних і психічних ресурсів, щоб добре виконувати і ту, і іншу роль. Розуміючи це, жінка починає переживати провини перед дітьми, чоловіком, перед начальством на роботі (Віткін), що може вилитися в психосоматичні симптоми.

Почуття провини перед дітьми (очевидно, особливо гостро переживається, коли жінка після народження дитини повертається на роботу і ніби залишає її) продукує певні патерни поведінки з ними, зокрема – надкомпенсаційну поведінку, що Л. Хоффманом було названо «гнітючою любов'ю». Надкомпенсація набуває різних форм. В одному разі, мати, повертаючись ввечері з роботи, намагається компенсувати дитині весь день своєї відсутності щільним спілкуванням і турботою, виконанням усіх її бажань, не даючи можливості їх розслабитися. Увечері більшість дітей після такої материнської опіки стає психічно «засмиканими».

Інші форми – купування дитині значної кількості іграшок, особливо якщо мати була у відрядженні або затрималася з роботи. Б. Берг називає таку поведінку «поведінкою для себе», тому що

іграшки потрібні не стільки дитині, скільки матері, яка намагається загладити таким шляхом свою провину. Усе це призводить врешті-решт до неправильного виховання дитини, до розвитку в неї несаможитливості, тривожності й інших особистісних перекручувань.

Вважають, що переживання провини робить жінку як матір менш ефективною. Дитина, зрозумівши, що мати відчуває перед нею провину, почне маніпулювати нею, спеціально викликаючи в матері це емоційне переживання. Це, у свою чергу, може викликати в матері гнів і навіть ненависть до дитини.

У *стосунках із чоловіком* почуття провини в працюючій жінки може виявлятися у відмові від допомоги чоловіка в домашніх справах. Жінка навмисно не просить чоловіка про допомогу, щоб «не розчарувати» його як господаря дому. Крім того, жінка, відчуваючи провину перед дітьми й чоловіком, підсвідомо прагне відмовитися від кар'єри на роботі, тим більше, що культурні традиції не схвалюють дружин, що домоглися більшого успіху порівняно зі своїми чоловіками. Цей феномен одержав назву «конфлікт остраху успіху».

Нарешті, почуття провини перед сім'єю змушує жінку менше уваги звертати й на себе, тому що інші (діти й чоловік) залишаються без її уваги.

Учениця Дж. Аткінсона М. Хорнер ввела у двофакторну модель свого вчителя (мотивацію досягнення успіху – уникання невдачі) третій фактор – мотивацію *уникання успіху*.

Хорнер вважала страх успіху споконвічно властивою жіночій природі особливістю, яка гальмує досягнення жінок у певній сфері діяльності. Інші психологи бачили в появі страху успіху вплив зовнішніх чинників.

Доведено також, що страх успіху виявляється в жінок меншою мірою, якщо вони не становлять більшість у змішаній за статеву ознаку групі або коли вони працюють на самоті.

Страх успіху можливий і в чоловіків, коли рід їхньої діяльності не відповідає їхній гендерній ролі, а також у тих випадках, коли вони не хочуть викликати заздрість своїх колег по роботі.

24.3. Емоції при патології

Патологія та емоції. Причинами розладів є специфічні психологічні чинники і, зокрема, особливі цінності й установки, які заохочують і культивують у багатьох родинах. Стаючи надбанням індивідуальної свідомості, вони створюють психологічну схильність до емоційних розладів, у тому числі до переживання негативних емоцій та депресивних і тривожних станів.

Кількість депресивних порушень вища в тих культурах, де особливо значущі індивідуальні досягнення й успіхи та відповідність найвищим стандартам і зразкам. Особливо це характерно для США, де депресія виявилася бичем американського суспільства, що пропагує успіх й благополуччя.

За даними Комітету з психічного здоров'я США, кожен десятий житель цієї країни страждає або страждав тривожним розладом у вигляді генералізованого тривожного розладу, агарофобії, паніки чи соціальної фобії.

Ще К. Хорні, створивши соціокультурну теорію неврозів, звернула увагу на той соціальний факт, що сприяє росту тривожних розладів. Це глобальне протиріччя між християнськими цінностями, які проповідують любов і партнерські рівні відносини, і реально існуючою твердою конкуренцією та культом сили. Результатом ціннісного конфлікту стають витіснення власної агресивності й перенесення її на інших людей («Ворожий й агресивний не я, а ті, хто мене оточують»). Придушення власної ворожості зумовлює, на думку Хорні, різкий ріст тривоги через сприйняття навколишнього світу як небезпечного й себе як нездатного протистояти цій небезпеці внаслідок заборони суспільства на агресію, тобто на активну протидію небезпеці. Цьому сприяє й культ сили та раціоналізму, що призводить до заборони на переживання й вираження негативних емоцій. У результаті відбувається їхнє постійне нагромадження й психіка працює за принципом «парового котла без клапана».

Патологічні зміни емоційних властивостей особистості. Афективна збудливість – це схильність до надмірно легкого виникнення бурхливих емоційних спалахів, неадекватних щодо їхньої причини. Вона виявляється в нападах гніву, люті, запальності, які супроводжуються руховим порушенням, необдуманими, часом небезпечними діями. Діти й підлітки з афективною збудливістю примхливі, вразливі, конфліктні, часто надмірно рухливі, схильні до витівок. Вони багато кричать, легко озлоблюються. Будь-які заборони зумовлюють у них бурхливі реакції протесту зі злостивістю й агресією. Афективна збудливість характерна для психопатії, неврозів, психопатоподібного варіанта психоорганічного синдрому, епілепсії й астенії. При психопатії збудливого типу, яка формується, й при епілепсії афективна збудливість виявляється у сполученні з переважним похмурим настроєм, жорстокістю, мстивістю.

Роздратованість є однією з форм вияву афективної збудливості. Це схильність до легкого виникнення надмірних негативних емоційних реакцій, що за своєю виразністю не відповідають силі подразника. Дратівливість може бути властивістю патологічної особистості (наприклад, при психопатії збудливого, астенічного, мозаїчного типу) або в сукупності з іншими симптомами є ознакою астенії різного генезису (ранньої резидуально-обмеженої церебральної недостатності, черепно-мозкової травми, важких соматичних захворювань). Дратівливість може бути й властивістю дистимії.

Афективна слабкість характеризується надмірною емоційною чутливістю (*гіперестезією*) до всіх зовнішніх подразників. Навіть невеликі зміни ситуації або ненавмисне слово викликають у хворого

непереборні й некориговані бурхливі емоційні реакції: плач, ридання, гнів та ін. Афективна слабкість найбільш характерна для важких форм органічної церебральної патології атеросклеротичного й інфекційного походження. У дитячому віці вона трапляється в основному при вираженому астеничному стані після важких інфекційних захворювань.

Крайнім виявом афективної слабості є *афективна нестриманість*. Воно свідчить про важку органічну церебральну патологію (ранні інсульти, важкі черепно-мозкові травми, інфекційні захворювання головного мозку). У дитячому віці трапляється рідко.

Різновидом афективної слабості є *гнівливість*, тобто схильність до швидкого виникнення афекту гніву, що супроводжується мовними і руховими порушеннями, руйнівнo-агресивною поведінкою. Вона виявляється у хворих з астеничними й церебрастеничними розладами, пов'язаними із соматичними захворюваннями й резидуально-органічними ураженнями центральної нервової системи. При епілепсії й посттравматичній енцефалопатії гнівливість значно триваліша й супроводжується брутальною поведінкою.

При деяких патологіях (епілепсії, енцефаліті) може спостерігатися *афективна в'язкість* (інертність, ригідність) у поєднанні зі схильністю до концентрації насамперед на неприємних переживаннях. При епілепсії афективна в'язкість поєднується з афективною збудливістю, схильністю до бурхливих неадекватних емоційних реакцій. У дитячому віці афективна в'язкість виявляється в надмірній вразливості, фіксації на неприємностях, злопам'ятності, мстивості.

ПАТОЛОГІЧНА ЗЛОПАМ'ЯТНІСТЬ – пов'язана із психічними розладами (наприклад, при епілепсії), неадекватно тривале переживання суб'єктом ситуації, що травмувала, з уявленням про заподіяння помсти. Однак, на відміну від мстивості, таке переживання не обов'язково реалізується в дії, але може зберігатися впродовж багатьох років, часом усе життя, перетворюючись іноді на нав'язливу мету.

САДИЗМ – патологічна емоційна властивість особистості, що виражається в переживанні задоволення від жорстокості стосовно інших людей. Діапазон садистських актів дуже широкий: від докорів і словесних образ до жорстокого побиття із завданням важких тілесних ушкоджень. Можливо навіть убивство із хтивих спонукань.

МАЗОХІЗМ – схильність до отримання сексуального задоволення лише при приниженнях і фізичному стражданні (побиття, укуси тощо), яких заподіює сексуальний партнер.

САДОМАЗОХІЗМ – поєднання садизму й мазохізму.

Перекручення емоційних реакцій. Емоційна неадекватність. При низці патологій (шизофренії, патологічний пубертатній кризі, епілепсії, деяких психопатіях) емоційні реакції

стають неадекватними тій ситуації, у якій перебуває людина. У цих випадках можуть спостерігатися *аутизм*, *емоційна парадоксальність*, *паратимія*, *парамімія*, *емоційна подвійність* (амбівалентність), *емоційні автоматизми* й *ехомімія*.

Аутизм – це відхід від дійсності з фіксацією на своєму внутрішньому світі, на афективних переживаннях. Як психопатологічний феномен – це хворобливий варіант інтроверсії. Виявляється в емоційній і поведінковій відгородженості від реальності, згортанні або повному припиненні спілкування, «зануренні в себе».

Випадки, які характеризують *емоційну парадоксальність*, описано й обговорено ще на початку XX ст. О.Ф.Лазурський пов'язував їх з перевагою асоціацій за контрастом, характерним для душевнохворих. Це прагнення завдати шкоди або заподіяти неприємність тим істотам, яких людина особливо любить, і саме в ту хвилину, коли вони найбільше дорогі. Це поява в щиро релігійної людини під час богослужіння неперекорного бажання вимовити блюзнірську лайку або якоюсь нестримною витівкою порушити врочисту церемонію. Сюди ж Лазурський зараховує і своєрідну насолоду від сильного зубного болю або від свідомості крайньої ганьби й приниження.

Усі вияви емоційної парадоксальності можна зарахувати до двох груп. В одному разі це виникнення у хворого переживань, не адекватних ситуації. Такий розлад має назву *паратимії*. Наприклад, про неприємну подію повідомляють із усмішкою, а про радісну – зі слізьми. Така зміна дій спостерігається при органічних ушкодженнях кори півкуль головного мозку. В іншому разі для емоційної парадоксальності характерне ослаблення адекватних емоційних реакцій на важливі події при одночасному посиленні реакції на незначні супутні події. Така неадекватність пов'язується із *психоестетичною пропорцією*. Це «копирсання у дрібницях» або «коли з мухи роблять слона». Емоційні реакції хворого при цьому важко передбачувати.

Виявом неадекватності вираження емоцій є *grimasi*. Під ними розуміють перебільшені, швидкокомінливі мімічні рухи. За своєю експресивністю або емоційному наповненні гримаси не відповідають ситуації, внаслідок чого міміка хворого дістає «дивне» забарвлення.

Парамімія – це невідповідність мімічних виявів емоційному стану хворого. Виявляється як патологічне рухове порушення в мімічних м'язах. При цьому може зберігатися певна довільність мімічних виразів, їх односпрямованість у зовнішньому вираженні певної емоції. Іншим виявом парамімії є *дисонована міміка*, коли в процес порушення з різною інтенсивністю залучаються окремі групи мімічних м'язів, і при цьому втрачається їх скоординованість, синергізм. Внаслідок цього спостерігається поєднання різних, часто суперечливих один одному мімічних рухів. Наприклад, радісні очі можуть поєднуватися із щільно стиснутим «злим» ротом, або,

навпаки, переляканий запитливий погляд – з ротом, що сміється. Парамімія характерна для дефіцитарних станів при ендогенних психозах і при органічних захворюваннях головного мозку. Вона входить до кататонічного синдрому при ураженні підкіркових ядер.

Емоційна подвійність (амбівалентність) виявляється в тому, що людина стосовно того самого об'єкта відчуває різні емоції: «робота смертельно набридла, треба б піти, але без неї буде нудно». Амбівалентність типова для невротичної особистості. У своєму крайньому вираженні емоційна подвійність свідчить про глибокий ступінь розщеплення особистості.

«Нестримність емоцій» виявляється у хворих, які страждають на прогресивний параліч або старече слабоумство, і думають лише про те, що відповідає їхнім емоціям, потягу. Афекти спалахують, але швидко зникають. Дрібниця може ошчасливити таких хворих або ж довести до відчаю. Це пов'язано з ослабленням гальмівного впливу кори на підкіркові центри емоцій.

Емоційні автоматизми виявляються у відчутті, що ніби власні почуття й настрої належать не хворому, а викликаються ззовні.

Для **ехомімії** характерний автоматизм відтворення виразних засобів партнера. Підсвідомо копіюються вирази обличчя, інтонація, жести. Ехомімію спричиняє брак психічної енергії, необхідної для гальмування автоматизму відповідних реакцій. Її прикладом є лемент у відповідь на лемент, сміх – на сміх, злість – на злість. Якщо обидва партнери схильні до ехомімії, то їхні емоції розгойдуються як маятник, весь час збільшуючи свою силу.

Це явище спостерігається як у здорових, так і хворих людей.

У деяких людей різко виражений почуттєвий (емоційний) тон, який набуває характеру *ідеосинкразії*, тобто хворобливої відрази до певних подразників, нейтральних або навіть приємних для інших людей. Такі люди не терплять дотики до м'яких, пухнастих речей, оксамиту, запаху риби, різких звуків тощо.

При **емоційній монотонності** емоційні реакції позбавлені гнучкості, природної залежності від зовнішніх і внутрішніх впливів. Емоції одноманітні, мова суха, позбавлена мелодійності, образності, тональності голосу приглушена. Міміка бідна, жестикуляція вбога, однотипна.

Емоційне огрубіння – це втрата тонких емоційних диференціацій, тобто здатності визначати доречність тих чи інших емоційно забарвлених реакцій і дозувати їх. Людина втрачає властиві їй раніше делікатність, тактовність, стриманість, вона стає настирливою, хвалькуватою. У неї втрачається прихильність до близьких, губиться інтерес до навколишнього. Емоційне огрубіння спостерігається при органічних порушеннях, що знижують інтелект (алкоголізм, наркоманія, патологічні вияви, старіння).

Емоційній тупості, холодності (іноді позначається як «моральна ідіотія», *олотимія*) властива холодність, безсердечність,

спустошеність. Емоційний репертуар особистості різко обмежений, у ньому немає реакцій, які включають моральні, естетичні почуття.

Гіпомімія – це рухове пригнічення, яке розвивається у мімічній мускулатурі. Воно виявляється в уповільненні темпу, зниженні інтенсивності й розмаїтості довільних і мимовільних виразних рухів обличчя. Зменшення тільки розмаїтості мімічних рухів має назву *збідніння міміки*.

Амімія – це вищий ступінь гіпомімії, якому притаманна нерухомість мускулатури обличчя, «застигання» певного виразу обличчя («маскоподібне обличчя»), що зберігається при зміні ситуації, у якій перебуває хворий.

Відомі «псевдоафективні реакції» з імітацією зовнішнього вираження афектів, які виникають, як думають, у результаті розгальмовування безумовного рефлексу. Хворі вдаються до гримас, інтенсивно жестикулюють, непристойно лаються.

Мимовільний плач, регіт спостерігаються при істерії – «ридаю й не можу зупинитися». Хворий може гірко ридати вранці, після чого відчуває полегшення. Так само мимоволі виникає сміх, усмішка.

Пожававлення експресії спостерігається й у маніакальному стані.

Алекситимія (буквально: «без слів для почуттів») – це знижена здатність або складнощі у вербалізації емоційних станів. Усім відомо, як важко буває виразити свої переживання словами.

Алекситимія виявляється у:

- складності ідентифікації й опису власних переживань;
- складності проведення розбіжностей між емоціями й тілесними відчуттями;
- зниженні здатності до символізації, про що свідчить збідненість уяви, фантазії;
- фокусованості більшою мірою на зовнішніх подіях, ніж на внутрішніх переживаннях.

Патологічні емоційні стани. Для афективного стану характерна сильна стійкість ідей, які виникають у людини. При патологічних афектах це виявляється у виникненні *маячних ідей*, які пов'язані, як правило, з найінтимнішими сторонами особистості хворого, тому викликають у нього живе до них емоційне ставлення. Манія величі в прогресивних паралітиків, марення, самозвинувачення в меланхоліків завдячують своїм походженням особливостям їхньої емоційної сфери.

Чим сильніше придушення, тим інтенсивніший афект, який провокує виникнення психічного травматичного стану. Терапія, заснована на цій теорії, спрямована на повернення у свідомість події або пов'язаної з нею витиснутої ідеї разом із супутнім почуттям. Це повернення зумовлює розрядку почуття (катарсису) і зникнення симптомів травматичного стану.

3. Фройд пов'язував виникнення психічного травматичного стану із придушенням енергії потягів, які викликають у суб'єкта тривогу; розрядка напруги спричиняє різноманітні, в основному приємні емоції.

Страхи (фобії). У психопатичних особистостей спостерігають безпричинні страхи, які не підлягають жодним логічним доводам і опановують свідомості настільки, що робить болісним життя цих людей. Такі страхи також є в тих, хто страждає на психостенію, невроз страху й невроз очікування.

Осіб з неврозом страху поділяють на «тиміків», які страждають невизначеними страхами, й «фобіків», які страждають певним острахом.

Також виокремлюють різні фобії:

- **агарофобія** – острах відкритого простору, площ;
- **айхмофобія** – острах гострих предметів;
- **соціальна фобія** – острах особистих контактів;
- **ерейтофобія** – острах почервоніти тощо.

П. Жані зазначає наявність у психопатів страху перед активністю, перед життям.

У дитячому віці (найчастіше дошкільному) страхи можуть бути ознаками патологічної особистості (аутистичної, невропатичної, психастенічної тощо).

Недиференційований (безпредметний) страх є протопатичним страхом із переживанням дифузійної, не конкретизованої загрози. Він поєднується із загальним руховим занепокоєнням, сомато-вегетативними симптомами (тахікардією, почервонінням або зблідненням обличчя, пітливістю тощо).

Нічний страх трапляється в основному в дітей дошкільного (з п'яти років) і молодшого шкільного віку. Дитина починає боятися темряви, боїться спати одна, просинається вночі з криком і тремтить від страху, потім довго не може заснути. Виникненню нічного страху можуть передувати реальні переживання в денний час – переляк, психотравмуючі ситуації при перегляді фільмів жахів. При депресивних станах у сновидіннях часто виникають сюжети, пов'язані зі смертю.

Нічний страх присутній також у дорослих. Уночі вони стають більш недовірливими. У деяких він виявляється у вигляді *страху перед безсонням*.

У серцево-судинних і депресивних хворих *страх перед сном* часто виникає через острах заснути «безпробудно». У цих випадках хворі змушують себе не спати.

Невроз очікування, за Е. Крепеліном, полягає в тому, що особи, які страждають на нього, боячись невдачі у виконанні якоїсь функції, приходять у стан такого боязкого очікування, що відчувають

постійне утруднення у виконанні певної функції (статевої, сечовипускання тощо).

У душевнохворих виникає безпричинний страх переслідування, вони бояться, що їх уб'ють, задушать, відберуть житлову площу тощо.

При гіпертимічних психопатіях, псевдопсихопатіях, ендогенних захворюваннях може спостерігатися підвищений настрій, що має різні відтінки.

- **БЛАГОДУШНІСТЬ** виникає при олігофренії й органічних ураженнях центральної нервової системи. Хворі живуть у безхмарному сьогодні, переживаючи почуття достатку, з байдужістю до зовнішньої ситуації, настрою й ставлення до довкілля і своєї долі, з безтурботністю, незлобивістю, слабкими або повністю відсутніми реакціями на неприємні події. Вони задовольняються неробством, байдужі до зауважень й осуду.

- **ЕКЗАЛЬТОВАНІСТЬ**, тобто підвищений настрій з надмірною натхненністю, переоцінкою властивостей своєї особистості, зовнішності, можливостей, є основним розладом при багатьох маніях амбулаторного рівня в підлітків. Характерна також для психопатичних особистостей й акцентуйованих особистостей гіпертимного та істеричного типу.

- **ЕЙФОРІЯ** – це підвищений безтурботно-веселий настрій, який поєднується із благодушністю і достатком за відсутності прагнення до діяльності. Для ейфорії характерне пригніблення розумової діяльності із украй бідною мовною продукцією. Її часто спостерігають при олігофренії й органічних захворюваннях центральної нервової системи, що призводять до слабоумства.

В основі **екстатичного афекту** лежить надзвичайна гострота пережитих емоцій з відтінком щастя, захвату, замилювання. Його супроводжує, як правило, дереалізація, і він характерний для шизоафективних психозів, що мають перебіг із зворотньо-почуттєвим маренням та онейроїдним потьмаренням свідомості, а також для деяких видів емоційних аур при епілепсії. Може виявлятися в психопатичних й акцентуйованих особистостей.

Морія становить собою поєднання маніакального порушення, веселості, безтурботності, пустотливості зі слабоумством. Виявляється при органічних захворюваннях центральної нервової системи.

Гіпотимія – це знижений настрій різних відтінків. Вона виникає при дистимічних особистісних акцентуаціях, психопатіях типу «уродженого песимізму», постпроцесуальних псевдопсихопатіях, після суїцидної спроби, при наркоманії. Гіпотимія є ядром депресивного синдрому й виявляється в поєднанні зі сповільненістю мислення, руховою загальмованістю, песимістичними ідеями й соматовегетативними порушеннями.

Депресія може мати й непатологічне походження, наприклад, у разі невдоволення дівчини своїм тілом, обличчям.

Імовірність виникнення депресії в осіб юнацького віку підвищується за таких чинників:

- підвищена здатність до критичного осмислення розвитку своєї особистості й свого майбутнього, особливо при фіксації на можливих негативних явищах;
- проблеми в родині, економічні труднощі, здоров'я батьків;
- низька популярність серед однолітків;
- низька шкільна успішність.

Середня й важка форма депресії у віці від 13 до 19 років трапляється досить рідко, хоча кількість випадків її вияву з віком збільшується при піках у 16 і 19 років. Однак її симптоми можуть бути небезпечними для життя.

Восени або взимку в багатьох людей виникає сильна депресія, яка дістала назву «сезонного афективного розладу». З приходом весни ця депресія минає.

Одним із виявів гіпотимії є **дисфорія**. Це патологічний афект, для якого характерні похмурість, дратівливість хворого. Виявляється в невдоволенні всім, у недоброзичливості, схильності до злості й агресії («патологічна злостивість», ворожість до всього світу), в брутальності, цинічності.

Нудьга теж характеризує гіпотимію, оскільки є малодиференційованим депресивним афектом.

Туга – це депресивний емоційний стан, який виявляється в переживанні глибокого суму, безвихідності, серцевому болю. У класичному вигляді тугу супроводжують хворобливі фізичні відчуття: почуттям стиснення й важкості у грудях або болю за грудиною. У дітей і підлітків з ендогенною депресією скарги на тугу вкрай рідко трапляються; найчастіше вони визначають свій настрій як «сум», «пригніченість», «нудьгу». Про їхній тужливий настрій можна судити лише за непрямими ознаками: наявності скарг на важкість і біль у ділянці серця, правій половині грудей, в епігастральній ділянці; особливою жестикуляцією із притисканням рук до грудей; чергуванні періодів пригніченості із психомоторним порушенням; уривчастих висловленнях про нестерпність страждань.

Астенія (від грецьк. – безсилля, слабкість) виникає при різних захворюваннях, а також при надмірній розумовій і фізичній напрузі, тривалих конфліктах і негативних переживаннях. Їй притаманна не лише слабкість, підвищена стомлюваність, а й істотні зміни в емоційній сфері. З'являється емоційна нестійкість, часта зміна настрою, дратівливість, слізливість. Людина переживає власну малоцінність, сором, боязкість. Ці переживання можуть зненацька змінюватися протилежними стеничними переживаннями.

Патологічна сором'язливість. В.Л. Леві і Л.З. Волков виокремили три типи патологічної сором'язливості підлітків.

• **ШИЗОЇДНО-ІНТРОВЕРТОВАНИЙ** (конституціональний).

Пов'язаний з ізольованістю підлітка в групі, його неконформною поведінкою, явищами дисморфобії, скороченням спілкування з людьми («втеча від оцінок»). Ця форма, досить близька до аутистичності, є стійкою й найбільш несприятливою в терапевтичному прогнозі.

• **ПСЕВДОШИЗОЇДНИЙ.** Виникає в закомплексованій людини через наявність у неї фізичних дефектів, фізичної чи соціальної неповноцінності (ожиріння, косоокість, заїкання, від неблагозвучного імені чи прізвища). Виявляється лише з незнайомими людьми. Намагаючись побороти сором'язливість, підлітки часто виявляють розв'язність.

• **ПСИХАСТЕНІЧНИЙ.** Його характеризує знижений рівень домагань у старшому віці, відсутність прагнення до лідерства, конформне поводження. Запущена сором'язливість може набувати різних форм «втечі», у тому числі й пристрасті до алкоголю, наркотиків.

Емоційна сфера при різних патологіях. Емоційні порушення в дітей із затримкою психічного розвитку і порушенням інтелекту. При ранніх розладах шизофренічного характеру, вираженому психічному недорозвиненні спостерігають емоційну незрілість (недорозвинення). Їй властива відсутність або недостатність емоційних реакцій на довкілля. У ранньому віці ослаблений або відсутній «комплекс поживлення» (емоційна реакція на матір, іграшки), млявість, сонливість. У дошкільному віці відсутній або знижений інтерес до навколишнього, до ігор. У старшому віці відсутні жаль, співчуття, почуття прихильності, слабо виражені емоції й інтереси.

Поряд із загальною емоційною незрілістю при різних формах затримки психічного розвитку спостерігають специфічні емоційні порушення.

При *психічному інфантилізмі* емоційна сфера дітей перебуває на більш ранньому щаблі розвитку, відповідаючи психічному складу дитини більш раннього віку.

При *затримці психічного розвитку церебрально-органічного генезису* з'являються порушення в емоційній сфері: відсутня жвавість і яскравість емоцій, спостерігають схильність до ейфорії, що зовні створює враження їхньої життєрадісності. Прихильності й емоційні переживання менш глибокі й диференційовані. У дітей переважає негативне емоційне тло, характерна схильність дитини до боязкості, страхів.

При *затримці психічного розвитку соматогенного походження* спостерігають боязкість, пов'язану з відчуттям своєї неповноцінності.

При *затримці психічного розвитку психогенного походження* спостерігають боязкість, сором'язливість при спілкуванні з дорослими через психотравмуючі умови виховання. Зазначають тривожність і знижений настрій.

За даними І.П. Бучкіної, між підлітками із *затримкою психічного розвитку* спостерігають взаємність антипатій; своїх однокласників ці підлітки сприймають як менш привабливих й очікують, що і їх самих сприймають так само.

Є.С. Штепа зазначає, що для цих дітей характерні тривожність, напруженість й емоційна нестійкість. Провідними емоційними характеристиками в них є вразливість, підозрілість і почуття провини.

При локальних ураженнях мозку можливі як постійні емоційні розлади (аж до «емоційного паралічу»), так і пароксизмальні (тимчасові) афективні порушення, які виникають або спонтанно без усякого зовнішнього приводу, або у відповідь на реальну причину, але неадекватні їй.

Для *гіпофізарно-гіпоталамічної* локалізації вогнища порушення, за даними Т.О. Доброхотової, характерне поступове збідніння емоцій, зникнення експресивних засобів їхнього вираження на тлі зміни психіки загалом. Для *скроневих* порушень характерні стійкі депресії та яскраві пароксизмальні афекти на тлі зберігання властивостей особистості. Для порушень *лобових відділів* мозку характерне збідніння емоцій, наявність «емоційних паралічів» або ж ейфорії в поєднанні із грубими змінами особистості хворого. При цьому насамперед страждають соціальні емоції.

О.Р. Лурія розглядав емоційно-особистісні зміни (емоційна байдужність, тупість, ейфорія, благодушність тощо) як найважливіші симптоми порушень лобових частин мозку.

Відбуваються зміни в емоційних порушеннях при порушеннях правої й лівої півкуль головного мозку.

Емоційні порушення в душевнохворих. С. Вандерберг і М. Маттісон з'ясовували, наскільки порушені впізнання емоцій за виразом обличчя в душевнохворих. Було виявлено, що хворі параноїдною формою шизофренії дають вищий відсоток адекватного визначення емоцій, ніж інші шизофреніки.

У працях психіатрів зазначено, що на фоні алкогольної деградації виникають характерні зміни в емоційній сфері хворих. Емоційні переживання стають неглибокими, поверховими, виявляється деяка ейфоричність.

Контрольні питання:

- Які особливості емоційної сфери педагогів?
- Яким чином виявляються особливості емоційної сфери музикантів й артистів?
- Які особливості емоційної сфери медичних працівників?
- Які загальні тенденції вікових змін емоційної сфери людини?

- Охарактеризуйте емоційну сферу немовлят.
- Охарактеризуйте емоційну сферу дітей молодшого віку.
- Охарактеризуйте емоційну сферу дошкільнят.
- Охарактеризуйте емоційну сферу молодшого шкільного віку.
- Охарактеризуйте емоційну сферу середнього шкільного віку.
- Охарактеризуйте емоційну сферу старшого шкільного віку.
- Охарактеризуйте емоційну сферу підлітків.
- Охарактеризуйте емоційну сферу осіб старшого віку.
- Яким чином вияви емоційності залежать від вікових змін?
- Як виявляються емоції при патології?
- У чому виявляються патологічні зміни емоційних властивостей особистості?
- У чому виявляються перекручення емоційних реакцій?
- У чому виявляються патологічні емоційні стани?
- Що таке патологічна сором'язливість?
- Які емоційні порушення мають місце в дітей із затримкою психічного розвитку та порушенням інтелекту?

Література:

- Асеев В.Г. Преодоление монотонности труда в промышленности. – М., 1974.
- Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения. – М., 1990.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.
- Вартамян Г.А., Петров Е.С. Эмоции и поведение. – Л., 1989.
- Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: Изд-во МГУ, 1984.
- Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976.
- Виноградов Ю.Е. Эмоциональная активация в структуре мыслительной деятельности // Психологические исследования творческой деятельности. – М.: Наука, 1975. – С. 50 – 87.
- Виткин Дж. Женщина и стресс. – СПб.: Питер, 1995.
- Виткин Дж. Мужчина и стресс. – СПб.: Питер, 1996.
- Гельгорн Э., Луфборроу Дж. Эмоции и эмоциональные расстройства. – М., 1966.
- Дорфман Л.Я. Эмоция в искусстве. – М., 1997.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002.
- Кон И.С. Психология юношеской дружбы. – М.: Просвещение, 1973.
- Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира у детей. – Ярославль, 1996.
- Кубланов Б.Г. Эстетическое чувство и искусство. – Львов, 1966.
- Лукьянов В.С. Эмоции и здоровье. – М., 1966.
- Ольшанникова А.Е. Эмоции и воспитание. – М., 1983.
- Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Пер. с польск. – М.: Прогресс, 1979.
- Славина С.Л. Дети с аффективным поведением. – М.: Педагогика, 1966.

Чебыкин А.Я. Учитель и эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности школьников // Вопросы психологии. – 1989. – № 6. – С. 42–49.

Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. – М., 1986.

Якобсон М.Я. Эмоциональная жизнь школьника. – М., 1966.

Глава 25

ВОЛЯ

25.1. Поняття волі та її функцій

Питання, які стосуються волі, у світовій філософії і психології розв'язували по-різному. У психології часто виокремлюють три головні сфери: інтелектуальну, емоційну, вольову. Уперше їх було виокремлено ще за часів античності – у межах спіритуалістичного напрямку. Власне, Платон говорив, що людська душа складається з таких частин, як розумова, гнівна і хтивна. Саме гнівна душа, що переважає над іншими частинами в людині, яка належить до спільноти воїнів, є уособленням волі. Вона забезпечує ефективність дій воїна, зобов'язаного виконувати накази в складних умовах зовнішньої протидії. Така воля є свідомою духовною силою, яка слугує ствердженню розумових цілей.

Вперше раціональну природу волі заперечив А. Шопенгауер. Він трактував волю як темну, несвідому, ірраціональну силу, котра лежить в основі світу. Така воля (тобто воля до життя) більш відповідна хтивій частині душі за Платоном. Тому від неї людина повинна звільнитись, щоб мати якусь надію в житті.

Інше філософське питання про волю стосується свободи волі. Є два його розв'язання: *детермінізм* (свободи волі нема) та *індетермінізм* (свобода волі є).

За С.О. Левицьким, питання про СВОБОДУ ВОЛІ розпадається на три питання:

- про свободу дії (вона обмежена законами фізики, фізіології);
- про свободу вибору (тобто чи здатна людська воля вибирати між мотивами; за детерміністами, вольове життя людини зводиться до боротьби мотивів, у якій найсильніший мотив автоматично перемагає, але критерієм сили мотиву може бути тільки його дієвість. Отже, про те, який мотив вважати найсильнішим, ми дізнаємося не раніше, ніж він переможе);
- про свободу хотіння, бажання (це питання про те, чи відповідає відчуття бажання можливості – цей рівень питання є найглибшим, він стосується проблеми моральної відповідальності людини за свої вчинки).

На наш погляд, вдале розв'язання проблеми свободи волі полягають у визнанні внутрішньої, суб'єктної детермінації довільних вчинків людини, яка постає такою закономірністю, що реалізується лише через вільне волевиявлення. Недарма Б.С. Братусь підкреслював, що справжня воля насамперед пов'язана з позитивною свободою, із можливістю творчої постановки цілей, які прямо не

виходять з конкретних обставин, але спрямовані на перетворення цих обставин і себе в них.

На думку С.Л. Рубінштейна, становлення волі – це становлення суб'єкта, здатного до самовизначення. Тут самовизначення не слід розуміти як абсолютну невизначеність нічим. Йдеться про дотримання міри між власним впливом людини на свої вчинки і впливом інших сил. Джерелом такої детермінації є не якийсь загальний «закон мотивації», а сутність людини, її неповторне «я».

Власне воля, на що вказують дослідники, є тим психічним процесом, який вирізняє людський спосіб існування. Завдяки волі ми маємо вищі – довільні форми інших психічних процесів (уваги, процесів пам'яті тощо), які не властиві жодній істоті, крім людини.

У радянській психології була поширена тенденція розуміти волю як засіб підпорядкування індивідуальних мотивів вищим суспільним цілям. Звідси виводилася вольова природа індивідуальних цінностей особистості, що їх розуміли як засвоєні суспільні ціннісні надбання. Проте існує інший погляд на індивідуальні цінності, згідно з яким їхнє походження постає не як суспільне (зовнішнє), а як сутнісне, духовне (внутрішнє). У цьому разі волю слід розуміти не як засіб підкорення особистості соціуму, а як засіб реалізації, втілення людиною власної сутності в її життєдіяльності. Однак уявлення про соціальну сутність волі за останні роки втрачає колишню популярність у вітчизняній науці, а уявлення про волю як духовну, сутнісну силу людини дедалі поширюється.

Волю в психології найчастіше визначають:

- через **ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ** особистості – ініціативність, самовладання, витримку, наполегливість, рішучість, цілеспрямованість тощо;
- через **ДОВІЛЬНУ РЕГУЛЯЦІЮ** поведінки, психічних процесів;
- через **ВОЛЬОВІ ДІЇ**, які визначають за такими ознаками: усвідомленість, цілеспрямованість, подолання перешкод, ініціація дії, наявність вольового зусилля, відсутність залежності від актуальної потреби.

Жодна з наведених ознак не є достатньою для визначення змісту волі, але разом вони відрізняють вольову дію в її специфіці.

У психологічній науці є декілька найпоширеніших визначень поняття волі.

Згідно з поглядами В. Селіванова, під волею слід розуміти *активність особистості, передусім активність регуляції в умовах подолання труднощів*. Ця активність має два аспекти: змістовий та аспект форми виявлення процесу. Загалом форми активності особистості поділяють на:

- *імпульсивну* (миттєву психічну реактивність особистості на внутрішні чи зовнішні впливи – без роздумів, оцінки наслідків);
- *звичну*, де дії є здебільшого стереотипними, а вольовий контроль відбувається за звичкою;

• *вольову*, як вищу форму активності, за якої особливості ситуації – напруження між мотивацією і перешкодою чинять найбільший опір особистості та вимагають зусиль свідомої саморегуляції поведінки.

За В. Іванніковим, під волею слід розуміти *довільну форму мотивації* зі створенням додаткового спонукання (чи гальмування) до суспільно-необхідної чи соціально-контрольованої дії.

ВОЛЯ – це:

- **остання стадія в оволодінні людиною власними процесами, а саме в опануванні власним мотиваційним процесом;**
- **це довільне створення спонукання до дії через суб'єктивний мотив.**

Власне воля є не лише особливим способом мотивації, а її особливою формою – довільною мотивацією. Воля належить до особистісного рівня регуляції, який характеризують наявністю *особистісного смислу*, тобто відображення у свідомості людини відношення мотиву до цілі та умов дії.

З позиції К. Левіна, якщо поведінка взагалі є результатом розвантаження тієї енергії, джерелом якої є наші потреби, то воля – це така поведінка, яка спирається на джерела енергії не природних потреб, а квазіпотреб. Ці квазіпотребі – уявні потреби – створюють напруження, яке й зумовлює прийняття рішення. Д.М. Узнадзе вважав, що основою перебігу такої поведінки є відповідні установки, які її цілеспрямовують і впорядковують.

Отже, воля трактувалась як активність, як форма мотивації, як діяльність. Трапляються визначення, в яких вона постає як психічний процес *свідомого керування діяльністю, котрий виявляється в подоланні труднощів і перешкод на шляху до мети.*

ВОЛЯ – це свідоме управління людиною своєю діяльністю та поведінкою, що виявляється у прийнятті рішення, подоланні труднощів і перешкод на шляху досягнення мети, виконання поставлених завдань.

Воля – це свідомо спрямована активність особистості. Вона є внутрішньою активністю психіки, пов'язаною з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення, гальмуванням поведінкових реакцій. Усе це – специфічні властивості волі. Зв'язок волі з активністю має важливу характеристику – умисність, свідому цілеспрямованість психічних процесів у стані вольової активності.

Свідомість і воля є самостійними, хоча й поєднаними та перехресчуваними гранями психічного. Виконуючи свою роль у психічному процесі, свідомість не стає волею, але все ж таки є її важливою ознакою. Свідомість і у вольовому процесі залишається свідомістю. Вона забезпечує виконання волею її функцій.

Загалом вольова діяльність особистості охоплює:

- *вольові процеси*, які мають місце у будь-якому вольовому вчинку, зусиллі;

- *вольову діяльність*, яка виражається у здійсненні довільних і мимовільних дій;

- *вольові стани* – це тимчасові психічні стани, які оптимізують, мобілізують психіку людини на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод. Часто такі стани виявляються у вольовому зусиллі, яке відображає силу нервово-психічного напруження, що мобілізує фізичні, інтелектуальні й моральні сили людини;

- *вольові якості* – відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення людини.

Вольова регуляція завжди починається з інтелектуального акту, з усвідомлення проблемної ситуації. Рефлексія й аналіз проблемної ситуації вимагають «вмикання» вольових актів – це «моменти руху» діяльності. У моменти «пуску» і «зупинки» вольового регулювання роль інтелекту найбільш виражена.

Воля виконує дві взаємопов'язаних функції – *спонукальну* й *гальмівну*.

Спонукальна функція забезпечує активність людини в подоланні труднощів і перешкод. Якщо в людини відсутня актуальна потреба виконувати дію, але при цьому необхідність виконання її вона усвідомлює, воля створює допоміжне спонукання, змінюючи смисл дії (робить його більш значущим), зумовлюючи переживання, пов'язані з передбаченими наслідками дії.

Основним виявом волі стає вчинок. Спонукування людини до дій створюють певну впорядковану систему – ієрархію мотивів – від природних потреб до вищих спонукань, пов'язаних із переживанням моральних, естетичних та інтелектуальних почуттів. Якщо виходити з розуміння волі як моральної саморегуляції, тоді основною її характеристикою стане підкорення особистих мотивів соціально значущим, а акцент переноситься на проблему спрямованості особистості.

Гальмівна функція виявляється у стримуванні небажаних виявів активності. Ця функція найчастіше виявляється в єдності зі спонукальною. Людина здатна гальмувати виникнення небажаних мотивів, виконання дій, поведінку, які суперечать уявленню про зразок, еталон і здійснення яких може поставити під сумнів або зашкодити авторитету особистості. Вольове регулювання поведінки було б неможливим без гальмівної функції.

25.2. Типи критеріїв волі та локус контролю. Вольові дії

Існує чотири типи критеріїв волі, які виявляються у:
а) вольових діях; б) виборі мотивів і цілей; в) регуляції внутрішніх станів людини, її дій та різних психічних процесів; г) вольових якостях

особистості. Вказані критерії є зовнішніми перешкодами й труднощами, оскільки подолання кожної зовнішньої перешкоди передбачає внутрішні вияви волі, і навпаки.

Водночас одну з особливостей активності людини характеризує те, що результат активності не завжди збігається з її метою. У такому разі людина схильна пояснювати і шукати причини наслідків своїх дій у зовнішніх або внутрішніх перешкодах.

ЛОКУС КОНТРОЛЮ (від лат. *locus* – місцерозташування та від франц. *controle* – перевірка) – схильність людини приписувати відповідальність за результати своїх дій зовнішнім силам і обставинам, або навпаки – власним зусиллям та здібностям.

Люди, які схильні пояснювати причини своїх дій та поведінки внутрішніми чинниками (здібності, характер, внутрішній стан тощо), мають тенденцію до **внутрішньої локалізації контролю** (інтернальної). Зокрема, людина з інтернальним локусом контролю у разі невчасного виконання завдання шукатиме причини цього у власних здібностях, особливостях пам'яті чи мисленні, у своїй неорганізованості чи повільному темпі активації. Психологи зазначають, що інтернали більш послідовні при досягненні мети, схильні до самоаналізу, організовані, незалежні, комунікабельні.

Люди, які схильні приписувати причини своїх дій та поведінки зовнішнім чинникам (доля, обставини, природні перешкоди тощо), мають тенденцію до **зовнішньої локалізації контролю** (екстернальної). Такі люди обов'язково знайдуть пояснення своєї неуспішності в зовнішніх перешкодах.

Вивчаючи поведінку людини, доводиться мати справу з мимовільними, довільними і вольовими діями. Довільні та вольові дії стають притаманними вольовій поведінці людини.

Мимовільні рухи і дії виникають під впливом певного сигналу, який іде від периферичної нервової системи. Ці дії бувають як природжені, так і набуті, до них належать: природжені орієнтувальні, захисні, хапальні дії. Фізіологічною основою природжених мимовільних рухів є механізм безумовних рефлексів, тоді як набуті мимовільні рухи та дії ґрунтуються на механізмі умовного рефлексу.

Довільні дії виникають свідомо, під впливом різних мотивів. Мимовільні й довільні дії не протилежні одна одній, між ними немає чіткої межі. Один і той самий умовно-рефлекторний рух може бути мимовільним, якщо його спричинено периферичним подразненням, але він стає довільним, якщо його зумовлює центральне, кіркове подразнення.

Структурним моментом вольових і довільних дій є мета. Мета завжди усвідомлювана. Спрямованість на мету та її усвідомлення є центральною характеристикою як вольових, так і довільних дій.

Однак довільні й вольові дії мають різний зміст і не збігаються за своїми виявами. Вольова людина з властивою їй ієрархією мотивів, з відповідними якостями (рішучість, наполегливість,

цілеспрямованість) не завжди здатна до довільної організації своєї поведінки (не володіє собою, не керує своїми реакціями, не контролює себе). І навпаки, людина з високим рівнем розвитку довільності (організована, володіє собою, керує своєю поведінкою) може не мати стійкої системи власних мотивів та цінностей і бути слабовільною.

Пусковий механізм вольової дії. Д.М. Узнадзе вважав, що уміння *актуалізувати установку* (яка відповідає необхідному акту поведінки) є поштовхом до вольової дії. Завданням вольової дії є перетворення установки на актуальну силу, яка спрямовує людську активність у певне русло.

Деякі автори вказували, що механізмом запуску вольової дії є висування особистістю *цілей* (Л. Божович), *конфлікт* між реальними та ідеальними цілями (Б. Братусь), *конфлікт* між близькими і віддаленими цілями (Г. Бреслав). З позиції В. Іваннікова, механізмом вольової дії є *зміна її смислу і формування додаткового смислу дії*. Є декілька способів довільної зміни спонукання через зміну смислу дії. Цього можна досягти через уявну ситуацію з новим мотивом.

Зміни смислу дії можна конкретно досягти через:

- **переоцінку значущості мотиву (бажання, інтересу, прагнення), тобто зниження значущості непотрібного і збільшення значущості того, що відповідає корисній поведінці;**
- **зміну ролі, позиції людини в певних умовах на таку, яке більше відповідає певній діяльності;**
- **передбачення наслідків відмови від здійснення необхідної дії.**

Крім зміни смислу дії, можна також поєднувати в одній дії два смисли, один з яких задається ситуацією, а інший – створюється самостійно (чи задається ззовні іншою людиною) через зв'язок дії з новим реальним мотивом.

25.3. Фази та ознаки вольових дій, їх стимулювання

Традиційно у психології власне **вольовими діями** називають дії, скеровані на досягнення свідомо поставленої мети й пов'язані з подоланням труднощів.

Дослідник В. Іванніков наводить такі *характеристики вольової дії*:

- усвідомленість, цілеспрямованість, навмисність, її беруть до виконання за власним свідомим рішенням;
- підстави (соціальні чи особисті) для вольової дії існують завжди;
- її спричиняє дефіцит спонукання за активних умов або дефіцит гальмування при стримуванні;
- потребує додаткового спонукання (або гальмування) і закінчується досягненням поставленої мети.

Основні ознаки вольових дій виявляються у такому:

- свідомому подоланні перешкод на шляху до досягнення мети;
- конкуруючих мотивів;
- наявності вольового зусилля.

Загальні характеристики вольових дій є такі:

- їх виконують на підставі прийняття свідомого рішення;
- спрямовані на подолання як зовнішніх, так і внутрішніх труднощів;

- мають певну суперечність, яка полягає у боротьбі мотивів з початку або в процесі їх здійснення;

- можуть забезпечуватися допоміжним спонуканням чи гальмуванням за рахунок зміни смислу дії і закінчуватися досягненням мети.

Недостатність спонукання до дії може виникати при конкуренції слабого соціального мотиву з емоційно привабливим особистісним мотивом тощо.

Спонукальна (мотиваційна) функція волі забезпечує реалізаційну мотивацію дії, що є необхідним аспектом вольового акту за недостатності (дефіциту) реалізаційної мотивації дії, прийнятої людиною для обов'язкового виконання. Отже, всі ситуації, які за необхідністю пов'язані з вольовими діями (існування внутрішніх чи зовнішніх перешкод, конкуруючих цілей, відсутність актуальної потреби), об'єднують дефіцит реалізаційної мотивації дії, яку необхідно, на думку самої людини, виконати.

Вольові дії людини також породжує навмисна зміна сенсу дії. Наприклад, бажання йти у бій, ризикувати своїм життям виникає тоді, коли бій набуває сенсу захисту Батьківщини, своєї землі, рідних тощо. У вольових діях новий допоміжний мотив (предмет нового спонукання) може діяти тільки своєю сенсотворчою функцією, а не спонукальною. Інакше новий мотив може зруйнувати задану дію, спонукаючи людину діяти за новим мотивом.

Отже, через спеціально організований вплив на людину можна змінити сенс їх дії. Така дія досягається завдяки новому значущому мотиву або за допомогою оцінок і думок інших людей.

Допоміжний сенс дії створюється через постановку більш конкретної мети при включенні запропонованого завдання в іншу умову, що поєднується з наявним у людини бажанням, коли результати дії стають засобом для реалізації іншої дії, тобто коли одна дія починає ставати частиною іншої, ширшої.

Волю розглядають як психічну реальність, що має свідомо-регуляторну природу. Іншими словами, воля – це єдиний, комплексний процес психічного регулювання поведінки (дій, вчинків) людини. *Вольова регуляція поведінки* як регуляція спонукання до дії відбувається на основі довільної форми мотивації, коли людина зумисно й усвідомлено створює допоміжні спонукання (гальмування) до дії через зміну сенсу дії. *Вольову регуляцію при самодетермінації*

розуміють як останню стадію оволодіння людиною власними процесами, яка полягає в опануванні власного мотиваційного процесу через формування нової вищої психічної функції – волі.

Вольову регуляцію поведінки, всі фази складної вольової дії пов'язують з особливим емоційним станом, який визначають як *вольове зусилля*. Вольове зусилля пронизує всі фази вольового акту: усвідомлення мети, оформлення бажань, вибір мотиву, плану та способів виконання дії. Виникає вольове зусилля щоразу як стан емоційного напруження, пов'язаний із зовнішніми чи внутрішніми труднощами. Звільнитися від нього можна лише або відмовившись від подолання перешкод, а отже, від мети, або ж подолавши їх шляхом вольового зусилля.

Конкретна вольова дія може реалізуватися в *простих і складніших* формах. У простому вольовому акті спонукання до дії, спрямоване на більш чи менш усвідомлену мету, може безпосередньо переходити у дію.

Простий вольовий акт має дві фази:

- виникнення спонукання та усвідомлення мети;
- досягнення мети.

Інші наукові підходи вказують на чотири фази, а саме:

- усвідомлення мети й бажання досягти її;
- усвідомлення можливостей досягнення мети;
- прийняття рішення;
- виконання рішення.

Перші три етапи можна об'єднати єдиною назвою «підготовча ланка», тоді 4-й етап матиме назву «виконавчої ланки». Для простої вольової дії характерним є те, що ніякої боротьби мотивів тут не відбувається.

Складну вольову дію характеризує опосередкований свідомий процес: дії передують врахування її наслідків, усвідомлення її мотивів, прийняття рішення, виникнення намірів її здійснення, планування. У *складній вольовій дії* можна виокремити чотири основні фази:

- виникнення спонукання та попередня постановка мети;
- стадія обмірковування і боротьба мотивів;
- прийняття рішення;
- виконання рішення.

Дослідники також доводять, що складна ВОЛЬОВА ДІЯ охоплює більшу кількість етапів, які реалізуються в такій послідовності;

- усвідомлення мети й бажання досягти її;
- усвідомлення можливостей досягнення мети;
- появу мотивів, які стверджують або заперечують ці можливості;
- боротьба мотивів і вибір;

- прийняття однієї з можливостей рішення;
- здійснення прийнятого рішення.

Процес перебігу вольової дії в реальних умовах завжди залежить від конкретної ситуації, тому різні фази можуть набувати більшої або меншої ваги, інколи сконцентровуючи на собі весь вольовий акт, а інколи зовсім нівелюючись. Насправді будь-яка вольова дія є вибірковим актом, який включає свідомий вибір і прийняття рішення.

Перша фаза вольової дії починається з виникнення спонукання, прагнення. Залежно від ступеня усвідомленості, прагнення диференціюють на потяги, бажання, хотіння.

• **Потяги** – це мотиви поведінки, що становлять собою недиференційовану, малоусвідомлювану, безпредметну потребу. Якщо людина не знає, який предмет задовольнить її, не знає, чого вона хоче, не має перед собою свідомої мети, вона відчуває потяг. Доки людина перебуває під владою потягів, поки не піднялася над ними, в неї нема волі. І лише коли виникає усвідомлений зв'язок між потягом і предметом, який здатний задовольнити потребу, потяг «опредметнюється» і переходить у бажання. Таке «опредметнювання» і є передумовою вольового акту. Предмети стають об'єктами бажань.

• **Бажання** – це мотиви поведінки, яким притаманна достатня усвідомленість потреб. Бажання є опредметненим цілеспрямованим прагненням. Виникає бажаність предмета, складна взаємозалежність між предметом і бажанням. Така взаємозалежність відіграє суттєву роль у зародженні регуляційного процесу. З цього моменту починається усвідомлення потреб, починається процес мотивації поведінки. Зародження бажань завжди означає виникнення і постановку мети. Бажання переходить у справді вольовий акт, коли до усвідомлення мети приєднуються установка на її реалізацію, спрямованість на оволодіння певними засобами її досягнення, тобто коли виникає хотіння.

• **Хотіння** – це усвідомлений мотив, цілеспрямоване прагнення діяти певним чином, долати зовнішні та внутрішні труднощі заради досягнення поставленої мети.

Друга фаза вольової дії пов'язана з боротьбою мотивів. Обмірковування обраної мети та засобів її досягнення передбачає зважування різних доводів за і проти, вимагає оцінки суперечливих бажань, аналізу обставин тощо. Вибору обраної мети властива боротьба мотивів. Ця боротьба передбачає наявність у людини внутрішніх перешкод, суперечливих спонукань, інтересів, цінностей, які стикаються, конфліктуючи між собою. Вольове обговорення і боротьба мотивів закінчуються прийняттям рішення.

Третя фаза вольової дії пов'язана з прийняттям рішення, тобто остаточною постановкою свідомої мети. Обмірковування, усвідомлення мети та її вибір – різні щаблі у вольовому акті. Вибір мети потребує не лише оцінки, а й докладання вольових зусиль. З одного боку, мета є ідеальним образом результатів вольових дій, з

іншого – вихідним пунктом рушійної сили поведінки. Завершення вольової дії можливе завдяки реальним діям, переходу до виконання.

Четверта фаза вольової поведінки – це виконання прийнятих рішень і намірів. Коли «боротьбу мотивів» завершено і рішення прийнято, починається *справжня боротьба* – боротьба за виконання рішення. Це виконання потребує зміни дійсності, людина стикається з реальними труднощами. У подоланні реальних перешкод суттєвого значення набуває здатність до вольового зусилля.

Лише у вольовій поведінці або вчинку визначається ВОЛЯ людини.

Боротьба мотивів є більш складним актом волевиявлення. Мотив є внутрішньою рушійною силою поведінки людини. Він складається з уявлення та почуття, яке насичує його емоційним змістом. Одному уявленню протистоїть інше (або інші), оскільки відповідні їм почуття не завжди сумісні між собою. Душа людини перетворюється на арену для боротьби мотивів, які можуть узгоджуватись у прийнятті рішення, а можуть паралізовувати один одного й спричиняти стан нерішучості. У такій внутрішній боротьбі відбувається більша частина свідомого духовного життя людини.

Вольовий акт у власному сенсі постає як рішення, яке припиняє хитання людини під впливом сил окремих мотивів. Основною властивістю особистості, пов'язаною з виконанням вольового акту, є рішучість. Рішуча людина легше за інших обирає шлях дії, не потрапляючи у пастку неузгодженості мотивів.

Якщо зробити спробу розкласти вольовий процес на складові та етапи його розгортання, то отримаємо таку картину. По-перше, особистість з її конкретним душевним укладом, самопочуттям, самооцінкою та більш-менш чітким усвідомленням своїх інтересів формує певні уявлення. По-друге, ці уявлення мають на такому її душевному фоні конкретний емоційний тон. По-третє, із сукупності уявлень (чи ідей) і пов'язаного з ними почуття народжуються мотиви, які вступають, залежно від ступеня їхньої суперечності, в більш чи менш інтенсивну боротьбу між собою. По-четверте, особистість здійснює вибір між ними та остаточно формує рішення. По-п'яте, вона реалізує прийняте рішення, долаючи перешкоди і труднощі.

С.Л. Рубінштейн виокремлює у вольовому процесі чотири основні стадії (фази), які в складному вольовому акті постають у розгорнутому вигляді, а у простому – в згорнутому:

- виникнення потягу і попереднє встановлення мети;
- розгляду і боротьби мотивів;
- прийняття рішення;
- виконання прийнятого рішення.

Відповідно до певної діяльності людини, вольовий процес можна описати терміном «вольова дія», під якою розуміють той самий вольовий процес, але в діяльнісному контексті. **Вольовою є**

цілеспрямована свідома дія. Власне через неї людина підпорядковує власні імпульси свідомому контролю. Усі ознаки та якості волі виявляються у вольових діях. Вольові дії тоді поділяють на прості й складні, мимовільні та довільні.

Мимовільні дії здійснюються внаслідок виникнення неусвідомлюваних (або недостатньо усвідомлюваних) потягів; вони мають імпульсивний характер, позбавлені чіткого плану. До мимовільних дій можна зарахувати і так звану «польову поведінку», коли людина діє повністю під впливом зовнішніх обставин.

Довільні дії передбачають усвідомлення мети, попереднє уявлення тих операцій, за допомогою яких її можна досягти, їх послідовність. Але довільні дії зовсім не обов'язково передбачають вольове зусилля, оскільки досягнення мети не завжди вимагає подолання труднощів.

Лише в тому разі, коли довільні дії пов'язані з подоланням труднощів і вимагають вольового зусилля, ми можемо їх назвати дійсно вольовими діями.

Труднощі й перешкоди на шляху досягнення мети бувають двох видів: зовнішні та внутрішні. Під *зовнішніми перешкодами* розуміють труднощі самої справи, її складність, екстремальні умови діяльності, опір інших людей тощо. Зовнішні перешкоди обмежують свободу дії людини, але майже не впливають на свободу вибору і свободу бажання. *Внутрішні перешкоди* створюють різноманітні потяги самого суб'єкта, які заважають виконати заплановане, коли, щоб змусити себе працювати, людина повинна долати лінощі, втому, бажання займатись чимось іншим, цікавішим. Подолання перешкод вимагає від людини здійснення вольового зусилля. *Вольове зусилля* – це особливий стан психічної напруги, який мобілізує фізичні, моральні та інтелектуальні сили людини.

25.4. Вольові якості

Воля особистості виражається у вольових якостях. *Вольові якості* – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, які визначають рівень свідомої саморегуляції особистістю своєї поведінки, її влади над собою.

Волю особистості В. Селіванов характеризує як певну сукупність психічних властивостей, що відображає досягнутий рівень свідомої саморегуляції. Ця сукупність властивостей формується впродовж життя. Вольові якості особистості є відносно сталими, незалежними від ситуації, стійкими психічними утвореннями. До вольових якостей особистості належать: цілеспрямованість, рішучість, сміливість, мужність, ініціативність, наполегливість, стриманість, дисциплінованість тощо.

Індивідуальні особливості волі властиві окремим людям. До позитивних якостей зараховують такі якості, як наполегливість, цілеспрямованість, витримка тощо. Якості, що характеризують

слабкість волі особистості, можна визначити такими поняттями, як безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість, упертість тощо.

Перелік позитивних і негативних вольових якостей дуже великий, тому розглянемо основні з них.

В.К. Калін називає такі *базальні (первинні) вольові якості особистості*, як:

- енергійність;
- терплячість;
- витримка;
- сміливість.

Функціональні вияви цих якостей є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форми вольового зусилля.

Під *енергійністю* розуміють здатність вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня.

Терплячість визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод (наприклад, якщо є втома, поганий настрій, за незначних хворобливих виявів).

Витримка – це здатність вольовим зусиллям швидко гальмувати (послаблювати, сповільнювати) дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

Сміливість – це здатність у разі виникнення небезпеки (для життя, здоров'я чи престижу) зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якості діяльності. Тобто, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля визначеної мети.

Інші якості мають системний характер, пов'язаний з широким спектром функціональних виявів різних сфер (вольової, емоційної, інтелектуальної). Такі вольові якості є вторинними, *системними*. Наприклад, *хоробрість* охоплює такі складові як *сміливість*, *витримку*, *енергійність*; *рішучість* – *витримку* та *сміливість*.

Системними є такі якості як наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість. При цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних) якостей, їх ядро. Низький рівень будь-яких базальних якостей дуже ускладнює утворення більш складних, системних вольових якостей.

Цілеспрямованість полягає в умінні особистості керуватися у своїх діях і вчинках поставленими цілями, зумовленими твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй свою конкретну мету.

Наполегливість – це вміння домагатися мети, переборюючи труднощі й перешкоди. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню мети. Така особистість здатна до тривалого і неослабного напруження енергії, неухильного руху до поставленої мети.

Протилежними до наполегливості виявами є *впертість* і *негативізм*, які свідчать про недоліки волі. Вперта людина обстоює свої хибні позиції, попри розумні доводи.

Принциповість – це вміння особистості керуватись у своїх вчинках і поведінці стійкими принципами й переконаннями. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, у правдивості, об'єктивному ставленні до вчинків товаришів, чуйних вчинках. Протилежні до цих якості має людина безпринципна.

До вольових якостей, які найбільше характеризують силу волі особистості, належать самостійність та ініціативність.

Самостійність – це вміння діяти згідно зі своїми задумами, не підпадаючи під вплив інших, критично оцінювати їх думки. Самостійність особистості виявляється в здатності з власної ініціативи організовувати діяльність, ставити мету, а при потребі, вносити в поведінку зміни. Самостійна особистість не чекає підказок, вказівок від інших людей, активно обстоює власні погляди, може бути організатором, повести за собою до реалізації мети.

Ініціативність – це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення й засоби їх здійснення. Протилежними якостями є безініціативність та залежність. Безініціативна людина легко піддається впливу інших людей, їх дій, вчинків, власні рішення ставить під сумнів, не впевнена в їх правильності та необхідності. Особливо виразно ці якості виявляються у формі навіювання.

Рішучість – це вміння приймати обдумані рішення у складній обстановці, не вагаючись. Нерішучість є виявом слабкості волі. Нерішуча людина схильна або відкидати остаточне прийняття рішення, або без кінця його переглядати.

Волю особистості характеризує також її **організованість**, яка полягає в умінні людини керуватись у своїй поведінці чітко визначеним планом. Ця якість вимагає вміння не тільки неухильно втілювати в життя свій план, а й виявляти необхідну гнучкість у разі зміни обставин дійсності.

Сукупність позитивних (базальних і системних) вольових якостей утворює СИЛУ ВОЛІ особистості. Люди бувають із:

- дуже сильною волею (їх називають залізними, вольовими);
- сильною волею;
- помірною волею;
- слабкою волею;
- безвольні.

Контрольні питання:

- Розкрийте сутність волі.
- Що включає вольова діяльність особистості?
- У чому виявляються вольові процеси?
- Які функції виконує воля?
- Які типи критеріїв волі Ви знаєте?
- Що таке локус контролю?
- Яким чином здійснюються вольові дії?
- Які ознаки вольових дій?
- Розкрийте простий вольовий акт.
- Охарактеризуйте складний вольовий акт.
- У чому виявляються вольові якості людини?
- У чому виявляється слабкість і сила волі особистості?
- Яка роль вольових станів у подоланні внутрішніх і зовнішніх перешкод?

Література:

- Бех І.Д. Від волі до особистості. – К.: Україна-Віта, 1995.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.
- Загальна психологія : Підручн. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
- Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.
- Иванников В.А. Воля: Миф или реальность // Вест. Моск. ун-та. – Сер.14. – Психология. – 1993. – №2. – С.70–73.
- Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991.
- Леонтьев А.Н. Эволюция психики. – М., 1999.
- Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезі: У 2 т. – К.: Форум, 2002.
- М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-тє вид., випр. – К.: Вища шк., 2004.
- Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.
- Рувинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитывать волю и характер. – М.: Просвещение, 1986.
- Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.
- Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. - 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001.
- Селиванов В.И. Воля и ее воспитание. – М.: Знание, 1976.
- Селиванов В.И. Волевая регуляция активности личности // Психол. журн. – 1982. – Т.3. – №4. – С.13 – 25.
- Шопенгауэр А. Мир как воля и представление. – М., 1992.

Глава 26

ЗДІБНОСТІ**26.1. Поняття здібностей та їхнього розвитку**

Здібності тісно пов'язані з загальною спрямованістю особистості. В.Є. Чудновський зазначає, що співвідношення спрямованості особистості й рівня здібностей неоднозначне: високий рівень здібностей суттєво впливає на стиль поведінки та формування особистості. Ще більше значення має той факт, що розвиток здібностей чималою мірою визначається умовами виховання, особливостями сформованості особистості, її спрямованістю, яка або сприяє розкриттю здібностей, або, навпаки, призводить до того, що здібності не реалізуються. В основі однакових досягнень при виконанні якоїсь діяльності можуть лежати різні здібності, водночас одна й та сама здібність може бути *умовою успіху* різних видів діяльності. Це забезпечує можливості *широкої компенсації* здібностей. Важливими чинниками процесу навчання і виховання є *сензитивні* періоди, найсприятливіші для становлення тих чи інших здібностей.

ЗДІБНОСТІ – це поєднання сприятливих індивідуально-своєрідних особливостей та якостей психіки, котрі виявляються у швидкості, результативності та якості виконання відповідної діяльності за мінімальних силових, енергетичних і часових затрат.

Вихідною передумовою для розвитку здібностей є ті природні *задатки*, з якими дитина з'являється на світ. Водночас біологічно успадковані властивості людини не визначають її здібностей. Мозок концентрує в собі не ті чи інші специфічні людські здібності, а лише здатність до формування цих здібностей (С.Л. Рубінштейн).

Рівень розвитку здібностей залежить:

- від якості знань і вмінь, від міри їх об'єднання в єдине ціле;
- природних задатків людини, якості природних нервових механізмів елементарної психічної діяльності;
- більшої чи меншої «тренованості» самих мозкових структур, які беруть участь у здійсненні пізнавальних і психомоторних процесів (Б.І. Додонов).

26.2. Види здібностей

Здібності людей поділяють на види передусім за змістом і характером діяльності, в якій вони виявляються. Розрізняють загальні й спеціальні здібності.

Загальними називають *здібності* людини, що тією чи іншою мірою виявляються у всіх видах її діяльності. *Загальні здібності*

забезпечують відносну легкість і продуктивність у засвоєнні знань та виконанні різних видів діяльності.

Такими є здібності до навчання, загальні розумові здібності людини, її здібності до праці. Вони спираються на загальні вміння, необхідні в кожній галузі діяльності, зокрема такі, як уміння усвідомлювати завдання, планувати й організовувати їх виконання, використовуючи наявні в досвіді людини засоби, розкривати зв'язки тих речей, яких стосується діяльність, оволодівати новими прийомами роботи, переборювати труднощі на шляху до мети.

До спеціальних здібностей належить зарахувати й здібності до практичної діяльності: конструктивно-технічні, організаційно-управлінські, педагогічні, підприємницькі та інші.

Під *спеціальними* здібностями розуміють здібності, що виразно виявляються в окремих спеціальних галузях діяльності (наприклад, сценічній, музичній, спортивній тощо).

Загальні здібності виявляються в спеціальних, тобто здібностях до якоїсь певної, конкретної діяльності.

Спеціальні здібності визначено тими об'єктивними вимогами, які ставить перед людиною певна галузь виробництва, культури, мистецтва тощо. Кожна спеціальна здібність є *синтезом певних властивостей особистості*, що формують її готовність до активної та продуктивної діяльності. Здібності не тільки виявляються, а й формуються в діяльності.

З розвитком спеціальних здібностей розвиваються і загальні їх сторони. Високі спеціальні здібності мають у своїй основі достатній рівень розвитку загальних здібностей.

Згідно з іншим підходом, у структурі здібностей виокремлюють потенційні та актуальні можливості розвитку. **Потенційні** здібності – це можливості розвитку особистості, які виявляються щоразу, коли перед нею постає необхідність розв'язання нових завдань. Проте розвиток особистості залежить не лише від її психологічних якостей, а й від тих соціальних умов, у яких ці якості може або не може бути реалізовано. У такому разі говорять про **актуальні** здібності. І справді, аж ніяк не кожна людина може реалізувати свої потенційні здібності відповідно до своєї психологічної природи, оскільки для цього може не бути об'єктивних умов і можливостей. Отже, актуальні здібності становлять тільки частину потенційних.

Кожна здібність має свою структуру, в якій розрізняють *провідні* й *допоміжні* властивості. Зокрема, провідними властивостями в літературних здібностях є особливості творчої уяви та мислення; яскраві наочні образи пам'яті тощо.

Специфічними є шляхи розвитку спеціальних здібностей. Вирізняють такі рівні здібностей: **репродуктивний** (забезпечує високе вміння засвоювати знання, оволодівати діяльністю) і **творчий** (забезпечує створення нового, оригінального). Слід, однак, зважати на те, що кожна репродуктивна діяльність має елементи

творчості, а творча діяльність включає і репродуктивну, без якої вона неможлива.

Належність особистості до одного з трьох людських типів: «художнього», «мислительного» і «проміжного» (за термінологією І.П. Павлова) суттєвою мірою визначає особливості її здібностей.

Відносна перевага першої сигнальної системи в психічній діяльності людини характеризує художній тип, відносна перевага другої сигнальної системи – мислительний тип, певна їх рівновага – середній тип людей. Ці відмінності в сучасній науці пов'язують із функціями лівої (словесно-логічний тип) і правої (образний тип) півкуль головного мозку.

Художньому типові властива яскравість образів, мислительному – перевага абстракцій, логічних конструкцій. У однієї й тієї ж людини можуть бути різні здібності, але одна з них більш значуща за інші. Водночас у різних людей спостерігаються ті самі здібності, які, проте, не однакові за рівнем розвитку.

Здібності розвиваються в обдарованість, а потім талант.

Поняття *обдарованості* не має загальновизнаного визначення.

ОБДАРОВАНИСТЬ – це система здібностей людини, яка дозволяє їй досягнути значних успіхів в одній або кількох видах діяльності.

Обдарованість людина отримує як щось спадкове. Вона є функцією всієї системи умов життєдіяльності в її єдності, функцією особистості й нерозривно пов'язана з усім її життям, виявляючись на різних етапах її розвитку. Це явище виражає внутрішні можливості розвитку не організму як такого, а особистості. Обдарованість виражає внутрішні дані й можливості людини, тобто внутрішні психологічні умови діяльності в їх співвідношенні з вимогами, які висуває ця діяльність.

Усередині тих чи інших спеціальних здібностей виявляється *загальна обдарованість* індивіда, яка співвідноситься з більш загальними умовами провідних форм людської діяльності.

Талант – це такий рівень розвитку здібностей, який дає людині можливості творчо працювати й досягнути надзвичайно важливих, значущих успіхів у діяльності.

ТАЛАНТ – високий рівень розвитку здібностей, насамперед спеціальних. Це сукупність здібностей, що дають змогу отримати продукт діяльності, який вирізняється новизною, високим рівнем досконалості та суспільною значущістю.

Талант може виявитися в усіх сферах людської праці: в організаторській і педагогічній діяльності, в науці, техніці, у найрізноманітніших видах виробництва.

Геніальність – найвищий рівень творчих виявів особистості, який втілюється у творчості, що має історичне значення для життя суспільства. Геній, образно кажучи, створює нову епоху в своїй царині знань. Для генія характерні творча продуктивність, оволодіння

культурною спадщиною минулого і водночас рішуче долання старих норм і традицій. Геніальна особистість своєю творчою діяльністю сприяє прогресивному розвитку суспільства.

26.3 Розвиток здібностей

Нині перед суспільством гостро стоїть проблема виявлення закономірностей і механізмів формування та розвитку здібностей. Це висуває відповідні вимоги до психології.

Природну основу розвитку здібностей становлять *задатки* – природжені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи й мозку, які виявляються в типологічних особливостях людини. Однак задатки є лише передумовою здібностей. Лише своєчасний вияв і розвиток задатків людини через виховання зумовлює формування у неї здібностей. Для цього найчастіше застосовують систематичні тренування, які передбачають активне включення в діяльність.

Першою ознакою зародження здібностей є *нахил* – стійка орієнтованість індивіда на певну діяльність, якою він прагне займатися. *Справжній нахил* поряд із тяжінням до діяльності зумовлює швидке досягнення високих результатів. *Хибний нахил*, на відміну від справжнього, може виявлятися у споглядальному ставленні до чогось або, незважаючи на активне захоплення, дає посередні результати.

Крім задатків, важливе значення для розвитку здібностей має врахування у виховному процесі *сенситивних* періодів формування функцій. Кожна дитина у своєму розвитку проходить періоди підвищеної чутливості до певних виховних впливів, до засвоєння тих чи інших видів діяльності. Наприклад, у віці 2–3 років дитина інтенсивно оволодіває мовою оточення, яка згодом стає для неї рідною. Важливо підкреслити, що періоди особливої готовності до оволодіння певними видами діяльності рано чи пізно закінчуються. Якщо ту чи іншу функцію не було розвинено у сензитивний період, то згодом її розвиток виявиться ускладненим, а то й зовсім неможливим. Саме тому, люди, які прагнуть вивчити іноземну мову в дорослому віці, докладають багатьох зусиль, але майже ніколи не володіють нею краще, ніж рідною.

Специфічним видом розвитку здібностей особистості є її психологічна підготовка до того чи іншого виду діяльності. Наприклад, психологічна готовність особистості до професійної діяльності передбачає сформованість у неї знань й умінь з фаху, а також певних моральних та емоційно-вольових якостей.

Якісний аналіз здібностей спрямовано на виявлення таких індивідуальних характеристик людини, які є необхідними для ефективного здійснення будь-якого конкретного виду діяльності. *Кількісні виміри* здібностей характеризують міру їх наявності.

Для оцінки рівня розвитку здібностей досить широко використовують різноманітні тести (тести досягнень, тести інтелекту,

тести креативності тощо). Дослідження конкретно-психологічних характеристик різних здібностей дозволяють виокремити загальні якості індивіда, які відповідають вимогам не одного, а багатьох видів діяльності (наприклад, *інтелект*), а також спеціальні якості, котрі відповідають вужчому колу вимог конкретної діяльності (*спеціальні здібності*). Урахування рівня розвитку здібностей під час вибору професії та при підборі кадрів сприяє підвищенню ефективності діяльності людини й ступеня її задоволеності результатами своєї діяльності.

Контрольні питання:

- Що становлять собою здібності?
- Який взаємозв'язок задатків і здібностей?
- Які рівні здібностей Ви знаєте?
- У чому виявляються загальні здібності?
- У чому виявляються спеціальні здібності?
- На які види поділяються здібності?
- Які особливості розвитку здібностей?

Література:

- Айзенк Г. Проверьте ваши способности / Пер. с англ. – М.: Мир, 1972.
- Барков В.І., Тютюнников А.М. Як визначити творчі здібності дитини. – К.: Україна, 1991.
- Видинев Н.В. Природа интеллектуальных способностей человека. – М.: Мысль, 1989.
- Гільбух Ю.З. Розумово обдарована дитина. Психологія, діагностика, педагогіка / Пер. з рос. – К.: ВІПОЛ, 1993.
- Голубева Е.А. Комплексное исследование способностей // Вопр. психологии. – 1986. – №5.
- Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – М.: Пантерна: Вита, 1995.
- Загальна психологія : Підручн. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
- Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.
- Леонтьев А.Н. Эволюция психики. – М., 1999.
- Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезі: У 2 т. - К.: Форум, 2002.
- М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-тє вид., випр. – К.: Вища шк., 2004.
- Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.
- Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.
- Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова, 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001.

Глава 27

СОЦІОПСИХІЧНА ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ

Соціопсихічна підструктура особистості утримує в собі психічні компоненти особистості, які сформувалися переважно під час соціалізації і забезпечують її рух у соціальному просторі й часі. До соціопсихічної підструктури особистості входять досвід, характер і спрямованість.

27.1. Досвід

ДОСВІД – це знання та навички, які людина набуває в процесі соціалізації. Сюди також належать уміння, звички, цінності, соціальні установки тощо.

Набувається досвід упродовж навчання й виховання. Провідним у надбанні досвіду є соціальний чинник. Поряд із біологічними мотивами, які залежали від безпосереднього сприйняття середовища, виникали вищі, «духовні» мотиви та потреби, вищі форми поведінки, зумовлені здатністю абстрагуватися від безпосередніх впливів середовища.

Разом із двома джерелами поведінки (спадково закріпленою програмою та власним досвідом індивіда) виникло третє джерело, що формує людську діяльність, – *передавання та опановування суспільного досвіду*. Одним із вирішальних чинників задоволення цієї важливої соціальної потреби була мова, що стала формою існування свідомості.

Досвід є важливим психічним, яке впливає на розвиток особистості та її психіки. У процесі засвоєння знань, навичок, умінь, культурних і національних цінностей, способів виробництва, всієї сукупності соціальних відносин людина виявляє активність, усвідомлює навколишній світ і себе в ньому. Через діяльність вона бере участь у різних системах зв'язків і відносин, певним чином впливаючи на них, стає творцем чогось нового. Однак людина сама стає об'єктом впливу всіх перелічених компонентів. Цей зворотний зв'язок має формуючий характер: засвоюючи соціальний досвід, людина розвиває свою особистість. Отже, досвід стає специфічним психічним, яке об'єктивується у психіці й впливає на функціонування інших її підсистем. Уже нове внутрішнє психічне особистості об'єктивується у створених нею предметах матеріальної та духовної культури, а також у вчинках.

Кожна людина, кожне покоління спирається на досвід попереднього, просуваючись уперед. Процес набування досвіду невід'ємний від засвоєння нею соціальних ролей. Така роль означає соціальну функцію конкретної особистості, певну модель її поведінки.

Вона залежить від засвоєних та усвідомлених соціальних норм, очікувань, стосунків, сукупності взаємовідносин тощо. Кількість ролей, які виконує людина, залежить від тих соціальних груп і видів діяльності, у яких вона бере участь. Але чим більше соціальних ролей виконує вона, тим більше набуває соціального досвіду. Через досвід формується ставлення до життя, праці, інших людей, Батьківщини, народу, обов'язку тощо. Він також впливає на спрямованість особистості в соціальному просторі й часі.

27.2. Характер

Термін «характер» – грецького походження, він означає «риса», «ознака», «відбиток».

Для визначення властивостей людини його ввів сучасник Арістотеля – Теофраст. У «Характеристиках» він описав з погляду мораліста 31 тип людських характерів – людей хвалькуватих, балакучих, нещирих, нудних, улесливих тощо.

Ми постійно чуємо, що одні люди працьовиті, дисципліновані, наполегливі, скромні, чесні, сміливі, рішучі, колективісти, а інші – ліниві, неакуратні, хвалькуваті, неорганізовані, честолюбні, самовпевнені, нечесні, егоїсти, боягузи тощо.

У житті ці й подібні риси виявляються настільки яскраво і постійно, що визначають собою типовий різновид особистості, індивідуальний стиль її соціальної поведінки.

Такі психологічні особливості особистості називають *рисами характеру*. Сукупність постійних рис становить *характер особистості*.

ХАРАКТЕР – це сукупність відносно стійких індивідуально-своєрідних властивостей особистості, які виявляються у поведінці, діяльності й ставленні до людей, колективу, до себе, речей, праці тощо.

Риса характеру – це звична, стійка, повторювана форма реагування, поведінки чи ставлення.

Характер найтісніше пов'язаний з темпераментом, який визначає зовнішню, динамічну форму вираження сутності людини. Його можна зрозуміти з того, як вона мислить і поводить себе за різних обставин, якої думки вона про інших людей і про саму себе, в який спосіб здебільшого поводить себе.

Характер людини виявляється в її суспільній діяльності, суспільних відносинах. Тому знати характер особистості дуже важливо. Це дає змогу передбачати, як вона поводитиметься за певних умов, чого від неї можна чекати, як вона виконуватиме доручення тощо.

А характер як одна з істотних особливостей психічного складу особистості є цілісним утворенням, що характеризує людське «Я» як єдність.

Розуміння характеру як єдності його рис не виключає виокремлення в ньому деяких ланцюгів з метою глибшого пізнання його сутності. Але для цього потрібно визначити структуру характеру, виокремивши у ній *зміст і форму*. Зміст характеру особистості визначають суспільні умови життя та виховання. Вчинки людини завжди чимось мотивовано, на щось або на когось спрямовано.

У **структурі характеру** виокремлюють дві групи його компонентів: позиційні й загальні. До *позиційних компонентів* належать спрямованість, переконання, розум, почуття, воля й темперамент. *Загальні компоненти* інтегрують позиційні компоненти в різних варіаціях і співвідношеннях. До них належать повнота, цілісність, визначеність і сила характеру (рис.27.1).

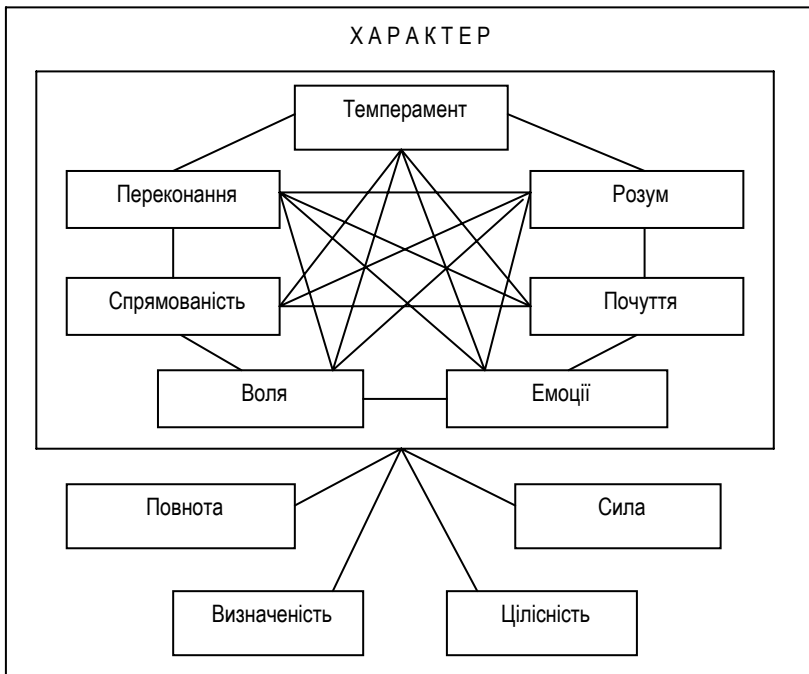


Рис. 27.1. Структура характеру.

Спрямованість характеру виявляється у вибіркового позитивному чи негативному оцінному ставленні особистості до праці, речей, колективу, вчинків і діяльності людей і до самої себе.

Залежно від домінуючих матеріальних або духовних потреб, ціннісних установок особистості, інтересів і вподобань життя одних людей наповнене корисною діяльністю, вони невтомно працюють та виконують громадський обов'язок. Рушієм їх вчинків є гуманність, оптимізм, контактність.

Однак є люди, у котрих на першому плані власний добробут, задоволення своїх егоїстичних потреб, вони стають рабами речей. У

побуті, вчинках і діяльності таких людей панують індивідуалізм, скупість, жадібність, заздрість, самозакоханість.

ПЕРЕКОНАННЯ – це знання, ідеї, погляди, що є мотивами поведінки людини, стають рисами її характеру й визначають ставлення до дійсності, а також вчинки, поведінку.

Переконання виявляються в принциповості, непідкупності, правдивості, вимогливості до себе. Особистість із непохитними переконаннями спроможна докласти максимум зусиль для досягнення мети, віддати, коли потрібно, своє життя заради суспільних справ. Непринциповим людям, кар'єристам ці риси характеру не властиві.

Розумові риси характеру виявляються в розсудливості, спостережливості, поміркованості.

Спостережливість і розсудливість сприяють швидкій орієнтації в обставинах. Нерозсудливі люди легко хапаються за будь-яку справу, діють під впливом імпульсу. Розумова інертність, навпаки, виявляється в пасивності, байдужості, повільності, коли потрібно прийняти рішення, або у поверховому ставленні до справи без урахування її важливості.

Емоції і почуття стають підґрунтям таких рис характеру, як гарячковість, запальність, надмірна або вдавана співчутливість, всепрощення чи брутальність, грубість, «товстошкірість», нечутливість до страждань інших, нездатність співчувати тощо.

Моральні, естетичні, пізнавальні й практичні почуття можуть виявлятися або в екзальтованості, або в спокійному, поміркованому ставленні до явищ природи, мистецтва, вчинків людей.

ВОЛЯ як складова структури ХАРАКТЕРУ зумовлює його силу, непохитність. Вона – стрижневий компонент сформованого характеру. Сильна воля робить характер самостійним, стійким, непохитним, мужнім. Людина з таким характером здатна досягати бажаної мети.

Люди зі слабкою волею – слабохарактерні. Навіть маючи багато знань і значний досвід, вони нездатні наполягати на справедливості і виявляють нерішучість, страх.

Темперамент як складова структури характеру є динамічною формою його вияву.

Характер – це єдність типологічного і набутого життєвого досвіду. Особливості умов життя, навчання та виховання формують різне за змістом індивідуальне ставлення до явищ навколишньої дійсності, але форму вияву цього ставлення, динаміку реакцій особистості визначає її темперамент.

Одні й ті самі переконання, погляди, знання люди з різним темпераментом виявляють своєрідно з погляду сили, врівноваженості та рухливості дій. Виокремлюючи в характері його структурні компоненти, треба мати на увазі, що характер – це сукупність усіх його структурних компонентів.

Кожний компонент характеру має певною мірою інтегративний вияв у кожній рисі характеру, як і в характері загалом. Тому не можна вести мову про світоглядні, інтелектуальні, емоційні, вольові риси характеру.

Характер як своєрідне, постійне, цілісне ставлення особистості до різних аспектів дійсності може бути стійким або нестійким, повним, цілісним, визначеним або невизначеним.

ПОВНОТА ХАРАКТЕРУ – це всебічний розвиток головних його структурних компонентів – розумових, моральних, емоційних, почуттєвих, вольових. Розсудливість такої людини завжди узгоджена з емоційною врівноваженістю та самовладанням.

Внутрішня єдність рис характеру визначає його цілісність. **Цілісність характеру** – це внутрішня єдність, гармонійність, досконале поєднання рис характеру, яка зумовлює ступінь єдності слова і діла.

У людей безхарактерних помітні розбіжність у поглядах, відсутність цілеспрямованості рис характеру, випадковість їх виявлення, залежність їх виявлення від обставин, а не від внутрішніх установок особистості.

Особливо важливою рисою характеру є його визначеність.

Визначеність характеру виявляється в його спрямованості на конкретні цілі, а також у прагненнях і переконаннях.

Визначеність характеру людини як суб'єкта діяльності позначається на принциповості та сумлінності дій незалежно від важливості доручення. На людину з визначеним характером можна покладатися, доручаючи їй важливі справи, – вона виконає доручення відповідно до його мети, змісту справи та способів виконання.

Про людей з невизначеним характером важко сказати, добрі вони або погані. Це люди безпринципні, без чітких позицій у політичному, трудовому житті, у побуті.

Сила характеру виявляється в рішучих, активних і наполегливих діях, діяльності та здатності завершити справу чи досягнути мети, попри жодні перешкоди.

У справжній особистості має бути єдність усіх компонентів її характеру. Проте єдність характеру не виключає того, що за різних обставин у тієї ж людини по-різному виявляються зазначені компоненти та риси характеру. Одночасно людина може бути поблажливою і надмірно вимогливою, непохитною і поступливою, щедрою і скупю. При цьому єдність компонентів характеру залишається, і саме в цьому виявляється.

Риси характеру особистості впливають на діяльність, стосунки, способи дій тощо. Типове та індивідуальне в характері існує в єдності. Типове створює тло для індивідуальних виявів рис характеру, і вияв невластивих більшості членів певної соціальної групи рис характеру викликає заперечення, осуд.

Особливості типового характеру виявляють позитивне або негативне ставлення: а) до праці; б) до інших людей; в) до самої себе; г) до предметів та явищ дійсності.

Ставлення до праці виявляється у повазі до праці, працелюбності або ж зневазі до неї і працівників. Важливі риси ставлення до праці: акуратність, сумлінність, дисциплінованість, організованість.

Ставлення до інших людей виникає в контактах між особистостями і зумовлюється суспільними умовами життя, які складаються історично і виявляються в колективі. Рисам характеру, які виявляють ставлення особистості до інших людей, властиві значна варіативність змісту і форми, залежність від рівня культурного розвитку народу та духовного багатства особистості.

Це ставлення має оцінний характер, в якому інтелектуальне оцінювання залежить від емоційного ставлення до рис характеру, що виявляються в суспільних контактах. Оцінне ставлення до людей виражається в різному змісті рис характеру та різній формі їх вияву. Схвалення й осуд, підтримка і заперечення можна висловити у ввічливій, тактовній, доброзичливій формі або ж формально, улесливо, а то й грубо, іронічно, саркастично, образливо.

Безумовно, ставлення до інших людей виявляється залежно від обставин і характеру оцінювання вчинків як у позитивних, так і в негативних рисах характеру. Серед позитивних рис характеру, притаманних культурній людині, є справедливість, дотримання слова, щедрість, доброзичливість, чесність, принциповість. В їх основі лежать гуманістичні моральні якості людей, ідейні переконання, прогресивні прагнення.

До негативних рис характеру належать відчуженість, замкнутість, заздрість, скупість, зневага до інших, хвалькуватість, гордість, схильність до безпідставного кепкування та глузування, прискіпливість, схильність до пустопорожніх суперечок, заперечення істини, дріб'язковість, мізантропія. Негативні риси характеру дуже шкодять позитивному спілкуванню людей, їхньому прагненню до спільної боротьби з несправедливістю, спілкуванню в праці.

Ставлячись певним чином до вчинків і поведінки інших, людина формує власні риси характеру за аналогією або протиставленням.

Ставлення до самого себе – позитивне або негативне – залежить від рівня розвитку самосвідомості, здатності оцінювати себе. Такі риси характеру, як скромність, почуття власної гідності, вимогливість до себе, відповідальність за справу, схильність віддавати всі свої сили колективу, державі, свідчать про високий рівень розвитку самосвідомості особистості.

Водночас деяким людям у ставленні до себе притаманні негативні риси: нескромність, хвалькуватість, кар'єризм, пиха, самовпевненість, безпринципна покора, безпідставна зневага чи занижена самооцінка.

Серед рис характеру особливо помітні ті, які визначають ставлення людей до речей, до природи. Ощадливість, дбайливість, акуратність, бережливість, дбайливе ставлення до природи підносять особистість.

Структура рис характеру виявляється в тому, як людина ставиться:

- **до інших людей, демонструючи увагу, принциповість, прихильність, комунікабельність, миролюбність, лагідність, альтруїзм, дбайливість, тактовність, коректність або протилежні риси;**
- **до справ, виявляючи сумлінність, допитливість, ініціативність, рішучість, ретельність, точність, серйозність, ентузіазм, зацікавленість або протилежні риси;**
- **до речей, демонструючи при цьому бережливість, економність, акуратність, почуття смаку або протилежні риси;**
- **до себе, виявляючи розумний егоїзм, впевненість у собі, нормальне самолюбство, почуття власної гідності чи протилежні риси.**

Характер тісно пов'язаний з темпераментом, який може сприяти або протидіяти розвитку певних рис характеру. Тому важливо знати свій темперамент. Зокрема, холерику або сангвініку легше, ніж меланхоліку чи флегматику, сформувати в собі ініціативність і рішучість. Але для холерика може стати серйозною проблемою формування стриманості та самоконтролю, а для сангвініка – вимогливості до себе та самокритичності. *Меланхоліку* важче долати сором'язливість і тривожність, а *флегматику* – розвивати активність.

Людський характер формується з перших днів життя людини до останніх його днів. У перші роки життя провідним чинником розвитку характеру стають дорослі. У молодшому віці поряд із наслідуванням на перше місце виходить виховання. А починаючи з підліткового віку, важливу роль у формуванні характеру відіграє самовиховання. Сама людина може свідомо, цілеспрямовано вдосконалювати характер завдяки зміні соціальної поведінки, спільної діяльності, спілкування з іншими людьми. Слід пам'ятати, що характер можна змінювати протягом усього життя людини.

27.3. Акцентуації характеру

Типові риси характеру за своєю інтенсивністю виявляються по-різному, індивідуально. Такі умови провокують вияв загостреної реакції особистості. Крайню інтенсивність певних рис людини називають їх *акцентуацією*.

АКЦЕНТУАЦІЯ ХАРАКТЕРУ – це надзвичайне підсилення окремих рис характеру, при якому спостерігаються відхилення в психології і поведінці людини, що не виходять за межі нормативної поведінки, але межують з патологією.

Акцентованість рис характеру виявляється лише за певних умов. За інших умов люди з такими рисами діють спокійно, без напруження.

Акцентованість рис характеру виробляється за суспільних умов життя під впливом інтересів, специфіки контактів у колективі, проте, як свідчать дослідження, засадами стосовно них є своєрідні вроджені індивідуальні особливості, що й створюють ґрунт для виникнення акцентуації за відповідних соціальних умов.

Які ж найбільш характерні вияви акцентуації? Це застрягання в стані збудження, що свідчить про впертість, недовірливість, нетерпимість до заперечень у дискусіях. У спокійному стані такі люди виявляють відповідальність і розсудливість у веденні справ.

До них також належить педантизм, який виявляється в крайньому, нічим не виправданому формалізмі при виконанні справи, в дотриманні «букви», хоча це й шкодить справі, у розмірковуванні на зразок «як би чогось не сталося».

А демонстративні характери виявляють себе нестримано, сперечаються там, де потрібно погодитися, заперечують очевидне: «це неможливо», «я цього не розумію», хоча нічого «неможливого» та «незрозумілого» немає. За звичайних умов такі особи здатні погоджуватися, досягати значних творчих успіхів.

Екзальтовані особистості надмірно захоплюються, вихваляють те, що не варте уваги, легко збуджуються в радощах або сумують аж до розпачу, їхні реакції на власні вчинки або вчинки інших людей є загострено емоційними, афективними.

Тривожні характери в усьому очікують на небезпеку, виявляють підвищену боязливість, сором'язливість, розгубленість, здатні сховатися від небезпечного, поступитися навіть слабшому, уникати його, якщо він погрожує.

Інтровертні особистості замкнуті, свої думки та переживання спрямовують на самих себе, на свій внутрішній світ, уникають контактів з іншими, не пристосовані до обставин. Вважають, що аутизм підлітків більше властивий інтровертним особистостям.

Екстравертні особистості прагнуть до спілкування, контактів з іншими, багато говорять про себе, хвалякуваті, зосереджуються здебільшого на зовнішніх явищах, а не на собі, схильні погоджуватися з усім, що їм пропонують.

Деякі риси характеру можуть бути розвинуті надміру, і це призводить до формування так званих *акцентуйованих рис характеру*. Акцентуації характеру – це крайні варіанти норми характеру як результат підсилення його окремих рис. Акцентуації характеру можуть спричиняти неадекватні дії, вчинки людини.

Виокремлюють такі основні типи акцентуації характеру:

- **ІНТРОВЕРТНИЙ тип**, якому властиві замкненість, складнощі в спілкуванні та налагодженні контактів з навколишніми; (*інтровертність* – це зверненість, заглибленість людини у свій внутрішній світ, свої почуття, переживання, стани тощо);

- **ЕКСТРАВЕРТНИЙ тип**, якому притаманні жага спілкування та діяльності, балакуність, поверховість; (*екстравертність* – це спрямованість людини на зовнішній світ, події та інших людей);
- **НЕКЕРОВАНИЙ тип** – імпульсивний, конфліктний, категоричний, до інших ставиться з підозрою;
- **НЕВРАСТЕНІЧНА акцентуація** – з домінуванням хворобливого самопочуття, подразливості, підвищеної втомлюваності;
- **СЕНЗИТИВНИЙ тип** – з надмірною чутливістю, лякливою, сором'язливістю, вразливістю;
- **ДЕМОНСТРАТИВНИЙ тип**, якому властиві егоцентризм, потреба в постійній увазі до себе, співчутті тощо.

Про акцентуації більш детально наведено у працях К. Леонгарда, О. Лічко.

Як відомо, впродовж життя в людини утворюються динамічні стереотипи, тобто системи нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку, які виникають під впливом різноманітних подразнень, що діють у певній послідовності та певній системі. Багаторазові повторення таких подразнень спричиняють утворення міцних нервових зв'язків, які згодом виявляються дедалі легше й автоматичніше, без особливого нервового напруження.

Характер особистості є складним синтезом типу нервової діяльності та життєвих вражень, умов життя, виховання. «Жива істота, – писав І.П. Павлов, – від дня народження зазнає найрізноманітніших впливів навколишнього середовища, на які вона неминуче повинна відповідати певною діяльністю, що часто закріплюється на все життя і виявляється в певних рисах характеру».

Отже, характер, вважав Павлов, – це «сплав рис типу і змін, зумовлених середовищем».

27.4. Спрямованість

27.4.1. Поняття спрямованості особистості

Більшість людей рухається в соціальному просторі й часі спрямовано. До руху, активності їх спонукають поставлені потреби, цілі та інші чинники. Але не кожна мета, яка виникає перед людиною, стає тим, що підштовхує до дії. Лише мета, яка має для людини привабливу силу, може впродовж певного відтинку життя спрямовувати її психічну активність, роздуми, думки. У людини з'являється досить сильна внутрішня потреба в дії, виникає могутнє спонукання, яке штовхає її до відповідного вчинку. Отже, спрямованість особистості зумовлена низкою відповідних мотивів.

Основу мотиваційної сфери особистості становлять потреби – психічне явище необхідності особистості в засобах та умовах свого існування.

У процесі діяльності відбувається як розвиток особистості, так і перетворення середовища, в якому живе людина. Отже, потреби – це рушійна сила розвитку особистості та його активності. З одного боку, її задають людині умови її біосоціального існування й пов'язані з виникненням дефіциту в нормальній життєдіяльності – соціальній або біологічній. З іншого – потреби детермінують активність, спрямовану на усунення цього дефіциту.

Потреба має суб'єктивний та об'єктивний аспекти, що постають як єдність протилежностей.

Суб'єктивний аспект характеризують кілька моментів:

- **конкретна нестача, необхідність;**
- **суб'єктивне середовище потреби, тло, тобто внутрішня система потреб, рівень їх розвитку й стану в цю мить, які посилюють або послаблюють імпульс до дії;**
- **суб'єктивні засоби задоволення потреб;**
- **суб'єктивна цінність – значущість задоволення потреби та зусилля, необхідне для її задоволення.**

Об'єктивний аспект:

- **об'єкт нестачі, потреби;**
- **об'єктивне середовище – ситуація, що сприяє або не сприяє її задоволенню;**
- **об'єктивні шляхи – засоби, можливості задоволення потреби;**
- **об'єктивна цінність – значущість задоволення потреби й зусилля, необхідного для її задоволення.**

Стан потреби характеризує чітка предметна спрямованість. Причому ця орієнтованість на зовнішній світ припускає включення цього зовнішнього в певній ролі до внутрішньої системи життєдіяльності людини. Потреба в предметі відчувається заради його опанування як необхідного, але відсутнього на цю мить компонента системи загалом. Потреба – це завжди відчуття нестачі чогось певного.

Потреби індивіда пов'язані з потребами суспільства, вони формуються й розвиваються в контексті розвитку останніх. Їх не можна зрозуміти, не досліджуючи історичний розвиток суспільства. Аналізуючи потреби індивіда, треба враховувати особливості тих спільнот, до яких він належить. Належність до спільноти є однією з найважливіших детермінант мотиваційної сфери особистості.

Проте потреби можна класифікувати й за іншими ознаками, а саме як біологічні, матеріальні, соціокультурні.

Потреби, притаманні людині, можна поділити на **базові, похідні та вищі:**

- **БАЗОВІ ПОТРЕБИ** – це потреби в матеріальних умовах і засобах життя, у спілкуванні, пізнанні, діяльності й відпочинку. Їх диктують об'єктивні закони життя індивіда в суспільстві та його розвитку як особистості. Кожна з базових потреб може мати різні рівні розвитку, пов'язані насамперед із певними етапами розвитку особистості.
- **ПОХІДНІ ПОТРЕБИ** формуються на основі базових. До них належать естетичні потреби, потреба в навчанні.
- **ВИЩІ ПОТРЕБИ** включають насамперед потреби у творчості й творчій праці.

Потреба, опосередкована складним психологічним процесом мотивації, виявляє себе психологічно у формі мотиву поведінки (рис. 27.2).

МОТИВ – це психічне явище спонукання особистості до постановки мети й діяльності щодо її досягнення.

Потреба – коли суб'єкту бракує чогось конкретного, а мотив – обґрунтування рішення задовольнити або не задовольнити зазначену потребу в певному об'єктивному й суб'єктивному середовищі. Перш ніж потреба спричинить дію, особистість переживає складний психологічний процес мотивації, який полягає в усвідомленні тією чи іншою мірою суб'єктивного й об'єктивного аспектів потреби й дії, спрямованої на її задоволення.

Мотивом може стати лише усвідомлена потреба й тільки в тому разі, якщо задоволення цієї конкретної потреби, багаторазово проходячи через етап мотивації, безпосередньо переходить у дію.

З цього погляду будь-які психічні явища можуть поставати як мотиви поведінки лише за умови, якщо у відповідному суб'єктивному й об'єктивному середовищі кожне з них перетворюється на потребу, а її задоволення стає звичкою.

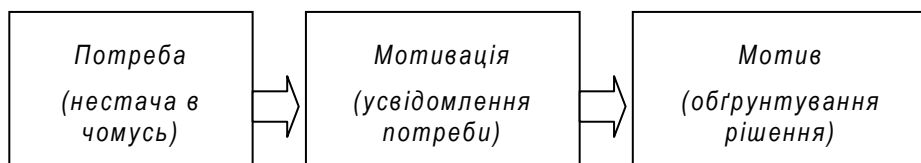


Рис. 27.2. Схема переходу потреби в мотив.

Поведінка людини має поліпотребнісну детермінацію. Різноманітні потреби можуть як співіснувати, так і суперечити одна одній. З суто пізнавального боку людину може цікавити одна професія, з матеріальної – інша, з позиції престижу – третя тощо. Зупинивши свій вибір на одній з них, людина, певно, здійснює чималу роботу щодо усвідомлення привілеїв тієї потреби (або їх системи), задоволення якої для неї найбільш значуще.

Отже, мотив є результатом мотивації і становить собою внутрішню психологічну активність, що організує та планує діяльність і поведінку, в основі яких лежить необхідність задоволення потреби.

У процесі мотивації потреба дістає одну зі своїх суттєвих властивостей – предметність. Предмет, здатний задовольнити потребу, не є заздалегідь визначений. До першого задоволення потреба не має свого предмета. Набуття потребою свого предмета, її опредмечування і зумовлює перетворення потреби на певний мотив діяльності.

Мотиви діяльності людини пов'язані з її цілями. Цілі й мотиви дій можуть збігатися. Взаємозумовленість цілей і мотивів людини очевидна, оскільки мета діяльності завжди залежить від її мотиву.

Щоб предмет або явище дійсності стали метою нашої діяльності, необхідне попереднє усвідомлення людиною, що цей предмет має стосунок до задоволення наявної в неї потреби, і потреба в ньому спонукає її до відповідної дії.

Мотив спрямовує сили людини в напрямі задоволення її потреб. На відміну від цілей, аж ніяк не всі мотиви людини адекватно усвідомлює. Поряд із добре усвідомленими інтересами, прагненнями, переконаннями у психічному житті людини мають місце й такі особистісні тенденції та установки, які недостатньо адекватно усвідомлені, що зумовлює викривлення у світобаченні, у поведінці.

СПРЯМОВАНІСТЬ – це властивість особистості, що становить собою систему взаємопов'язаних внутрішніх спонукань, які спрямовують та орієнтують її життєвий шлях у соціальному просторі й часі.

Під спрямованістю розуміють систему домінуючих мотивів. Провідні мотиви підпорядковують собі всі інші й характеризують будову всієї мотиваційної сфери людини. Виникнення ієрархічної структури мотивів є передумовою стійкості особистості.

Які ж головні компоненти спрямованості особистості? У структуру спрямованості входять, передусім, усвідомлені мотиви поведінки: цілі, інтереси, ідеали, переконання особистості. Їхня стійка ієрархія дає змогу в певних межах передбачити загальну спрямованість особистості, її вчинків. Проте на поведінку людини впливають не тільки усвідомлені, а й малоусвідомлені мотиви. Їхнє співвідношення визначає поведінку людини в новій ситуації.

Спрямованість особистості виявляється через конкретну діяльність, вчинки і поведінку. Саме вона спрямовує рух особистості в соціальному просторі та часі. А в основі спрямованості особистості лежить відповідна мотивація. Вона складається із взаємозв'язку якостей, цілей і потреб особистості, які є стимулами і важливі для досягнення мети і ситуації. Мотивація виникає періодично.

Сила мотивації та стійкість лінії поведінки особистості не лише інша в різних людей, а й змінюються з часом (Robbins, 2001). Мотивація – збірне поняття. Це «безліч психічних процесів та афектів, що є в основі здібностей людини визначати ставлення до очікуваних

наслідків й обраного напрямку і зменшувати витрати енергії» (Heckhausen, 1989).

У процесі вивчення мотивації Гекгаузен звертає увагу на такі аспекти:

- **цілеспрямованість поведінки;**
- **початок і завершення втрати цілісності поведінки;**
- **відновлення цілісності після припинення поведінки;**
- **перехід до нового типу поведінки;**
- **конфлікти між цілями поведінки і способами її реалізації.**

У своїй роботі Роббінс (Robbins, 2001) визначає мотивацію як «процес, який пояснює інтенсивність, спрямованість і наполегливість спроб людей досягти мети».

Мотивація спрямована на кожну з цілей поведінки.

Грінберг і Берон (Greenberg і Baron, 2000) визначають мотивацію як «процес, який викликає, спрямовує і формує людську поведінку щодо досягнення якоїсь мети». З ними згодні Буханан і Гучинські (Buchanan і Huczynski, 1997): «Мотивація – трудомісткий психологічний процес ініціації, вкладення енергії, напрямку і формування цілеспрямованої поведінки». У новому виданні їх книги (2001) вказано на процес ухвалення управлінських рішень: «Мотивація – когнітивний процес ухвалення рішення, який ініціює, вкладає енергію, спрямовує поведінку і керує ним».

У більшості визначень містяться такі компоненти мотивації: активація, напрям і цілеспрямоване управління ставленням.

Активацію (arousal) розуміють як спонуку до дії.

Напрямок (direction) визначають як особисте рішення про вибір мети.

Управління поведінкою (maintenance) пов'язано з тими чинниками, які сприяють реалізації поведінки, аж до досягнення мети.

Мотиви завжди є спонукальною силою. «Мотиви входять у структуру когнітивних та емоційних процесів, і вже на них нашаровуються життєві установки» (Frohlich, 1993).

На основі домінуючої мотивації людини розрізняють три основні види спрямованості: спрямованість на взаємодію, спрямованість на завдання (ділова спрямованість) і спрямованість на себе (особиста спрямованість).

Спрямованість на взаємодію спостерігається в тих випадках, коли вчинки людини визначаються потребою у спілкуванні, прагненням підтримувати добрі стосунки з колегами тощо.

Спрямованість на завдання, або ділова спрямованість, відображає перевагу мотивів, які породжуються діяльністю: інтерес до процесу праці, безкорисливе прагнення до опанування нових навичок та умінь. Людина з такою спрямованістю орієнтується на співпрацю з колективом, домагається найбільшої продуктивності праці – своєї та

інших людей, намагається обґрунтовано довести свою думку, яку вважає корисною для виконання завдання.

Спрямованість на себе, або особиста спрямованість – для неї характерна перевага мотивів досягнення особистих цілей.

Значну роль у формуванні спрямованості особистості відіграє її самосвідомість. Самоусвідомлення особистістю змін, які в ній відбуваються, сприяє глибшому самопізнанню, об'єктивності, критичності їх оцінки.

27.4.2. Теорії мотивації

Теорії мотивації прийнято поділяти на дві групи: *змістові* і *процесуальні*.

Змістові теорії мотивації – теорії, які вивчають мотиви людей у роботі та спонукальні мотиви. До них належать: *теорія потреб Маслоу*, *ERG-теорія Альдерфера* (теорія потреб існування (E), соціальних потреб (R) і зростання (G)), *теорія «двох чинників» Герцберга*, *X-Y теорія Макгрегора* і *дослідження Макклелланда у сфері мотивації, влади та афіліції*.

Якщо людина здійснює дію, то виникає запитання не тільки про мотивацію, а також про те, яку дію вибирає людина з усіх можливих, яку мету ставить перед собою і які засоби використовує для її досягнення. Зрештою, виникає запитання, як оцінювати результат дії? Що є для людини важливим у разі успіху або невдачі? А також – як вона оцінює витрати й винагороду?

У змістових теоріях акцент робиться (на виявленні та вивченні внутрішніх спонукань (потреб, мотивів), які лежать в основі поведінки людей, їхньої професійної діяльності.

Розглянемо змістовні теорії мотивації.

Прикладом змістового підходу є *концепція «ієрархії мотивів» А. Маслоу*. Вона допускає, що основою мотивів є потреби, які утворюють піраміду. За даною концепцією всі потреби особистості поділено на п'ять основних груп:

- **Фізіологічні потреби** (А) необхідні для виживання організму. Вони лежать в основі гомеостатичної регуляції. Це – потреба в їжі, воді, відпочинку, сексуальному задоволенні, притулку тощо.

- **Потреби самозбереження** (Б) включають потреби в захисті від фізичних і психологічних небезпек, впевненості в тому, що фізіологічні потреби буде задоволено; у захисті від невпорядкованості, болю, гніву, страху.

- **Соціальні потреби** (В), тобто потреби в соціальних зв'язках. Вони вказують на необхідність: соціального єднання з групою і приналежності до неї; соціальних контактів, любові, позитивного ставлення з боку інших, соціальної взаємодії як таких.

- **Потреби в шануванні** (Г) включають, по-перше, потреби в повазі з боку інших – у визнанні ними особистих досягнень,

компетентності, особистісних якостей і достоїнств; по-друге, – потребу в самоповазі.

• **Потреби самоактуалізації (Г)** вказують на необхідність особистості реалізувати свої потенційні можливості і здібності, здійснити «особистісне зростання», тобто розвиток власної особистості, розуміння, осмислення і розвитку власного «Я».

П'ять груп потреб одночасно є й п'ятьма основними рівнями потреб, розташованими у вигляді чіткої ієрархічної структури співвідпорядкованості.

Це означає, що потреби кожного вище розташованого рівня виникають (актуалізуються) тільки тоді, коли потреби всіх нижче розташованих рівнів задоволено. Наприклад, якщо людина відчуває сильний голод (рівень А), то саме він є головним мотивуючим фактором поведінки. Лише після того, як цю потребу буде задоволено, людина починає прагнути до задоволення потреб інших рівнів – зокрема, безпеки, соціального визнання тощо.

Задоволення потреб нижче розташованих рівнів є обов'язковою умовою і причиною актуалізації потреб вищерозташованих рівнів. Наприклад, лише після того, як буде гарантовано безпеку, виникають потреби соціального порядку. Після того як людина домагається їхнього задоволення (соціального визнання), вона починає випробовувати потреби в повазі, у самоповазі, у власному вдосконалюванні.

Нижчі потреби (рівні А і Б) позначаються як «потреби дефіциту», а вищі (рівні Г і Г) – як «потреби росту»: перші забезпечують виживання, а другі – розвиток особистості.

Оскільки з розвитком людини як особистості розширюються її потенційні можливості, потреба в самовдосконаленні ніколи не може бути задоволена цілком. Тому і процес розвитку мотивації не є обмеженим.

Згідно з теорією Маслоу, потреби задовольняють від нижчого рівня до вищого. Задоволення вищих потреб залежить від того, чи достатньо задоволено потреби, що перебувають на нижніх рівнях ієрархії. Перші чотири рівні потреб автор назвав «мотивами дефіциту», оскільки їх задоволення приводить до нетривалого насичення (стану задоволеності). Згідно з теорією гомеостазу, незбалансованість або брак чого-небудь зумовлює актуалізацію потреб і прагнення їх задовольнити, а потім знову настає стан рівноваги. Самореалізацію розуміють як «мотив зростання». Оскільки ця потреба зумовлює розвиток особи, то «насичення» не відбувається. Теорію Маслоу й інші змістові теорії мотивації критики називають несучасними. Насамперед, виникають труднощі з експериментальною перевіркою передумов, що спонукають людину до діяльності. Визначити ієрархію потреб досить складно експериментально (Weinert, 1998). Заслугою Маслоу є те, що він звернув увагу дослідників на прагнення особи до самореалізації. Варто зазначити, що можливість розвитку особи в професійній сфері обмежена.

Основна ідея класифікації А. Маслоу – *принцип відносного пріоритету актуалізації потреб*, згідно з яким, перш ніж активізуються (і почнуть визначати поведінку) потреби вищих рівнів, потрібно задовольнити потреби нижчих рівнів. Адже очевидно, що смертельно голодна людина не прагне взятися до якоїсь праці і ще менше – до такої діяльності, у якій можна було б виявити свою компетентність і самореалізуватися. Думки і дії голодної людини спрямовані насамперед на пошуки їжі. А потреба в емоційних контактах (згідно з Маслоу) не актуалізується доти, доки людина не задовольнила потреб двох нижчих рівнів (фізіологічних і безпеки).

Самоактуалізація, за А. Маслоу, може стати мотивом поведінки лише тоді, коли задоволено решта потреб. У разі конфлікту між потребами різних ієрархічних рівнів перемагає потреба нижчого рівня.

Але відносний пріоритет (перевага) тимчасово незадоволених потреб нижчого рівня не обов'язково блокує самоактуалізацію. Самоактуалізація може стати відносно незалежною від задоволення потреб нижчих ієрархічних рівнів (тобто потреба в самоактуалізації може виникати й тоді, коли тимчасово не задоволено потреби нижчих рівнів).

З погляду вікової психології, ієрархія потреб за Маслоу відповідає послідовності їхнього вияву в процесі розвитку дитини. Для немовлят на першому місці – задоволення фізіологічних потреб. Далі в процесі індивідуального розвитку для дітей дошкільного віку актуальною стає безпека, потім – соціальні контакти й самоповага. Лише в підлітковому віці набувають ваги деякі аспекти самоактуалізації, які в кращому разі можна реалізувати в більш пізньому віці.

А. Маслоу наводить такі відмінності між потребами вищих і нижчих рівнів: по-перше, вищі потреби виникають пізніше; по-друге, що вищий рівень потреби, то менш вона важлива для виживання, то далі можна відкладати її задоволення і легше від неї на певний час звільнитися; по-третє, функціонування на вищих щаблях розвитку (на високому рівні потреб) забезпечує вищу біологічну ефективність (менше хвороб, чудовий сон, апетит і т. ін.); по-четверте, вищі потреби суб'єктивно сприймаються як менш важливі; по-п'яте, задоволення потреб вищих рівнів частіше зумовлює здійснення бажань і розвиток особистості, частіше дає відчуття щастя, радості і збагачує внутрішній світ.

Однак щодо теорії мотивації А. Маслоу можна висловити критичні зауваження. Зокрема, учений стверджував, що в певний проміжок часу лише одна потреба може актуалізовуватися й задовольнятися. Однак дослідження психологів засвідчують, що одночасно може актуалізовуватися й задовольнятися не одна, а кілька потреб особистості. Наприклад, людина здатна одночасно їсти й спілкуватися. Також чимало заперечень було й щодо положення А. Маслоу про пріоритет актуалізації потреб. Згідно з його поглядами,

доки не задоволено потреби нижчих рівнів, потреби вищих рівнів не актуалізуються. Однак існують численні докази можливості актуалізації потреб вищих рівнів без задоволення потреб нижчих рівнів. Нижчі потреби можуть бути тимчасово не задоволеними, проте вищі потреби все ж виникають і людина їх задовольняє. Наприклад, голодна людина прагне спілкуватися, а незадоволення деяких потреб нижчих рівнів не заважає вченому чи художнику творити. Однак варто наголосити, що потреби нижчих рівнів можуть залишатися не задоволеними лише впродовж якогось часу.

Клейтон Альдерфер (Clayton Alderfer, 1969; див. також Robbins, 2001), базуючись на теорії потреб Маслоу, започаткував експериментальне вивчення цієї моделі. Він виокремив три групи потреб, у які входять:

- потреби існування (existence);
- соціальні потреби (relatedness);
- потреби зростання (growth).

Потреби існування – базові потреби. Вони відповідають першому і другому рівню потреб в ієрархії Маслоу. *Соціальні потреби* – потреби міжособової взаємодії, а також потреби належності: схвалення, любов, симпатія, влада і вплив. *Потреби зростання* – потреби розвитку особи, це потреби самореалізації, згідно з Маслоу. Альдерфер (Alderfer, 1969) не згоден з постійною ієрархічною моделлю Маслоу, за якою послідовно задовольняються потреби нижнього рівня, а потім потреби вищих рівнів. Він вважає, що одночасно може бути актуалізовано понад одну потребу, і їхня кількість залежить від культурного середовища, у якому перебуває людина.

Фрідерік Герцберг та інші (Herzberg, 1959) розробили так звану *теорію двох чинників*. Її основні положення засвідчують, що на задоволеність роботою впливають: *мотиваційні* (внутрішні) чинники і *гігієнічні* (зовнішні) чинники. Мотиваційні чинники підвищують задоволеність працею. Гігієнічні чинники також можуть підвищувати задоволеність роботою, але вони не підвищують безпосередньо продуктивності праці. Мотиваційні чинники зумовлені змістом роботи і їх визначають як «чинники змісту роботи». Гігієнічні чинники – це умови роботи, зарплата тощо. Внутрішня мотивація спонукає людину до визнання діяльності, прийняття на себе відповідальності, можливості дальшого розвитку й зростання, а це приводить до задоволеності роботою. Незадоволеність може бути зумовлена: низькою зарплатою, стилем поведінки керівництва, статусом, атмосферою на роботі, взаєминами з колегами, політикою підприємства, фрустрацією працівників.

Найважливіший практичний висновок з цієї теорії впливає з того, що мотивація пов'язана з можливостями зростання особи й ґрунтується на потребах у ній. Люди задоволені роботою, коли вони в ній зацікавлені й потрібні в організації. Менеджери можуть не мотивувати своїх співробітників безпосередньо, а створювати робочу

атмосферу й робочий колектив, який дасть змогу працівникам мотивувати самих себе. Цінність теорії двох чинників, яку нерідко критикують, полягає в тому, що вона вміщує чинники «робочого оточення» і «змісту роботи» в центр інтересів організаційної психології.

Дуглас Макгрегор у своїй книзі «The Human Side of Enterprise», опублікованій 1960 року, формулює дві різні «позиції» людини в організаціях.

Згідно з *теорією «Х»*, працівники не задоволені роботою й бояться відповідальності, для них мотивацією є тільки примушування до роботи або винагорода. Як протилежність цьому, співробітники, згідно з *теорією «Y»*, задоволені своєю працею, здатні ухвалювати рішення, готові брати на себе відповідальність, якщо це приведе до досягнення поставленої мети. Залежно від моделі («Х» або «Y»), якої дотримується менеджер, здійснюється управління персоналом. Зі свого боку, персонал або уникає відповідальності й вияву власної ініціативи, або з радістю бере на себе відповідальність і підвищує свою робочу мотивацію. На думку Макгрегора, упередження й дії спонукають менеджера до визначення своєї моделі мотивації, переконують його, що спільна робота з підлеглими позитивно позначається на успіху організації, але лише тоді, коли підлеглі будуть відповідальними (див. також Robbins, 2001).

Д. Макклелланд зі своїми колегами з Гарварда (MacClelland, 1971) близько двадцяти років досліджував мотивації влади, афіліції і досягнень. Щоб дізнатися свій мотив, необхідно відповісти на запитання анкети (переклад Robbins, 1998).

Д. Макклелланд приділяв особливу увагу мотивації досягнення. *Мотивація досягнення* – це прагнення розвивати свої здібності у всіх галузях діяльності або по змозі розвивати їх у тих галузях, де треба показати добрий результат, або в ситуаціях, коли щось не вдається (Rosenstiel, 2000). У моделі «афекту – збудження», згідно з Макклелландом (MacClelland, Atkinson, Clark i Lowell, 1953), цей мотив вивчають з використанням емоційно забарвлених ситуацій. Нерідко переживання успіху супроводжується відчуттям гордості, а переживання невдачі, навпаки, співвідносять з відчуттям сорому. Ці відчуття актуалізуватимуться в ситуаціях, подібних до тих, у яких вони раніше траплялися і з якими асоціюються. У подальших ситуаціях можуть виявлятися ознаки такого самого афектного стану (гордості або сорому), який був у минулому. Залежно від відчуттів, що виникають, людей можна розділити на тих, хто прагне діяти, і тих, хто уникає дій.

Отже, чинником, що має мотиваційне значення та виявляє постановку людиною певних цілей, є **рівень домагань** особистості – прагнення досягти цілей того ступеня складності, на який людина вважає себе здатною. В основі рівня домагань лежить самооцінка, підтримання якої стало для людини потребою.

Рівень домагань особистості може бути адекватним чи неадекватним (заниженим, завищеним) щодо можливостей

індивіда. Для людини зі зниженим рівнем домагань характерна колізія так званого гідкого каченяти, яка виявляється в невпевненості у своїх силах, можливостях, здібностях. Завищений рівень домагань породжують суперечності між постійним ростом потреб і реальними можливостями їх задоволення і в процесі реалізації супроводжується підвищеною критичністю, максималізмом в оцінках дійсності та емоційним напруженням.

Вирішальним у становленні рівня домагань є не об'єктивний успіх або невдача, а переживання суб'єктом своїх досягнень як достатніх чи недостатніх.

За даними американських психологів, рівень домагань залежить від співвідношення двох протилежних мотиваційних тенденцій – **прагнення до успіху** та **уникнення невдачі**, які входять до структури мотивації досягнення.

Інакше кажучи, поведінку, орієнтовану на досягненні мети, визначає співвідношення двох тенденцій – прагнення до успіху та уникнення невдачі.

Тенденція прагнення до успіху є мультиплікативною функцією трьох змінних: мотиву прагнення до успіху, суб'єктивної імовірності досягнення успіху, його привабливості в певній ситуації. Мотив *прагнення до успіху* – це стійка диспозиція особистості переживати гордість і задоволення при досягненні успіху.

Тенденція *уникнення невдачі* є мультиплікативною функцією мотиву уникнення невдачі (прагнення уникнути невдачі та сорому) та її непривабливості в певній ситуації.

Привабливість успіху тим сильніша, чим нижча суб'єктивна імовірність успіху (тобто чим важче його досягнути), і навпаки, привабливість уникнення невдачі тим слабша, чим вища суб'єктивна імовірність успіху.

Переважання тієї чи іншої мотиваційної тенденції (мотиву прагнення до успіху або мотиву уникнення невдачі) завжди зумовлене вибором ступеня складності завдання. Треба зазначити, хоча в житті існує багато ситуацій досягнення (наприклад, у навчальній, професійній діяльності), відмінність у мотивах виявляє себе в тому, що одні люди шукають такі ситуації, інші уникають їх.

Людина обирає мету, яка відповідає рівневі її домагань, стратегію її реалізації й виконує відповідні дії. Результат своїх дій (успішних чи неуспішних) людина оцінює шляхом зіставлення з рівнем домагань. Результат може негативно чи позитивно впливати на самооцінку.

Відповідна атрибуція (пояснення причин результату) є компенсаційним механізмом, що дає змогу послаблювати негативний чи посилювати позитивний вплив на самооцінку.

Коли ситуація досягнення не може реалізуватися одномоментно, а потребує значних зусиль упродовж тривалого часу (наприклад, зростання професійних досягнень), кожний окремий результат людина оцінює з погляду наближення до остаточної мети.

Макклелланд та **Аткінсон** виявили в дослідженні трудової мотивації різні тенденції мотивів – «досягнення успіху» й «уникнення невдачі». Для вимірювання трудової мотивації було проведено тематичний апперцептивний тест (ТАТ). Упродовж 30 років **Генрі Мюррей** удосконалював цей проектний тест, у якому учасники експерименту одержували завдання розповісти про те, що вони бачать на картинках на різну тематику. Результати експерименту засвідчили, що розповіді людей, які відчують голод, частіше були пов'язані з їжею.

Для вимірювання трудової мотивації учасникам запропонували картинки, близькі за змістом до процесу роботи.

Розповіді людей було класифіковано за змістом, і в результаті визначено смислові моделі, які мотивують людину до праці, до досягнення успіху або уникнення невдачі. Згідно з Гекхаузеном (*Heckhausen, 1989*), розповіді – описи картинок можна розділити на такі смислові категорії.

Про мотив «досягнення успіху» засвідчують такі смислові моделі:

- **потреба в успіху і праці** (наприклад, опитуваний каже, що людина на картинці поспішає на важливу виробничу нараду);
- **інструментальна діяльність щодо досягнення мети** (зокрема, ідеться про те, що людина, представлена на картинці, несе важливі для роботи документи);
- **очікування успіху** (наприклад, учасник експерименту вважає, що людина на картинці упевнена в собі й успішно виконує свою роботу);
- **похвала за виконану роботу** (зокрема, опитуваний каже, що людину похвалили за добре виконане завдання);
- **позитивно забарвлені відчуття** (наприклад, учасник експерименту розповідає, що робота дає людині відчуття задоволення і вона відчуває себе компетентною);
- **тема успіху** (всі описи скеровані й орієнтовані на успіх).

Про мотив «уникнення невдачі» засвідчують такі смислові моделі:

- **потреба уникати невдачі** (зокрема, опитуваний розповідає про те, що людина, представлена на картинці, сподівається не запізнитися на нараду);
- **інструментальна діяльність для уникнення невдач** (наприклад, учасник експерименту каже, що людина, зображена на картинці, повинна поспішати, щоб вкласти в терміни);
- **упевненість в успіху або в неуспіху** (учаснику експерименту видається, що людина думає, ніби їй на цей раз не вдасться виконати роботу і вона буде зганьбленою);

- *критика й осуд* (опитуваний каже про те, що людина на картинці повинна докладати більше зусиль, щоб її контракт було продовжено);

- *негативні відчуття* (наприклад, висловлюють припущення, що представлена людина пригнічена результатами нещодавньої розмови);

- *невдача* (зокрема, ідеться про те, що ця людина не надала проекту вчасно);

- *тема невдачі* (усі розповіді про невдачу трактують як орієнтовані на невдачу).

Співвідношення кількості висловів про «досягнення успіху» і про «уникнення невдачі» утворюють мотиваційну структуру людини.

Концепцію Макклелланда можна співвіднести з теорією «двох чинників» Герцберга. Люди з високою мотивацією досягнень виявляють підвищену цікавість до процесу праці, успішні в роботі й одержують від цього задоволення. Люди з низьким рівнем мотивації досягнень більш зацікавлені в чинниках зовнішнього середовища, тобто в гігієнічних чинниках. Вони хочуть знати, що про них і їхню роботу думають інші.

Узагальнюючи аналіз теорії мотивації Макклелланда, зазначимо, що для людей з високою мотивацією досягнення характерні такі особливості: вони володіють здатністю ставити перед собою високі й досяжні цілі; для них важливіші особисті досягнення в праці, ніж винагорода за успіх, і вельми значуща оцінка якості їхньої роботи.

Висока мотивація досягнення співвідноситься не лише з високими особистими результатами праці. Мотиваційний індекс продуктивності нації загалом дає змогу одержати різноманітні наукові відомості, наприклад, тенденції економічного зростання.

Теорія гомеостазу. Згідно з А. Камероном, *потреба – стан відхилення від внутрішньої рівноваги, що призводить до напруження і спричинює поведінку, спрямовану на відновлення рівноваги.*

Гомеостаз (від гр. *homois* – подібний, однаковий і *statis* – стояння, нерухомість) – *здатність організму за будь-яких обставин підтримувати стабільність внутрішнього середовища, внутрішню рівновагу (наприклад, певну концентрацію речовин чи компонентів).* Рівновага ця, однак, унаслідок змін в організмі (обміну речовин) і змін у зовнішньому середовищі (загроза з боку ворогів, коливання температури тощо) часто порушується.

Голод, спрага, потреба в нових враженнях, потреба в емоційному контакті – первинні потреби, задоволення яких важливе для організму. Будь-яке порушення балансу (цукру, води, вражень, інформації та інших необхідних компонентів) призводить до появи відповідної потреби (і спонуки до відновлення рівноваги).

Що триваліше баланс залишається порушеним, то вищий рівень мотивації і сильніше активізується організм. Рівновага відновлюється лише після задоволення потреби, а тоді зникають спонукання й активація.

Гомеостаз – підтримання рівноваги, за якої організм не відчуває жодних потреб. Потреба (і, відповідно, спонукання до активності) виникає внаслідок відхилення від рівноваги. Гомеостатична поведінка спрямована на ліквідацію напруження через задоволення потреби.

Отож, аби утримувати організм у стані внутрішньої рівноваги (щоб зберегти стабільність внутрішнього середовища), індивід має належно реагувати на подразники, які порушують рівновагу.

Проти теорії гомеостазу в психології виступив Г. Олпорт, який указав на її «неспроможність зрозуміти природу істинного потягу, характерною особливістю якого є протидія рівновазі: напруження не зменшується, а підтримується». Розрядка (зменшення) напруження – не єдиний спонукальний чинник активності людини. Адже індивідуум часто прагне не до зменшення напруження, не до внутрішньої рівноваги і спокою, а, навпаки, до пошуку нового збудження.

Теорія потреб К. Гольдштейна. На особливу увагу заслуговує концепція К. Гольдштейна, який, спираючись на матеріали вивчення мозкової патології, навів підтвердження того, що прагнення до гомеостазу (тобто внутрішньої рівноваги) є не характеристикою нормального організму, а ознакою патології. Лише хворий організм прагне будь-що уникнути напруження.

Організм, згідно з теорією Гольдштейна, має постійний середній стан напруження і прагне повернутися до цього стану в разі відхилення внаслідок дії зовнішніх чи внутрішніх чинників. Отже, варто говорити не про розрядку (зменшення) напруження в процесі задоволення потреб, а про його вирівнювання. Вирівнювання напруження є метою дії кожної нормальної, здорової особистості. Розвиток (інтелектуальний, духовний), нагромадження життєвого досвіду – не що інше, як прагнення до збалансування напруження. Потреба, згідно з цією теорією, є станом нестачі, який виявляється у відхиленні напруження від середнього рівня. Цю нестачу особистість прагне компенсувати.

Теорія оптимальної активації. Критичні зауваження щодо теорії гомеостазу спонукали вчених до розроблення концепції, яка дала б змогу пояснити, чому наш організм інколи прагне знизити рівень активації, а часом прагне підсилити її, коли вона занадто слабка (щоб підтримувати достатній психічний тонус).

Таку теорію запропонували у 50-ті роки XX ст. психологи Е. Даффі і Д. Гебб. Згідно з нею, організм прагне підтримувати оптимальний рівень активації, який дає йому змогу функціонувати найефективніше. Цей рівень не відповідає абсолютному нулю, як стверджує теорія гомеостазу, а залежить від фізіологічного й психологічного стану індивіда в цей момент (E. Duffy, 1962; D. Hebb, 1955).

Отож, одні люди через свої фізіологічні особливості потребують надходження більш інтенсивної стимуляції, ніж інші, які здатні витримувати обмежену кількість стимулів. Потреба в стимулах залежить також від психічного стану людини. Оптимальний рівень активації під час сну чи в стані замріяності, звичайно ж, відрізняється

від рівня активації, оптимального для людини, яка перебуває у стані творчого натхнення.

Поведінка індивідуума тим ефективніша, чим ближчий рівень його активації до оптимуму (він не повинен бути ні занадто низьким, ні занадто високим).

Дослідження феномену сенсорної ізоляції (відсутності сенсорних стимулів, наприклад, під час тривалого перебування в затемненому приміщенні) засвідчує: відсутність стимуляції спричинює серію короточасних психічних розладів організму, позбавляє його будь-якої можливості самоконтролю й контролю над оточенням. Зрозуміло, що прихильники теорії оптимальної активації вбачають у цьому приклад такої ситуації, якої організм прагне уникати.

Мотиваційна концепція С. Шварца. Своєрідну й досить докладну концепцію мотивації допомоги розробив (у вигляді моделі прийняття морального рішення) С. Шварц. Його модель мотивації просоціальної діяльності пов'язує між собою чотири аспекти будь-якої моральної дії:

- *Усвідомлення наслідків.* Усвідомлення наслідків власних дій (або бездіяльності) для блага іншого в кожному випадку залежить і від обставин ситуації, і від особистісних чинників. Специфічною особливістю особистості може бути, наприклад, здатність і готовність співпереживати з емоційним станом іншої людини.

- *Покладання відповідальності на себе.* Другий аспект полягає в тому, наскільки людина схильна покладати відповідальність за свої дії та їхні наслідки для інших на себе, а не на зовнішні обставини.

- *Моральні (просоціальні) норми.* Моральні (просоціальні) норми визначає суспільство, і особистість частково чи цілком приймає їх як внутрішні стандарти (імперативи). С. Шварц припустив, що моральні норми спонукають до допомоги тільки тоді, коли обидві особистісні змінні (усвідомлення наслідків і покладання на себе відповідальності) одночасно набувають великого значення. Отже, моральні норми детермінують діяльність допомоги не безпосередньо й не автоматично, а лише настільки, наскільки наявні два перші аспекти моральної дії.

- *Самооцінка.* Спонукальну роль відіграє також самооцінка потенційного суб'єкта допомоги. Сприйняття ним скрутного становища іншої людини актуалізує його відповідні очікування щодо себе, і саме вони зумовлюють переживання морального обов'язку. Далі поведінку мотивує бажання діяти відповідно до своїх цінностей так, щоб зберегти самооцінку й бажані уявлення про себе.

Отож, цю модель можна представити як модель привабливості самооцінок. Шварц відокремлює від неї два інші види мотивації діяльності допомоги: емоційне, або емпатичне збудження та актуалізацію соціальних очікувань. У разі актуалізації соціальних очікувань надання допомоги залежить від передбачення позитивних і негативних оцінок з боку інших людей, тобто від розрахунку співвідношення витрат і користі, що позбавляє допомогу альтруїстичного характеру.

У своїй процесуальній моделі альтруїстичної дії Шварц розрізняє чотири стадії:

- **актуалізацію особистої відповідальності;**
- **актуалізацію морального обов'язку;**
- **перевірку і відхилення;**
- **дію (або бездіяльність).**

Більш конкретно ці фази Шварц подав таким чином:

• *Стадія актуалізації:* сприйняття необхідності й особистої відповідальності: а) усвідомлення того, що людина потрапила в скруту; б) розуміння того, що можна вдіяти, аби полегшити її становище; в) визначення своєї спроможності сприяти такому полегшенню; г) сприйняття себе частково відповідальним за зміну ситуації.

• *Стадія обов'язку:* актуалізація норм і виникнення переживання морального обов'язку (активізація особистісних норм, сприйнятих раніше або заданих ситуацією).

• *Стадія захисту:* розгляд потенційних реакцій, їх оцінка і переоцінка: а) визначення витрат і оцінка можливих наслідків; б) перевизначення ситуації та її переоцінка через заперечення; в) потреби в допомозі, її реальності або серйозності; г) відповідальності за власні дії; д) доцільності актуалізованих перед цим норм і установок; е) повторення попередніх етапів з урахуванням переоцінок.

• *Стадія реакції:* дія або бездіяльність.

Подані в моделі Шварца особистісні фактори – прийняття особистістю норм, усвідомлення наслідків і покладання на себе відповідальності (або заперечення її) – досить важливі показники просоціального мотиву.

Процесуальні теорії мотивації. Ці теорії розглядають проблему управління мотивацією в процесі діяльності. Тут увагу сконцентровано на рішеннях, які стимулюють, спрямовують і завершують поведінку людини і які вона в цій поведінці реалізує. У процесуальних теоріях розкриваються закономірності організації цілісної мотивованої поведінки з урахуванням взаємодії мотивів з іншими процесами – процесами сприйняття, пізнання, комунікації.

Ці теорії розробили Врум (*теорія валентності-інструментальності-очікування*), Локк (*теорія постановки мети*), Портер і Лоулер (*модель мотивації*) і Гекгаузен („Рубікон-модель”).

Процесуальні теорії базуються на виборі альтернативної дії, її реалізації та перевірці результатів. На цей час найбільш довершену модель мотивації представив Гекгаузен (Heckhausen, 1989). Цю модель

назвали «моделлю Рубікону»^{*}. Репрезентуємо цю модель у викладі **Нердінгера (Nerdinger, 1995)**.

Згідно з Гекгаузеном, процес спонуки до дії складається з двох компонентів. Вольовий акт розуміють як волю до перемоги. «Рубікон-модель», за Гекгаузеном, репрезентована 4 етапами, а саме: *вибору, постановки мети, дії й оцінювання*. Ці етапи відрізняються видами мотивації й специфікою вольового акту. Розглянемо цю модель докладніше.

Мотивація на попередньому етапі вибору способів досягнення мети. Етап вибору зумовлений бажаннями та оцінкою ситуації. Оскільки не всі бажання можна реалізувати, існує можливість вибору. Оскільки люди нерідко прагнуть до насолоди, то зазвичай вони роблять те, що їм приємно. Після обдумування й порівняння вибирають один із способів дії й розробляють схему його реалізації. Це закріплено в таких мотиваційних теоріях, як *теорія очікування і вартості, модель ризику і теорія «сила – вартість – очікування»* (позначають С – В – О).

Вибір на етапі початку дії – це вибір цільової установки. Після того, як вибрано мету, з'являється намір її досягти. Мета і її реалізація стають бажаними. Потім розробляють дії щодо реалізації мети, якими керує воля. Цей процес називають вольовим актом. Наміри не завжди реалізують невідкладно, значною мірою це залежить від ситуації. На цьому етапі цільова установка має особливе значення.

Вольовий акт на етапі виконання дії. Дія визначається вольовим актом. Якщо є сприятливий випадок для реалізації мети, то дії скеровано на її досягнення. Отож, на цьому етапі реалізується вольовий акт. За інших умов, коли ситуація неоднозначна, контроль за дією має бути відповідним (Kuhl, 1983). У межах цього етапу формується модель дії щодо орієнтації в ситуації.

Для мотивації на етапі завершення дії характерні специфічні складові й оцінка. Після закінчення дії оцінюють її результати. Ця оцінка визначає вибір і виконання майбутньої дії. Психологічні аспекти оцінювання торкаються передусім чинника справедливості. Під *справедливістю* розуміють, з одного боку, правильний розподіл ресурсів, з іншого боку – коректність процедури, спрямованої на цей розподіл.

^{*} Рубікон – маленька італійська річка|ріка| між Болоньєю й Ріміні. В античності вона була прикордонною річкою|рікою| між Італією і римською провінцією Gallia cisalpina (Poebene). Цезар перейшов її в 49-му році до н.е., оголосивши громадянську війну Помпеї. Тому вираз|вираження| «перейти Рубікон» означає «ухвалити важливе|поважне| рішення».

27.4.3. Мотивація і мотивування та їх компоненти. Полімотивованість мети

Успіх у будь-якій діяльності залежить не лише від здібностей і знань, а й від мотивації (тобто від прагнення самостверджуватися, досягати високих результатів, наслідувати кумирів тощо). Що вищий рівень мотивації, то більше чинників (мотивів) спонукають людину до діяльності, то більше зусиль вона схильна докладати.

Мотивування – пояснення суб'єктом причин власних дій. Як правило, задля пояснення (а часто і для самовиправдання) своїх дій індивід покликається на соціально корисні мотиви. Звісно, людина не скаже, що у своїх діях вона керувалася антисоціальними мотивами і прагненнями, а намагатиметься привести свої мотиви у відповідність із соціальними нормами (тобто назве соціально бажані мотиви).

Наприклад, особистість, не бажаючи визнати, що до політики її спонукає прагнення до влади чи матеріального збагачення, пояснюватиме свою діяльність виключно прагненням принести користь суспільству (суспільно значущими мотивами). За допомогою мотивування вона ніби виправдовує свої дії та вчинки.

Коли людину запитати, що її спонукало до діяльності, вона може навести різні причини (пояснення). Але пояснення, які наводить індивід (причини або мотиви поведінки), як правило, не є справжніми мотивами, а лише мотивуванням. Мотив – це те, що об'єктивно спонукало людину до діяльності, а мотивування – це суб'єктивне пояснення нею причин (мотивів) своїх дій.

Коли керівник стверджує, наприклад, що його спонукало до якихось дій почуття обов'язку перед суспільством, то це – лише мотивування. Справжні мотиви своєї поведінки людина часто не усвідомлює, і їх можна встановити за допомогою спостереження, бесіди або тестування. Щодо керівника, то може з'ясуватися, що його поведінку і діяльність значною мірою скеровувало прагнення до влади. Задля психологічного комфорту або самовиправдання він пояснює свою активність іншими, соціально бажаними мотивами.

Часто буває, що студенти вважають причиною своїх дій одні мотиви, а насправді керуються іншими. Зокрема, вони можуть стверджувати, що домагаються високих оцінок тільки для того, щоб здобути міцні знання. Тим часом багатьох з них до позитивних результатів у навчанні спонукають зовсім інші мотиви (наприклад, бажання уникнути неприємностей, пов'язаних з низькою успішністю), а не ті, якими вони пояснювали свою активність.

Справжні мотиви вчинків і діяльності часто замасковані. Зокрема, політик, який наполегливо домагається стати депутатом, може стверджувати, що єдина його мета – зробити щось корисне людям. Але з'ясовується, що його активність спонукає прагнення захистити свої інтереси (наприклад, бізнесові), отримати владу над людьми.

Мотивування свідомо або неусвідомлено суб'єкт використовує для приховування справжніх мотивів своєї поведінки. У процес мотивування часто втручаються механізми психологічного захисту особистості (адже людина в поясненні вчинків і дій схильна захищати себе, виправдовуватися перед іншими й перед собою, прагнучи зберегти своє «Я» й узгодити свою діяльність відповідно до соціальних і внутрішньоособистісних норм).

Мотивування (як механізм психологічного захисту) допомагає особистості тимчасово уникнути зниження її самооцінки і сприяє захистові позитивного образу «Я». Визнання людиною справжніх мотивів діяльності, які часто є соціально небажаними, було б болісним для неї, становило б загрозу для її «Я» (адже людина вважає себе, наприклад, порядною, а тут з'ясувалося, що у своїх вчинках вона керувалася антисоціальними мотивами). Саме тому спрацьовують механізми психологічного захисту особистості.

Усвідомивши, що нею керували соціально небажані або навіть антисоціальні мотиви (влада, секс тощо), людина могла б втратити повагу до себе і цілісність свого «Я» (адже вона вважає себе порядною, доброю, чесною). І от, щоб захистити своє «Я», людина пояснює власні вчинки дією соціально корисних мотивів.

Що більше втручаються механізми психологічного захисту, то істотніша відмінність між справжніми (реальними) мотивами і тими причинами поведінки, які людина наводить як мотивування.

Наприклад, коли людину справді спонукає до активності щире прагнення допомогти іншим, такий мотив не потребує захисту й спотворення. Але часто трапляється, що людина керується соціально небажаними або вузькоособистісними мотивами (влади, грошей, сексу тощо), і тоді, керуючись нормами суспільства, вона схильна підлаштовуватися під вимоги й очікування свого соціального оточення. Коли її запитати, чим вона керувалася у своїх вчинках, то людина назве соціально бажані мотиви (тобто скаже, що діяла так тому, що вона є відповідальною, любить інших людей, хоче принести користь суспільству тощо).

Зазвичай, мотивування лише частково збігається зі справжніми (реальними) мотивами діяльності. Більшість людей не здатні усвідомити і чесно визнати всі мотиви, що спонукали їх до діяльності.

Якщо людина є чесною щодо самої себе, ставить собі за мету об'єктивно дослідити мотиви своєї діяльності або поведінки і не схильна захищатися й виправдовуватися, то її мотивування більшою мірою відображає справжні мотиви діяльності.

Мета (ціль) – усвідомлений, запланований результат діяльності, суб'єктивний образ, модель майбутнього продукту діяльності.

Співвідношення мотивів і цілей діяльності полягає в тому, що мотив є причиною (спонукою) постановки тих чи інших цілей. Щоб поставити перед собою мету, необхідний відповідний мотив: самоствердження, самореалізації, матеріального стимулу, інтересу до змісту діяльності тощо.

Мотивація – сукупність спонукальних чинників, які визначають активність особистості. Це всі мотиви, потреби, стимули, ситуативні чинники, які спонукають поведінку людини.

Мотиви є відносно стійкими властивостями (виявами, атрибутами) особистості. Коли ми стверджуємо, що якійсь людині притаманний пізнавальний мотив, то маємо на увазі, що в багатьох ситуаціях вона виявляє інтерес до змісту й процесу діяльності, або пізнавальну мотивацію.

Однак мотивація – це не лише мотиви, а й ситуативні фактори (вплив різних людей, специфіка діяльності й ситуації тощо). Ситуативні фактори є досить динамічними, мінливими, що створює значні можливості впливу на них і на активність загалом. Інтенсивність актуальної (що діє «тут і тепер») мотивації залежить від сили мотиву й інтенсивності ситуативних детермінант мотивації, наприклад вимог та впливу інших людей, складності завдань тощо (рис. 27.3).

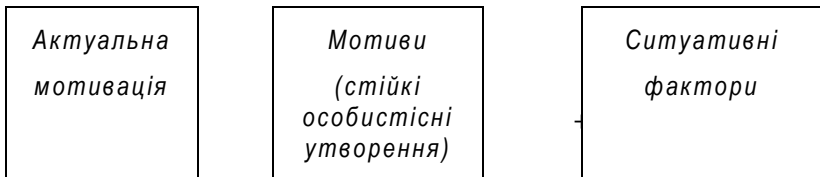


Рис. 27.3. Залежність між актуальною мотивацією, мотивами і стійкими факторами.

Процесуальний і результативний компоненти мотивації. Сене діяльності людини – не тільки в тому, щоб отримати результат; сене діяльності полягає і в самій діяльності, у самому процесі діяльності, у тому, щоб виявляти фізичну й інтелектуальну активність. Так само як і фізична активність, розумова активність сама по собі приносить людині задоволення і є специфічною потребою. Коли суб'єкта спонукає процес діяльності, а не її результат, то це засвідчує наявність процесуального компонента мотивації.

Процесуальний складник (компонент) мотивації набуває особливого значення у грі. Адже мотив гри – у самому її процесі, а не в результаті. Наприклад, коли дитина грається, будує з кубиків будинок, мотив гри полягає не в тому, щоб щось створити, а в самому процесі гри, у творенні чогось, тобто в змісті діяльності. Не виграти, а грати – така загальна формула мотивації гри.

Проте в іграх представлено також результативний складник. Як і будь-яка діяльність, гра демонструє поєднання процесуального й результативного компонентів мотивації.

І в учінні процесуальному складникові належить вагоме місце. Прагнення подолати труднощі в навчальній діяльності, випробувати свої сили і здібності може стати особисто значущим мотивом.

Результативний складник мотивації, з одного боку, пов'язаний з окресленням далеких перспективних цілей, а з іншого – з прийняттям людиною цілей і завдань у самій діяльності. Результативна мотиваційна установка відіграє провідну роль у детермінації діяльності, особливо якщо її процесуальний компонент (тобто процес діяльності) спричинює негативні емоції. У цьому разі на перший план висувають цілі, наміри, які визначають кінцеві й проміжні завдання діяльності, що, своєю чергою, мобілізує енергію людини. Постановка цілей, проміжних завдань – потужний мотиваційний фактор.

Полімотивованість мети. Людину до діяльності спонукає зазвичай не один, а кілька мотивів. Кожен із них має різну спонукальну силу. Одні мотиви досить часто актуалізуються і чинять істотний вплив на діяльність людини, інші діють лише за певних обставин (і здебільшого є потенційними мотивами).

Мета, як правило, детермінується кількома мотивами. Наприклад, до мети „добре вчитися” можуть спонукати різні мотиви: інтерес до знань, намагання уникнути покарання і нарікань батьків, прагнення одержати схвалення дорослих, принести користь суспільству (соціальний мотив) тощо. Кожного учня (студента) спонукає до отримання позитивних оцінок відповідний, властивий лише йому, комплекс мотивів. Знаючи, які мотиви зумовлюють прагнення людини отримувати високі оцінки, можна успішніше керувати її навчальною діяльністю. Актуалізувавши (залучивши) додаткові мотиви, можна в такий спосіб підсилити спонукальний вплив мети.

Оскільки цілі тісно пов'язані з мотивами, вони також чинять істотний спонукальний вплив на діяльність людини. Постановка мети стимулює людину докладати відповідних зусиль для її досягнення.

Що конкретнішими є цілі, то більшим є їхній спонукальний вплив. Загальні, неконкретизовані цілі часто мають характер декларацій і не стимулюють до діяльності. Конкретизація мети, розробка проміжних цілей (етапів) і засобів їх досягнення – важливий мотиваційний фактор.

Що віддаленіші цілі ставить перед собою людина, то менший спонукальний вплив, як правило, вони мають. Часовий фактор у цьому контексті має істотне значення. Більшою мірою нас спонукають близькі цілі.

28.4.4. Види мотивів

В основі будь-якої дії лежить потреба, яка психологічно виявляється як МОТИВ, що може реалізуватися у низці психологічних змінних: інтересах, прагненнях, переконаннях та установках.

Під *інтересами* розуміють мотиви, в яких втілюються емоційно забарвлені пізнавальні потреби особистості.

ІНТЕРЕС – це емоційно забарвлена вибіркова спрямованість особистості, яка виражається переважно в її вибіркового ставленні до тих чи інших явищ, предметів чи відповідної діяльності. В інтересі поєднуються емоційне та раціональне.

Співвідношення вказаних компонентів дає змогу виокремлювати безпосередні та опосередковані інтереси. **Безпосередні інтереси** пов'язані передусім з емоційною привабливістю діяльності, спрямованої на відповідний об'єкт. **Опосередковані інтереси** стосуються результату діяльності. У них переважає компонент розуму. Безпосередні та опосередковані інтереси тісно пов'язані між собою.

Кількісними характеристиками інтересів є їх широта, глибина та стійкість.

Широту інтересів визначає кількість об'єктів, сфер дійсності, які мають для особистості стійку значущість. Розпорошеність інтересів у поєднанні з поверховістю є негативною рисою особистості. Широта інтересів є необхідною, але недостатньою умовою гармонійного розвитку особистості.

Глибина інтересів показує ступінь проникнення особистості у зміст пізнаваного об'єкта. Іноді глибина інтересів негативно корелює з їх широтою, і тоді про людину кажуть, що вона має уявлення про все потроху. Поверхові знання з багатьох галузей дійсності призводять до дилетантства.

Стійкість інтересів виражається у тривалості збереження відносно інтенсивного інтересу. Стійкими є інтереси, які найповніше відповідають основним потребам особистості й тому стають істотними рисами її психологічного складу.

ПРАГНЕННЯ – це мотиви, в яких виявляються потреби особистості в умовах спеціально організованої її діяльності.

Причому ця діяльність може бути домінуючою впродовж досить тривалого часу життя людини. Зокрема, у діяльності студентів виявляється прагнення закінчити навчальний заклад, почати працювати за фахом.

Іноді – залежно від змісту мети та ступеня її усвідомленості – прагнення може набувати вигляду *потягу* чи *бажання*.

ПОТЯГ – це простий мотив, при якому усвідомлюється лише незадоволеність реальним станом, але не усвідомлюються цілі дій. Його переживають як нечіткий емоційний порив, незадоволення існуючим станом речей.

Щось не влаштовує людину в житті, але вона ще не знає точно, що саме, бо потяг не має чітко виявленої спрямованості до цілі. Тому потяги не спонукають особистість до цілеспрямованої активності. Вони можуть лише слугувати підставою для орієнтуючої активності, яка змушує суб'єкт хоча б у загальних рисах виявити «зону пошуку» того, чого йому не вистачає, опредметнити свій недиференційований стан, який виявляється у потязі.

БАЖАННЯ – мотив, який становить більш або менш чітке усвідомлення цілі.

У своїх найвищих виявах, які в психології нерідко називають хотіннями, вони спонукають до вольових дій, спрямованих на досягнення значущих цілей.

ПЕРЕКОНАННЯ – це система мотивів особистості, що спонукає її діяти відповідно до своїх поглядів і принципів.

Підґрунтя переконань становлять знання, які є для людини істинними, незаперечними, в яких вона абсолютно впевнена. Переконання становлять основу соціогенних мотивів і втілюють усвідомлені потреби особистості діяти відповідно до своєї внутрішньої позиції, поглядів, теоретичних принципів. Основою таких потреб є сукупність знань про природу, суспільство й людину, тобто світогляд, який, передусім, виражає свідоме ставлення до світу, яке охоплює і знання, і оцінку, і дії в їхній єдності. Світогляд і пов'язані з ним переконання мають складну психологічну структуру, яка містить три головні компоненти: когнітивний (знання); емоційний (оцінка, ставлення); поведінковий (воля).

Світогляд структурно пов'язаний з інтересами, прагненнями та установками. Це зумовлює опору світогляду на життєвий досвід особистості та індивідуальні особливості відображення нею дійсності. Установка відіграє важливу роль у мотиваційній сфері особистості та становить собою певну організацію її неусвідомленого досвіду. Вона є чинником, який регулює доцільну діяльність і поведінку особистості.

УСТАНОВКА – це готовність індивіда до певної форми реагування, за допомогою якої можна задовольнити ту чи іншу потребу.

Установка спонукає людину орієнтувати свою діяльність у певному напрямі і діяти послідовно щодо всіх об'єктів і ситуацій, з якими вона пов'язана. Вона відображає стан особистості, який виникає на основі взаємодії її потреб і відповідної ситуації їхнього задоволення, забезпечує легкість, майже автоматичність, та цілеспрямованість поведінки. Одночасно установка може бути основоположним чинником, який опосередковує активну взаємодію особистості та середовища, передусім соціального. Завдяки повторюванню установчих ситуацій поступово формуються «фіксовані установки особистості», які непомітно для неї самої впливають на її життєві позиції.

Мотив самоствердження. Мотив самоствердження (прагнення утвердити себе в соціумі) пов'язаний з почуттям власної гідності, честолюбством, самолюбством. Людина намагається довести навколишнім, що вона чогось варта, прагне здобути певний статус у суспільстві, хоче, щоб її поважали та цінували. Інколи прагнення до самоствердження зараховують до мотивації престижу (прагнення здобути чи підтримати високий соціальний статус).

Мотив самоствердження є досить дієвим спонукальним чинником, який учителі, тренери, керівники намагаються актуалізувати у своїх учнів (спортсменів, підлеглих), підсилюючи в такий спосіб мотивацію до діяльності.

Наприклад, учень, якому вчитель сказав, що він ні на що не здатний, що він нічого не досягне в житті, намагається довести іншим (насамперед учителю) і собі також, що він спроможний досягнути успіху. Прагнення самоствердитися спонукає його долати значні труднощі й чимало працювати задля самоствердження й досягнення поставлених цілей.

Футболіст «провалився» на змаганнях і підвів команду. Одноклубники не сприймають його всерйоз, тренер відправив його на лаву запасних, не довіряючи йому місце в «основі». Прагнення самоствердитися, довести свою значущість спонукає його до посиленого тренування, роботи над собою, удосконалення технічних прийомів.

З молодого спеціаліста, який не справляє враження компетентної людини, глузують колеги. Заторкнуто почуття власної гідності, самолюбство юнака, а він хоче, щоб його цінували, поважали, сприймали як інтелектуала. Прагнення самоствердитися спонукатиме його надолужувати прогалини, удосконалювати свої навички.

Отож, прагнення до самоствердження, до підвищення свого формального й неформального статусу, до позитивної оцінки своєї особистості – істотний мотиваційний чинник, який спонукає людину інтенсивно працювати й розвиватися.

Мотив ідентифікації з іншою людиною. Полягає у прагненні бути схожим на героя, кумира, авторитетну особистість (батька, вчителя тощо), є особливо актуальним для дітей і молоді, які намагаються наслідувати інших людей у своїх діях.

Юний футболіст намагається наслідувати Пеле, Марадону, О. Блохіна, А. Шевченка. Це спонукає його до інтенсивного тренування, опрацювання технічних прийомів, до яких вдавалися кумири.

Ідентифікація з іншою людиною (прагнення бути схожим на неї) зумовлює підвищення енергетичного потенціалу індивіда завдяки символічному «запозиченню» енергії в кумира: з'являються сили, натхнення, бажання працювати і діяти так, як робив це герой (кумир, батько та ін.). Ідентифікуючись з кіногероем, підліток набуває сміливості; ототожнюючись із батьком, малюк прагне бути таким сильним і розумним, як його тато.

Учителю, тренерові, керівнику дуже важливо знати, з ким прагне ідентифікуватися учень (підлеглий), щоб використовувати це для підсилення мотивації до діяльності. Наявність взірця, кумира, з яким прагнули б ототожнюватися молоді люди і кого намагалися б наслідувати, у кого б училися жити і працювати, – важлива умова ефективного виховного процесу й будь-якої діяльності.

Мотив влади. Мотив влади – прагнення суб'єкта впливати на людей, прагнення зайняти «керівну позицію» у групі (колективі),

намагання керувати людьми, визначати і регламентувати їхню діяльність.

Дії багатьох людей (наприклад, керівників різних рангів) спонукає мотив влади. Прагнення панувати над іншими людьми й керувати ними – мотив, який спонукає їх долати значні труднощі в діяльності, докладати величезних зусиль у роботі.

Якщо влада в ієрархії мотивів посідає провідне місце, то людина схильна багато працювати не задля саморозвитку або задоволення своїх пізнавальних потреб, а задля здобуття впливу на людей чи колектив.

Керівника може спонукати до діяльності не прагнення принести користь суспільству чи колективу, не почуття відповідальності, а мотив влади. У такому разі всі його дії скеровано на утримання або набуття влади і становлять загрозу і для справи, і для структури, яку він очолює.

Мотивація влади – це сукупність прагнень людини до здобуття впливу на індивідумів чи групи за допомогою засобів влади (таких, наприклад, як примус і привілеї, позитивне й негативне підкріплення у формі схвалення або покарання).

Мотивація влади (або потреба у владі) є однією з найголовніших рушійних сил людських дій. Вважають, що це егоїстична або навіть садистична сила, яка, як і будь-який потяг, ніколи не буває задоволеною. Жоден ступінь влади не задовольняє людину цілком. Владу не віддають, її втрачають, і, як правило, в драматичних ситуаціях. Прагнення будь-що зберегти владу часто затьмарює розум навіть інтелектуалів і прагматиків.

У певної категорії людей прагнення до влади переважає в мотиваційній системі особистості, влада є найважливішим регулятивним чинником їхньої діяльності. Властолюбців можна поділити на тих, хто має владу і намагається її посилити, і тих, хто лише її домагається. Але, очевидно, не варто перебільшувати значення влади як спонукального чинника, адже будь-які мотиви чи потреби здатні стати рушійною силою поведінки й діяльності людини.

Для дієвого впливу на мотивацію й поведінку іншої людини суб'єкт, який застосовує владу, повинен мати у своєму розпорядженні ресурси, тобто засоби підкріплення, впливу. Такі ресурси називають джерелами, або засобами влади.

Психологи виокремлюють шість джерел влади:

- *Влада винагородження*. Її сила залежить від оцінки суб'єктом *Б* того, якою мірою суб'єкт *А* в змозі задовольнити його (*Б*) потреби.

- *Влада примусу (покарання)*. Її сила визначається очікуваннями *Б* щодо тієї міри покарання, яку *А* здатний застосувати до нього за небажані для *А* дії.

- *Нормативна влада*. Йдеться про засвоєні *Б* норми, згідно з якими *А* має право контролювати дотримання якихось правил поведінки і в разі необхідності наполягати на них.

• *Влада еталона.* Ґрунтується на ототоженні *Б* з *Д* і прагненні бути схожим на *А*.

• *Влада експерта (знавця).* Її сила залежить від того, які знання, навички, здібності *Б* приписує *А*.

• *Інформаційна влада.* Цей вид влади наявний тоді, коли *А* володіє інформацією, за допомогою якої може спонукати *Б* передбачити наслідки своєї поведінки.

Люди різняться за силою прагнення до примноження й збільшення джерел своєї влади. Володіння джерелами влади (і відповідне відчуття влади) може бути кінцевою метою, досягнення якої саме по собі, без будь-якого застосування влади до іншої людини, дає відчуття задоволення.

Процесуально-змістові мотиви. Процесуально-змістові мотиви – це спонукання до активності через зміст і процес діяльності, а не за допомогою зовнішніх чинників (людину приваблює ця діяльність сама по собі, подобається їй виконувати, виявляти інтелектуальну чи фізичну активність, цікавить зміст того, що вона робить). Інші соціальні й особистісні мотиви (прагнення до влади, самоствердження тощо) можуть підсилювати мотивацію, але вони не мають безпосереднього стосунку до змісту й процесу діяльності, є зовнішніми щодо цієї діяльності (тому часто ці мотиви називають зовнішніми на протигагу внутрішнім, тобто процесуально-змістовим).

Конкретним виявом процесуально-змістової мотивації може бути пізнавальна, ігрова, естетична мотивація.

Студента до вивчення фізики можуть спонукати різні мотиви, зокрема й процесуально-змістові (пізнавальні). У такому разі студентові подобається здобувати знання (і це спонукає його до діяльності), у нього є інтерес до знань, відчуття краси й гармонії мікросвіту; його може захоплювати сила й величезна енергія атома тощо. Пізнавальна мотивація стосується здебільшого змісту діяльності і є конкретним виявом процесуально-змістової мотивації (у ситуації з навчальною діяльністю). Окрім того, студента може також спонукати процес інтелектуальної діяльності: йому подобається мислити, розв'язувати задачі, виявляти різні форми розумової активності.

Так само дитині подобається гра, процес і зміст гри спонукає її цілковито поринати в гру, забуваючи все на світі.

Сенс діяльності за процесуально-змістової її мотивованості полягає в самій діяльності (процес і зміст діяльності є тим фактором, що спонукає людину виявляти фізичну й інтелектуальну активність).

Мотив саморозвитку. Прагнення до саморозвитку, самовдосконалення – важливий мотив, який спонукає нас багато працювати і розвиватися. Що ж заохочує людину до розвитку? На думку А. Маслоу, це прагнення до цілковитої реалізації своїх здібностей, упевненість у собі, здатність відчувати свою компетентність.

Людина часто ніби розривається між прагненням до руху вперед та прагненням до самозбереження й безпеки. З одного боку, вона

прагне до чогось нового, а з іншого – страх перед небезпекою і чимось невідомим стримують її рух уперед.

Розвиток наявний тоді, коли наступний крок уперед дає відчуття сильнішої радості, внутрішнього задоволення, ніж попередні здобутки й перемоги, які стали чимось звичним і навіть набридли нам. Рух уперед – це очікування нових приємних відчуттів і вражень (А. Маслоу, 1996).

Актуалізація в людини мотиву саморозвитку підсилює її мотивацію до діяльності. Талановиті тренери, вчителі, менеджери вміють стимулювати мотив саморозвитку у своїх учнів (спортсменів, підлеглих), наголошуючи на можливості й необхідності розвиватися й удосконалюватися.

Мотив досягнення. Мотив досягнення – це прагнення досягти високих результатів і майстерності в діяльності. Мотивація досягнення виявляється у виборі складних завдань і намаганні їх виконати.

Успіхи в будь-якій діяльності (у навчанні, спорті, професійній діяльності) залежать не лише від здібностей, навичок, знань, а й від мотивації досягнення, тобто від прагнення досягти високих результатів у діяльності.

Людина з високим рівнем мотивації досягнення схильна докладати значних зусиль у роботі.

Прагнучи отримати вагомі результати, вона наполегливо працює для досягнення поставлених цілей.

Якщо порівняти двох студентів з однаковим інтелектом (здібностями до навчання), але з різною мотивацією досягнення, то їхня активність, наполегливість у навчанні і, звичайно ж, успішність будуть істотно різнитися. Юнак з вищим рівнем мотивації досягнення прагне високих результатів, сумлінніше вчиться, ставить перед собою високі цілі, наполегливо працює і, звісно, досягає кращих успіхів в учінні. Студент зі слабкою мотивацією досягнення байдужий до своїх успіхів, не ставить високих цілей, не вибирає складних завдань, не схильний наполегливо і сумлінно працювати й досягає скромніших результатів у діяльності.

Що ж визначає рівень мотивації досягнення? Учені виокремлюють три фактори:

- **значущість досягнення успіху;**
- **надія на успіх;**
- **суб'єктивна ймовірність досягнення успіху (тобто шанси на успіх).**

Просоціальні (суспільно значущі) мотиви. До цієї групи належать мотиви, пов'язані з усвідомленням суспільного значення діяльності, з почуттям обов'язку, відповідальності перед групою або суспільством загалом.

У разі впливу суспільно значущих мотивів наявна ідентифікація (ототожнення) індивіда з групою. Людина не лише вважає себе членом соціальної групи, не тільки ототожнюється з нею, а й переймається її проблемами, інтересами, цілями тощо.

Особистості, яку спонукають до діяльності суспільно значущі мотиви, притаманні нормативність, відданість групі, визнання і захист групових цінностей, прагнення реалізувати групові цілі.

Відповідальні люди, зазвичай, є активнішими, сумлінніше виконують професійні обов'язки, більшою мірою переймаються справами своєї групи. Вони вважають, що від їхньої праці й зусиль залежить спільна справа.

Стимулюючи ідентифікаційні процеси, спрямовані на ототожнення людини з групою, можна розвинути (або принаймні актуалізувати) суспільно значущі мотиви. Ідентифікація (ототожнення) є механізмом розвитку відповідної мотивації.

Тренеру важливо вміти актуалізовувати й розвивати у спортсменів почуття патріотизму і прагнення підтримати славні традиції свого клубу. Ідентифікація з соціумом (або з групою) збільшує загальний рівень мотивації й активність спортсмена.

Менеджеру теж досить важливо актуалізувати корпоративний дух серед своїх підлеглих, чого без ідентифікації з групою (з фірмою), а саме з її цінностями, інтересами, цілями досягнути неможливо.

Громадський діяч (політик), який більше за інших ідентифікується зі своєю країною (чи регіоном) і переймається її проблемами та інтересами, буде значно активнішим у своїй діяльності, робитиме все можливе задля процвітання держави.

Отже, суспільно значущі мотиви, пов'язані з ідентифікацією із групою, почуттям обов'язку та відповідальності, є важливими у спонуканні людини до діяльності. Актуалізація в суб'єкта діяльності цих мотивів здатна зумовити його активність, стимулювати залученість до досягнення суспільно значущих цілей.

Мотив афіліації. Афіліація (від англ. *affiliation* – приєднання) – це прагнення до встановлення або підтримання стосунків з іншими людьми, прагнення до контакту і спілкування з ними. Сутність афіліації полягає в самоцінності спілкування. Афіліативне спілкування – таке спілкування, яке дає відчуття задоволення, захоплює, подобається людині (Н. Муггау, 1938).

Метою афіліативного спілкування може бути прагнення здобути любов партнера у спілкуванні (або принаймні симпатію).

Індивідуум, однак, може спілкуватися й тому, що намагається залагодити свої справи, встановити корисні контакти з потрібними людьми. У такому разі до спілкування спонукають інші мотиви, воно є засобом задоволення інших потреб особистості й тому не має стосунку до афіліативної мотивації.

Негативна мотивація (мотив уникнення неприємностей і покарання). Негативна мотивація – спонукання, зумовлені усвідомленням можливих неприємностей,

незручностей, покарань, які можливі в разі невиконання діяльності. Наприклад, школяра до учіння можуть спонукати вимоги й погрози батьків, побоювання незадовільних оцінок як таких, що завдають удару амбіціям або ж призводять до неприємностей і в школі, і вдома. Навчання під впливом такого мотиву набуває характеру захисної дії і є певною мірою примусовим.

У разі дії негативної мотивації людину спонукає до діяльності прагнення уникнути неприємностей і покарання. Вона міркує так: «Якщо я цього не зроблю, то зазнаю неприємностей або навіть покарання». Страх перед можливими неприємностями чи покаранням і намагання цього уникнути – ось що спонукає до діяльності під впливом негативної мотивації.

Форми негативних санкцій можуть бути найрізноманітнішими:

- **вербальне (словесне) покарання (осуд, зауваження тощо);**
- **матеріальні санкції (штраф, позбавлення привілеїв, стипендії тощо);**
- **соціальна ізоляція (зневага з боку оточення, ігнорування, неприйняття групою);**
- **позбавлення волі;**
- **фізичне покарання.**

У разі дії негативної мотивації індивід удається до певної діяльності тільки через прагнення уникнути негативних санкцій (покарань), які можуть застосувати до нього. Основною хвилюючою негативною санкцією (особливо покарання) є короткочасність впливу: покарання стимулює до діяльності (або стримує від небажаних учинків) лише за реальної його загрози. Коли загроза покарання зникає або зводиться до мінімуму, то негативна мотивація втрачає спонукальну силу.

Доцільно також зупинитися на розгляді явища, на яке звернули увагу американські психологи, вивчаючи соціальні впливи, що виникають у межах малих соціальних груп і позначаються на психології окремої людини. Згідно з *теорією когнітивного дисонансу* А.Фестінгера, особливістю психічного життя людини є прагнення до того, щоб в усій системі поведінки – поглядах, думках, спонуканнях – існувала певна відповідність між усіма компонентами. Фестінгер наголошував наявність відповідності між тим, що людина знає, у що вона вірить, і тим, що вона робить. Індивід має певні думки, погляди, емоційне ставлення до явищ життя й прагне до їх внутрішньої відповідності.

Коли в наших знаннях про дійсність виникає невідповідність між окремими їх елементами, то це спричиняє психологічний процес, спрямований на послаблення або зняття цього дисонансу. Тоді дисонанс створює стан дискомфорту людини й спрямовує її поведінку на те, щоб його зменшити. Його може зумовити нова інформація, яку

людина або приймає і змінює свою поведінку згідно з новими даними, або не приймає (запобігає їй), або змінює самі об'єктивні умови.

Дисонанс і сила його тиску на особистість виявляють, які саме елементи не співвідносяться між собою. Якщо суперечливі елементи нашого знання є дуже значущими для нас, – наприклад, ми дізнаємося про такі вчинки симпатичної нам людини, які суперечать нашим очікуванням, – то вплив дисонансу на нашу поведінку буде інтенсивним, в інших випадках – слабким.

27.4.5. Ієрархія і зміна мотивів

Ієрархія мотивів – розташування мотивів у порядку від більш важливих до менш важливих.

Наприклад, спеціаліста до виконання професійної діяльності спонукає така ієрархія мотивів: матеріальне заохочення (гроші); самоствердження; ідентифікація з кумиром; влада.

Отже, можна стверджувати, що в ієрархії мотивів спеціаліста матеріальні мотиви посідають провідне місце, а влада – останнє.

До діяльності людину спонукають, як правило, кілька мотивів, які утворюють мотиваційний комплекс (систему, або ієрархію мотивів). Одні мотиви в цій системі мають провідне значення і більшу спонукальну силу (чинять більший спонукальний вплив на діяльність, частіше актуалізуються). Вплив інших мотивів менший: вони мають меншу спонукальну силу і перебувають унизу ієрархії мотивів.

Деякі мотиви спонукають діяльність людини більшою мірою, інші чинять менший вплив на неї. Мотивам, які мають більшу спонукальну силу, в ієрархії мотивів належить перше місце; мотиви, спонукальна сила яких незначна, розміщені на останніх щаблях мотиваційної ієрархії.

Навіть той самий мотив у тієї самої людини діє з різною силою залежно від обставин життя, впливу інших людей, часових факторів тощо. Тому й ієрархія (ранг, значення) мотивів, незважаючи на відносну стабільність, не є абсолютно стійким психічним утворенням: «вага» (спонукальна сила) окремих мотивів час до часу може змінюватися під впливом різних соціальних і психологічних факторів.

Мотиви, яким належить провідне місце, постійно актуалізуються, діють і чинять істотний мотиваційний вплив на діяльність людини (за визначенням О.М. Леонтьєва), – це *реальні мотиви*).

Деякі інші мотиви, розташовані внизу мотиваційної ієрархії, чинять незначний вплив на активність людини й часто загалом не виявляються. О.М. Леонтьєв називає їх *потенційними мотивами*, оскільки за якихось обставин вони можуть актуалізуватися, але в конкретний період вони не діють (не актуалізуються, не чинять спонукального впливу).

Під впливом деяких факторів потенційні мотиви можуть набувати спонукального значення (стають реальними мотивами).

Наприклад, після розмови з учителем в учня соціальний мотив (відповідальність), який був «пасивним» і не справляв спонукального впливу, набув більшого значення і став реальним.

Ієрархія мотивів не є стабільним мотиваційним комплексом: вона змінюється з часом та віком (залежно від обставин і людей, які мають вплив на особистість). Наприклад, школяра в ранньому віці спонукають до учіння вимоги дорослих і прагнення уникнути неприємностей. Пізніше вплив цього мотиву на його діяльність зменшується, а провідного значення може набутися пізнавальний мотив. Мотиваційна сфера досить динамічна: значення та вплив окремих мотивів змінюється, відповідно змінюється й ієрархія мотивів. На цю ієрархію можуть впливати різні чинники.

Досить цікавими є спостереження, які стосуються витіснення одних потреб іншими. Відомо, наприклад, що артист або вчений, захоплений своєю працею, забуває часом про сон, голод, не відчуває холоду тощо. Інший приклад: наркоман – людина, яка не може жити без наркотику. Відомо, що такі люди схильні відмовлятися від їжі та інших необхідних для життя речей, якщо такою ціною можуть здобути наркотик. У всіх цих випадках потреба спричинює дуже сильне напруження ЦНС (центральної нервової системи). Напруження, діючи відповідно до закону нервової домінанти, ліквідує інші напруження, «стягуючи» до себе всю їхню енергію.

Ми часто можемо спостерігати, як потреба, що зумовила дуже сильне напруження, підкоряє собі всю психічну активність. Думки голодної людини зосереджуються навколо однієї проблеми – знайти їжу. В крайніх випадках це прагнення може набутися характеру нав'язливої ідеї, що унеможливило будь-яку іншу діяльність. Отже, пізнавальні види діяльності (мислення, уява, пам'ять) підпорядковуються дії механізмів, які забезпечують задоволення пріоритетної на цей момент потреби (наприклад, потреби в їжі).

27.4.6. Зовнішня і внутрішня мотивація

У західній психології мотивації впродовж тривалого часу панували уявлення про жорстку зумовленість будь-якої поведінки двома факторами – біологічними потребами і стимулами середовища. Однак наприкінці 50-х років ХХ ст. Г. Харлоу з колегами помітили кілька цікавих мотиваційних явищ, які не вдавалося пояснити традиційно. Зокрема, було встановлено, що активність тварин у разі задоволення всіх фізіологічних потреб зовсім не припиняється, а триває далі, ніби на новій мотиваційній основі: пошук їжі, води тощо змінюється пошуком нових вражень, «дослідницькою» поведінкою.

Чому людина здійснює якусь дію для реалізації мети, якої нелегко досягти, концентруючи на цьому всю свою увагу й докладаючи значної кількості зусиль? З одного боку, якщо мети досягнуто, це може зумовити відчуття задоволеності. Це можуть бути фінансові винагороди, похвала або визнання, перспектива підвищення на посаді

або кар'єрне зростання. З іншого боку, ця мета пов'язана не стільки із закінченням дії, скільки із задоволенням, яке наявне в результаті цієї дії. Відчуття задоволеності заохочує подальшу активність, тобто мотивує на досягнення кінцевого результату: створення картини, музичного твору, тексту тощо.

Нові факти спонукали психологів виокремити два класи мотивів: інтринсивні (процесуальні, внутрішні) та екстринсивні (зовнішні). Зовнішньою мотивацією стали називати детермінацію поведінки фізіологічними потребами і стимуляцією середовища, внутрішньою (процесуальною) мотивацією – зумовленість поведінки факторами, безпосередньо не пов'язаними з впливом середовища і фізіологічними потребами організму. Процесуально мотивовану поведінку здійснюють заради неї самої (процес і зміст діяльності становить інтерес, а не щось інше, що перебуває поза діяльністю). А зовнішній мотив актуалізується тоді, коли головною причиною діяльності є отримання чогось, що перебуває поза цією діяльністю (грошей, слави, влади тощо).

Звідси зовнішньою мотивацію називають тому, що самої діяльності вона безпосередньо не стосується. У разі дії зовнішньої мотивації спонукає не сама діяльність (не процес, не зміст діяльності), а щось зовнішнє щодо неї.

Якщо школярів чи студентів спонукають до учіння, наприклад, лише прагнення одержати атестат чи диплом, прагнення уникнути покарання або несхвалення старших, то можна стверджувати, що вони зовнішньо мотивовані. А коли людина отримує задоволення безпосередньо від процесу чи змісту діяльності, від самої поведінки, то мотив, який її спонукав, можна вважати внутрішнім (процесуальним).

Процесуальний мотив – це завжди стан радості, задоволення від своєї справи. А коли діяльність спонукають матеріальні блага, соціальні фактори (статус, престиж, влада тощо), то вона є зовнішньо мотивованою.

Процесуально мотивованими є лише такі форми активності, що їх здійснюють тільки заради самої діяльності (тобто до діяльності спонукає процес або зміст цієї діяльності, а не фактори, безпосередньо з нею не пов'язані). При цьому, на думку Р. Байта, мотивуючим є почуття ефективності, а результатом активності – зростання компетентності.

Процесуально мотивовані форми активності створюють враження відсутності мети, спрямованості на процес, а не на результат діяльності (наприклад, дитячі ігри, естетичні переживання).

Зовнішньо ж мотивованим є все те, що спрямоване на досягнення кінцевого результату чи мети. Тому будь-яку діяльність, яку спонукають досягнення, влада, надання допомоги, агресія, цілі, потрібно розглядати як зовнішньо мотивовану. Наприклад, якщо до діяльності спонукає прагнення продемонструвати або здобути владу, статус у суспільстві (тобто соціальні мотиви), то вона (діяльність) є зовнішньо мотивованою.

Іншими словами, поведінка може мати зовнішню мотивацію – «зовні», або внутрішню – «зсередини». Поведінка, мотивована зсередини, формується на основі власних бажань і цілей особи. Але, водночас, ця поведінка не є засобом для формування іншої мети. Ззовні мотивована поведінка формується за допомогою реалізації мети поведінки. Отже, мета поведінки є бажаними в майбутньому результатами (Heckhausen, 1989). Зовнішня мотивація здійснюється за допомогою винагороди дій за принципом умовних рефлексів. Дії, що мають позитивні результати, з більшою імовірністю повторюють (Deci, 1971). Деякі дії є приємними самі по собі, і мотивацією в цьому разі є дія. Внутрішня мотивація пов'язана з дією.

За Гекгаузеном (Heckhausen, 1989), внутрішня мотивація відрізняється від зовнішньої за такими ознаками:

- **Прагнення без послаблення інтенсивності:** внутрішня мотивація не служить для задоволення фізіологічних потреб, таких як голод, спрага, й для уникнення болю. До внутрішньої мотивації, насамперед, належать потреби в саморозвитку і особистісному зростанні;

- **Свобода мети:** поведінка формується на основі бажань або на досягненні мети, яка еквівалентна поведінці. Результативна поведінка тоді мотивована зсередини, коли її кінцевою метою є результат поведінки, а не його очікувані наслідки, або коли досвід результативної поведінки зумовлює відчуття ділової успішності й прагнення до цього відчуття. Прикладами внутрішнього мотивування можуть бути спорт, гра, діяльність у сфері мистецтва й науки;

- **Оптимальний рівень активації і розузгодження:** внутрішня мотивація можлива, коли досягають «оптимального рівня активації», тобто коли забезпечується баланс між кількістю прийнятої інформації й адекватним рівнем адаптації або очікування. Згідно із цим, активація і комплексність інформації, яку переробляють, приблизно однакові; незначні розбіжності між ними є стимулом до дії, а значні мають негативний ефект;

- **Самовизначення:** внутрішня мотивація можлива тоді, коли люди мають змогу вибирати способи поведінки й виокремлювати в них етапи для ефективнішого контролю; отже, вони мають відчуття впевненості у власних силах;

- **Готовність «розчинитися» (зануритися з головою) в діяльність:** це діяльність активних осіб, які не бояться надмірних вимог і не відчують нудьги в разі занижених. Згідно з Гекгаузеном, це радісна «відданість своїй справі», повне «адсорбування» переживань від майбутніх дій.

Було проведено експериментальне дослідження (Csikszentmihalyi, 1975), під час якого вчений просив різних фахівців: шахістів, спортсменів, хірургів і танцівників описати свою діяльність. Аналіз одержаних відомостей дав змогу сформулювати поняття «*flow-ефект*».

На його думку, «flow-ефект» – повне занурення людини в діяльність, коли увага цілковито сконцентрована на ній.

Приклад діяльності з частими «flow-ефектами» – «комп'ютерники» (*computerfreks*), які лише відчувши біль у спині помічають, що провели цілий день біля комп'ютера. «Flow-ефекти» наявні в осіб з внутрішньою мотивацією або самостимулюванням. Наприклад, художники можуть настільки зануритися в роботу, що навряд чи помічають навколишній світ. Якщо вони малюють картину, можуть працювати буквально день і ніч, фанатично віддаючись своїй роботі, не відчуваючи втоми. Тобто якщо вони перебувають «наодинці з ситуацією», забувають про все, то перебувають у стані «flow-ефекту» і працюють самозабутньо. Згідно з автором дослідження, оптимальне переживання або «flow-ефект» виникає тоді, коли суб'єктивно значущу діяльність людина сприймає як виклик і так само оцінює власні виконавські навички й спонуки. Отже, йдеться про оптимальний рівень активації й розузгодження. «Flow-ефекти» можуть траплятися під час роботи, якщо вимоги до працівника оптимальні. Отже, для психології праці та організаційної психології важлива адекватна організація праці.

Якщо внутрішня мотивація спонукає до виконання дій, то зовнішні винагороди можуть також спонукати до нього. Таким чином, для спонуки до дії можна використовувати і внутрішню, і зовнішню мотивації. Водночас зазначимо, що внутрішня мотивація може знижувати зовнішню.

Де Шарм (*DeCharms, 1968*) наводить два парадокси про дію зовнішньої винагороди на внутрішню мотивацію: по-перше, зовнішня винагорода існує насамперед для того, щоб стимулювати внутрішню мотивацію; по-друге, внутрішня мотивація дає змогу легше виконувати нецікаву роботу, яка не матиме обіцяної нагороди ззовні.

Це свідчить про те, що приваблива діяльність втрачає свою спонукальну силу або коли людина одержує винагороду ззовні, або під впливом якихось обставин. Це підтверджують також дослідження Дечі і його колег (*Deci, Koestner i Ryan, 1999*). Результати їхніх досліджень засвідчують, що матеріальна винагорода спонукає до дій сильніше, ніж вербальна або символічна. Матеріальна винагорода іноді негативно впливає на внутрішню мотивацію персоналу. Наприклад, якщо хвалять чоловіків, це може призвести до підвищення внутрішньої мотивації. Однак для підвищення внутрішньої мотивації жінок похвала не є настільки ж значущою. Догана знижує внутрішню мотивацію і в чоловіків, і в жінок. Крім того, внутрішню мотивацію можуть знижувати винагорода, критика й контроль. Між інформуючими і контролюючими способами винагороди є відмінності. Можливість самовизначення сприяє стимулюванню внутрішньої мотивації, одночасно дає змогу орієнтуватися в зовнішніх винагородах і підвищує ефективність зовнішньої мотивації.

Зазвичай, кожну діяльність завжди спонукає комплекс, поєднання зовнішніх і внутрішніх (процесуальних) мотивів. Причому

в одних ситуаціях здебільшого впливають зовнішні мотиви, а в інших – внутрішні (процесуальні).

Чи завжди зовнішнє підкріплення (похвала, гроші тощо) позитивно впливає на процесуальну мотивацію? З'ясувалося, що аж ніяк не завжди зовнішня стимуляція і зовнішнє підкріплення (у вигляді матеріального заохочення та схвалення) підвищує інтерес до процесу та змісту діяльності. А за умови регулярного зовнішнього підкріплення процесуальна мотивація навіть знижується.

У ситуації регулярного зовнішнього підкріплення, звикаючи до грошей чи похвали, людина починає більше цінувати саме винагородження чи схвалення, поступово втрачаючи інтерес до процесу та змісту діяльності. Отже, якщо суб'єкт за цікаву для нього діяльність (яку він виконує за власним бажанням) отримує ще й винагородження або схвалення і якщо таке зовнішнє підкріплення є регулярним, то це послаблює процесуальну мотивацію.

Просоціальна поведінка (допомога, альтруїзм) – це будь-які дії, спрямовані на благополуччя інших людей. Діапазон цих дій досить широкий – від люб'язності до допомоги людині, яка потрапила в біду. Відповідно, можна виміряти витрати суб'єкта допомоги (людини, яка допомагає): увагу, працю, гроші.

Однак те, що в кінцевому підсумку йде на користь іншому й тому, на перший погляд, видається діяльністю допомоги, можуть спонукати аж ніяк не альтруїстичні мотиви.

Інколи виникають сумніви щодо того, що суб'єкт допомоги керується турботою про іншого (тобто наскільки він керується у своїх діях альтруїстичними міркуваннями). Д. Макоулі та Л. Берковіц визначають альтруїзм як поведінку, що здійснюється заради блага іншої людини без очікування зовнішньої винагороди.

На вигляд однакові акти допомоги можуть бути в одній ситуації альтруїстичними, а в іншій, навпаки, їх спонукає мотив влади і їхня мета – зробити іншу людину залежною і в майбутньому підкорити її собі.

Контрольні питання:

- Дайте загальну характеристику соціопсихічній підструктурі особистості.
- Яке місце у розвитку особистості займає досвід?
- Яке значення має досвід для ефективної життєдіяльності людини?
- Розкрийте сутність характеру людини.
- Розкрийте структуру характеру особистості.
- Що становлять собою позиційні компоненти характеру?
- Що становлять собою загальні компоненти характеру?
- Що таке риса характеру?
- Яким чином виявляються особливості типового характеру?
- Що становить собою акцентуація характеру?
- У чому виявляються акцентуації характеру?
- Які найбільш характерні вияви акцентуацій?

- Які основні типи акцентуації характеру?
- Що становить собою спрямованість особистості?
- У чому виявляються потреби особистості?
- Яким чином класифікують потреби?
- У чому полягає концепція «ієрархії мотивів» А. Маслоу?
- Що становить собою потреба як психічне явище?
- Що таке мотив?
- Що становить собою мотивація?
- Яке значення мають різні мотиви для активності особистості?
- Від чого залежить рівень домагань особистості?
- Що становлять собою переконання?
- У чому виявляється установка особистості?
- У чому відмінність між зовнішньою і внутрішньою мотивацією?
- Як зовнішня мотивація впливає на внутрішню?
- Розкрийте сутність змістовних теорій мотивації.
- Розкрийте сутність процесуальних теорій мотивації.
- У чому різниця між змістовними і процесуальними теоріями мотивації?
- У чому полягає відмінність між мотивацією і мотивуванням?
- Яка залежність між актуальною мотивацією, мотивами і стійкими факторами?
- Охарактеризуйте процесуальні та результативні компоненти мотивації.
- Що розуміють під поняттям «полімотивованість мети»?
- Розкрийте сутність різних видів мотивів.
- Розкрийте інтереси як мотиви.
- Яким чином виявляється мотив прагнення?
- Як виявляються мотив самоствердження, мотив ідентифікації з іншою людиною і мотив влади?
- Розкрийте процесуально-змістовні мотиви.
- Як впливають на поведінку і діяльність людини мотив саморозвитку, мотив досягнення, просоціальні (суспільно значущі) мотиви та мотив афіліації?
- Як негативна мотивація впливає на поведінку і діяльність особистості?
- Що виражає поняття «ієрархія мотивів»?
- Чи змінюється ієрархія мотивів з віком?
- Як здійснюється зовнішня мотивація?
- У чому виявляється внутрішня мотивація?
- Яке співвідношення у впливові на діяльність має зовнішня і внутрішня мотивація?
-

Література:

- Батаршев А.В. Диагностика черт личности и акцентуаций: Практическое руководство. – М.: Психотерапия, 2006.
- Борозина Л.В. Психология характера: Исторический очерк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1997. – Ч. 1.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: В-во „Край”, 2005.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.

- Загальна психологія : Підручн. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
- Загальна психологія: Навч. посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.
- Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. посібник. – К.: Либідь, 2002. Иванова С. В. Мотивация на 100%: А где же у него кнопка? / С. В. Иванова. – 2-е изд. – Альпина Бизнес Букс, 2006.
- Кречмер Э.Строение тела и характер. – М.: Педагогика-Пресс, 1995.
- Лазурский А.Ф. Очерк наук о характерах. – М.: Наука, 1995.
- Левитов Н.Д. Психология характера. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 1969.
- Леонгард К. Акцентуированные личности / Пер. с нем. – К.: Вищ. шк., 1989.
- Леонтьев А.Н. Эволюция психики. – М., 1999.
- Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характеров у подростков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Л.: Медицина, 1993.
- Макклелланд Д. Мотивация человека. – СПб.: Питер, 2007.
- Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: У 2 т. – К.: Форум, 2002.
- М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-тє вид., випр. – К.: Вища шк., 2004.
- Основы психологии / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.
- Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.
- Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. – 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001.
- Рувинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитывать волю и характер. – М.: Просвещение, 1986.
- Симонов П.В. Темперамент, характер, личность. – М.: Наука, 1984.
- Энкельман Николаус Б. Власть мотивации. Харизма, личность, успех: Пер. с нем. – М.: ЗАО «Интерэксперт», 2005.

Глава 28

ПІДСТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ «СВІДОМІСТЬ-САМОСВІДОМІСТЬ»

28.1. Свідомість особистості

Підсистема особистості «свідомість-самосвідомість» відображає її об'єктивний світ, індивідуальну свідомість.

СВІДОМІСТЬ є здатністю людини до рефлексії, адекватного відображення навколишнього світу, подій, що відбуваються в ньому, своєї Батьківщини, обов'язку тощо, а також створення до них свого ставлення.

Через свідомість людина здатна пізнати сутність навколишнього світу, розуміти його та одночасно знати про те, що вона знає або не знає.

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

Свідомість постає як знання про зовнішній і внутрішній світ, про самого себе. Однак свідомість не зводиться лише до знання, не тотожна йому. Свідомість виявляється не лише в узагальненому знанні навколишньої дійсності, а й у певному оцінному, теоретичному і практичному ставленні до неї. Тому іншою необхідною складовою свідомості є *переживання* людиною того, що для неї в навколишній дійсності є значущим.

Якщо призначення пізнавальної діяльності свідомості – це якомога більш адекватне пізнання об'єкта, тоді відображаючи світ у формі переживань, людина оцінює його, виявляє своє ставлення до обставин, що вже існують або передбачаються нею, до власної діяльності та її результатів, до інших людей, до того, що задовольняє або не задовольняє її потреби, відповідає чи не відповідає її інтересам, уявленням і поняттям. Людина усвідомлює не лише об'єкти, їхні властивості та зв'язки, а й їхню значущість для себе, суспільства, що й створює умови для актуалізації механізмів, які забезпечують розгортання цілеспрямованої діяльності.

Усвідомлення є актом свідомості, предметом якого є сама її діяльність. Усвідомлення – це фокусування свідомості на психічних процесах, на тих чуттєвих образах дійсності, які особистість завдяки їм

отримує. В основі усвідомлення лежить узагальнення власних психічних процесів, що зумовлює до оволодіння ними.

Найбільш загальна характеристика усвідомлення психічних процесів (психічних образів) ґрунтується на таких засадах:

- **по-перше, людина може усвідомити те, що сприймає, те, що вона згадує, про що мислить, до чого уважна, яку емоцію переживає;**
- **по-друге, людина може усвідомити, що це саме вона сприймає, згадує, мислить, відчуває.**

Однак усвідомлення психічних процесів не означає ні те, що людина завжди усвідомлює зміст свого сприйняття, мислення, уваги, ні те, що вона усвідомлює себе в цьому процесі. Йдеться лише про те, що людина може усвідомити себе в цьому процесі.

Конкретною формою реального усвідомлення людьми об'єктивного світу є мова. Саме тому свідомість, на думку О.М. Леонтьєва, є відображенням дійсності, немовби заломленим через призму суспільно вироблених мовних значень, уявлень, понять.

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

Характерними структурними компонентами свідомості є:

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

- виокремлення людиною себе в предметному світі як суб'єкта пізнання, розрізнення суб'єкта – «Я» та об'єкта – «не Я», протиставлення себе як особистості об'єктивному світу. Характерним є самопізнання, що стало підґрунтям для самосвідомості, тобто усвідомлення власних фізичних і морально-психологічних якостей;

- цілеспрямованість, планування власної діяльності та поведінки, передбачення її результатів. Цей бік свідомості виявляється в самоконтролі та коригуванні власних дій, перебудові змісту їх стратегії і тактики, якщо цього вимагають обставини;

- ставлення до об'єктивної дійсності, до інших людей, до самої себе.

Ставлення особистості до свого оточення виявляється в оцінці предметів та явищ і здатності до критики своїх дій, в яких важливу роль відіграє емоційно-вольова сфера.

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

людина, відображається не механічно, а свідомо перетворюється відповідно до мети, завдання та її досвіду.

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

Розрізняючи свідомість і самосвідомість, варто зауважити, що, попри специфіку виявів, розмежувати їх можна лише в абстракції, оскільки в реальній життєдіяльності людини вони внутрішньо єдині. У процесі свідомості самосвідомість присутня у формі усвідомлення віднесеності акту свідомості саме до свого «Я», а процеси самосвідомості можуть здійснюватися лише на основі свідомості. Людина не лише усвідомлює вплив об'єктів реального світу й своїми переживаннями виявляє ставлення до них, а, виокремивши себе з цього світу й протиставляючи себе йому, усвідомлює себе як своєрідну особистість і певним чином ставиться до себе.

28.2. Самосвідомість особистості

Усвідомлення людиною світу не зводиться до відображення лише зовнішніх об'єктів. Фокус свідомості може бути спрямовано і на самого суб'єкта, на його власну діяльність, його внутрішній світ. Таке усвідомлення людиною самої себе отримало в психології статус особливого феномена – самосвідомості.

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

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

Структура самосвідомості людини складна. Вона відзначається різноманітністю форм вияву, які пов'язані з усіма аспектами її психічної діяльності:

- **ПІЗНАВАЛЬНОЇ** – самокритичність, самоаналіз, самооцінка, самопереконавання, самоіронія тощо;
- **ЕМОЦІЙНОЇ** – самозадоволення, самоповага, самолюбство, самохвалення тощо;
- **ВОЛЬОВОЇ** – самодисципліна, самонаказ, самоконтроль, саморегуляція, самовимогливість тощо.

Центральними і найбільш дослідженими структурними компонентами самосвідомості є феномени саморегуляції, самооцінки,

самоаналізу. Кожна дитина народжується як індивід людського роду. Проте в процесі життя не кожний стає особистістю. Особистість розглядається як саморегулююча система (І.П. Павлов). Це такий рівень розвитку людини, коли вона сама здійснює управління своїми діями, вчинками, поведінкою, емоційним станом, ставленням до навколишнього середовища.

Самооцінка особистості – це усвідомлення власної ідентичності незалежно від зовнішніх впливів. Вона складається в процесі пізнання людиною себе. За змістом самооцінка розрізняється як *завищена, занижена та адекватна*, саме остання сприяє розвитку людини. Завищена або занижена ускладнюють цей процес. Те, як людина оцінює себе – відчуття гідності, самозадоволення, самоповага, або приниження, почуття неповноцінності - частково залежить від її соціального статусу, але ще більш від оцінок, які вона отримує від значущих для неї осіб (Шибутані).

Самопізнання пов'язано із самоаналізом і самокритичністю, що дають змогу кожному глибше пізнати себе самого, усвідомити духовне зростання, а також стимулювати свій розвиток. Вищий рівень саморозвитку людини включає вибір цінностей, моральних норм, образу життя, професії.

Самопізнання виявляє потребу людини в самодостатності й самоутвердженні. В особистому і соціальному аспектах самоствердження має різні форми.

Особливо важливо самоутвердження в молоді роки – в навчанні, роботі, стосунках між людьми. Воно асоціюється насамперед із самостійністю, самовідповідальністю, самоініціативою, самодостатністю.

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

Високий рівень самосвідомості зумовлює саморозвиток і самовиховання.

28.3. «Я-концепція»

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

Самосвідомість у психологічній літературі розглядають як складне родове утворення в структурі психіки особистості, а образ «Я» – як видове. Образ «Я» – продукт самосвідомості, тобто вияву усвідомлення та оцінки індивідом себе як суб'єкта практичної і тео-

ретичної діяльності, ідеалів, переконань, які мотивують його активність. Види образів «Я»: соціальне «Я», духовне «Я», фізичне «Я», інтимне «Я», сімейне «Я» тощо, а також «Я» – реальне, «Я» – ірреальне, теперішнє, майбутнє, фантастичне тощо.

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

Розглянемо деякі погляди вчених на психологічну проблему «Я». Ще на початку ХХ ст. П. Лігше розглядав «Я» як об'єднуючий компонент свідомості. Він вважав «Я» діяльним, реальним субстратом індивідуальної свідомості.

У свою чергу Джемс виокремлював емпіричне пізнавальне «Я» і чисте «Я» як елементи свідомості. Між ними існує єдність і боротьба протилежностей.

Відомий психоаналітик З. Фройд вважав внутрішнім джерелом розвитку «Я» особистості суперечність між його реальним та ідеальним компонентами (боротьба «Его» та «Супер-Его»).

Представники гуманістичної психології описують феноменологію особистості, тобто те, як людина сприймає, розуміє і пояснює себе, реальні події свого життя.

Проблеми розвитку «Я-концепції» та виховання широко висвітлював Р. Бернс. Автор чітко доводить, що властива процесам самосвідомості концептуальність знаходить вираження у систематизованій «Я-концепції» (А. Маслоу, К. Роджерс).

За своїм змістом «Я-концепція» може бути позитивною, негативною, амбівалентною.

А. Маслоу вбачає внутрішню суперечність у невідповідності реального рівня самоактуалізації індивіда, його можливого рівню. В результаті суб'єкт шукає нові способи поведінки, які дозволяють йому більш самоактуалізуватися. У своїх концепціях самоактуалізації особистості як прагнення до самовияву Маслоу дає опис вимог, яким повинен відповідати індивід. Роджерс підкреслює здатність людини до особистісного самовдосконалення. Центральним поняттям його теорії є поняття «Я», оскільки кожна людина розв'язує питання: Хто я? Що я можу зробити, щоб стати тим, ким я хочу бути? Образ «Я», складається в умовах особистісного життєвого досвіду.

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

взагалі не може любити». Отже, образ «Я» постає як регулятор взаємин, міжособистісних стосунків людини.

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

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

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

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

У сучасній психологічній науці **ІДЕНТИФІКАЦІЮ** розглядають у трьох аспектах:

- як процес виявлення подібності одного конкретного індивіда з іншим, а також як ототожнення людиною себе, своїх властивостей з персонажами художньо-мистецьких творів, із життєвими зразками поведінки, вчинками осіб референтних груп на основі прийняття їх цінностей;
- як процес бачення суб'єктом іншої людини як проєкції себе, уявне наділення її своїми рисами характеру, особливостями ставлення до людей, життя;
- як механізм перенесення себе в простір обставин життя іншої людини, тобто засвоєння її особистісних смислів за допомогою емпатії.

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

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

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

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

Рефлексія розуму, сумління часто відстає від актів вибору. Акт, дія вибору зумовлені рішенням волі, післядія – рефлексією, самооцінкою правильності вибору рішення.

У рефлексії виявляється боротьба мотивів, моральність особистості. Чим глибша у людини рефлексія, тим важче для неї розв'язання конфліктів.

Здатність до рефлексії об'єднує функції поведінки та управління людиною своїми вчинками.

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

Власне самосвідомість пов'язана зі здатністю до рефлексії, до погляду на себе ніби «збоку». Завдяки самосвідомості людина усвідомлює себе як індивідуальну реальність, окрему від природи та інших людей. Вона стає наявною не лише для інших, а й для себе.

Самосвідомість має свою власну структуру. З одного боку, в ній можна виокремити систему психічних процесів, пов'язану із самопізнанням, переживанням власного ставлення до себе й регулюванням власної поведінки. З іншого боку, можна говорити про систему відносно стійких утворень особистості, які виникають як

продукти цих процесів. Через самопізнання людина приходять до певного знання про саму себе. Ці знання входять до змісту самосвідомості як її серцевина. Спочатку вони постають у вигляді окремих ситуативних, нерідко випадкових образів себе, які виникають у конкретних умовах спілкування та діяльності. Далі ці образи інтегруються у більш або менш цілісне й адекватне поняття власного «Я». Однак будь-який об'єкт пізнання, а також людина в цій ролі є невичерпним. Тому самопізнання, як і будь-яка інша форма пізнання, не зумовлює кінцеве, абсолютно завершене знання. Не досить чітко усвідомлюючи те нове в собі, що з'явилося, людина ніби із запізненням його «відкриває» і до того часу користується старими знаннями про себе, старими оцінками, хоча вони насправді вже не відповідають змісту нового психологічного утворення й об'єктивному його вияву.

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

Переживання різних емоцій, які супроводжують процеси самопізнання, формують у людини ставлення до себе.

Знання про себе, поєднане з певним ставленням до себе, становить САМООЦІНКУ особистості.

У сучасній психологічній науці розрізняють кілька видів самооцінки. Вони відображають особливості об'єктів оцінювання, їхню складність, а також деякі якісні й кількісні характеристики самої оцінки. Залежно від того, що підлягає оцінюванню – окремі аспекти особистості, конкретні властивості, які виявляються лише в деяких особливих видах діяльності, або особистість загалом, – розрізняють два види самооцінки: а) *загальну*, під якою розуміють загальну недиференційовану самооцінку особистості; б) *часткову*, яка належить до різних рівнів пізнання властивостей особистості.

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

Самооцінки людини формуються під впливом різних чинників. Це й порівняння образу реального «Я» з образом ідеального «Я», тобто з уявленням про те, якою людина хотіла б бути. Це й привласнення людиною тих оцінок і стандартів, які вона отримує від інших людей, насамперед від свого найближчого оточення. І, нарешті, це успішність дій людини – як реальна, так і уявна. Незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні судження людини про себе

або інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали або культурно задані стандарти, вона завжди має суб'єктивний характер.

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

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

28.4. Самоповага і комплекс меншовартості особистості

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

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

Існує 6 індикаторів сили «Я». Назвемо їх: толерантність до зовнішніх погроз, психологічного дискомфорту; свобода від паніки;

боротьба з відчуттям провини (здатність до компромісів); здатність до ефективного придушення неприйнятних імпульсів; рівновага ригідності й піддатливості; контроль і планування; адекватна самоповага. Слабке «Я» припускає сильний розвиток психологічного захисту, що збільшує неадекватність сприйняття оточенням поведінки індивіда.

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

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

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

У. Джемс запропонував психологічну «формулу»:

Успіх

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

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

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

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

Способи компенсації зниженої самоповаги різні. Можна зменшити рівень домагань. Інші вибирають втечу від себе, своїх проблем і труднощів (тобто формуються різні форми психологічного захисту). Більш гідний шлях – змінити своє ставлення до ситуації й

змінити свою поведінку, знизити рівень домагань до своїх можливостей.

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

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

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

Загальні її функції – знищення страху й збереження самооцінки.

Досить близьке психологічне поняття, яке позначає стійкі й складні способи психологічного захисту, – **комплекси**. Комплекси – емоційно забарвлена сукупність рис, образів, уявлень щодо власних рис особистості й зовнішності, яка виникла на ґрунті розчарувань, нещастя: виражається у формі захисної й компенсаторної поведінки, коректується.

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

28.5. Самореалізація особистості

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

Отже, соціальна система, історичні обставини, природно-екологічні умови, соціальне оточення і навіть випадок зумовлюють вияв активності особистості. Проте особистість може реалізувати своє «самозвеличення», оскільки здатна усвідомлювати свою цінність, піднятися над обставинами, мати плани й цілі діяльності,

враховувати реальну ситуацію й віддалені наслідки. Критерій самореалізації, який входить в оцінну систему психічної діяльності кожної людини, відображає задоволеність суспільства особистістю й задоволення особистості соціальними умовами. Отже, ефективність самореалізації залежатиме не лише від реальних зовнішніх умов, а й від того, як людина розуміє й оцінює їх щодо себе. Ці розуміння й оцінка зумовлені знаннями й практичним досвідом, особистими характеристиками й соціальними вміннями.

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

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

У цій сфері відомий феномен «емоційного перегорання» у психотерапевтів, які ведуть соціально-психологічний тренінг. Він полягає в поступовій втраті терапевтом здатності бути стійко і різнопланово зануреним своїми емоціями в процес тренінгу. У досвідчених лікарів наявна специфічна «усуненість» від переживань і страждань хворого під час виконання ними необхідних, але хворобливих лікувальних процедур. Така ж «відчуженість» може бути характерна для працівників правоохоронних органів, які виконують стандартні дії щодо порушників.

Докладно професійно-специфічні механізми психологічного захисту описано для великих політичних діячів, державних службовців високого рангу. Унаслідок спостереження за їхньою поведінкою й публічними виступами вдалося виокремити принаймні три специфічні типи захисних механізмів. Для їх позначення використано такі умовні назви: «Я – винятковий», «Життя – гра» і «У вас усе погано».

Захисний механізм «Я – винятковий». Складність просування службовою драбиною підштовхує людей, які досягли на цьому шляху якихось успіхів, до сприйняття себе як не цілком ординарних, у чомусь особливо обдарованих, відмінних від простих людей. Що вищий ранг, який посідає людина в певній ієрархічній системі, то меншою мірою вона схильна ідентифікувати себе з «народом», з «масами». Вищі

посадовці у великій організації, як правило, перестають дослухатися до порад «знизу», цілковито покладаючись на свій особистий досвід та інтуїцію.

Причиною появи такого роду переживань є розузгодження між величезною складністю процесу досягнення високого статусу й реальною можливістю його раптово втратити.

Зменшенню такого занепокоєння сприяє переживання власної винятковості, яке формується, і тому принципової незамінності біля керма влади. Достатньо показовим прикладом дії цього механізму є надмірна увага, яку приділяє нині верховна влада Росії долі останків останнього російського імператора і його сім'ї: лише його як вищого керівника (із сотень тисяч безвісти загиблих тоді людей) визнають здатним стати «символом покаяння й примирення».

Захисний механізм «У вас усе погано». Його дія якнайтісніше пов'язана з суттю феномену лідерства. Лідер – фігура, яка виникає в складній ситуації заради подолання групою людей якоїсь значущої для них проблеми. Тому лідерувати набагато простіше, коли групі, населенню погано, коли в соціально-психологічному кліматі домінують тривога й розгубленість, але ще залишається надія на сприятливий результат. Яскравим прикладом цього можуть бути деякі російські лідери, які діють на публіці рішуче й ефективно лише в екстремальних ситуаціях на зразок путчу, виборчої кампанії. Такі ситуації – їхня стихія. Саме тут, на межі життя і смерті, вони набувають виправданої популярності в масах. Коли ж приходить звичайне, «уповільнене» життя, ці лідери зникають з екранів телебачення, стають соціально пасивними, час до часу привертаючи до себе увагу суспільства несподіваними й не завжди адекватними вчинками.

Значна частина тих, хто перебуває при владі, не є за своїм психологічним складом справжніми лідерами. Вони «пішли у владу» та опинилися в ній до якоїсь міри ситуативно – такий непевний час. Саме для таких лідерів характерне мимовільне прагнення створити для себе комфортніші умови діяльності через посилення, нагнітання, а частково й провокування нервово-психічної напруженості в навколишніх. У публічному виступі лідера очевидним індикатором такого прагнення є фіксація на змалюванні, часом гротесковому, наявних проблем, бід і труднощів, але особливо – прогнозування додаткових незгод для населення.

Захисний механізм «Життя – гра». Від дій і рішень носіїв влади значною мірою залежить добробут частини населення. Помилкові або недостатньо професійні дії перших можуть становити загрозу цілісності й стабільності держави. Постійне усвідомлення цього було б для них могутнім стресовим чинником. Захистом від нього слугує психологічний механізм «Життя – гра»: у багатьох лідерів формується ставлення до своєї діяльності як до специфічної гри для обмеженого кола осіб. І як будь-яка гра, її можна вести успішно або з помилками й поразками. Але в будь-якому разі по-справжньому вона заторкує інтереси тих, що нібито лише грають. Для

будь-якого активного учасника гри дуже важливі її правила й умови, поведінка інших гравців і т. д. І тому цілком закономірний той факт, що у виступах політичних лідерів різного рангу надзвичайно велика питома вага висловів з питань внутрішньопартійних, фракційних, щодо політичних персоналій, регламенту й процедур, усунення й призначення на посаду тих чи інших персоналій, тобто фактично щодо технологічних («ігрових») моментів, які не мають прямого стосунку до інтересів і потреб виборців.

Психологічні захисні механізми, які формуються на мимовільному рівні, є важливою складовою системної адаптації людини до загальних і специфічних умов життя й діяльності. Умовно-компенсаторного характеру цій формі психологічної адаптації додає її спрямованість здебільшого на збереження суб'єктивного комфорту особистості, а не на об'єктивні завдання діяльності. Своєчасне виявлення дії захисних механізмів, встановлення причин їх запуску є передумовами підвищення ефективності діяльності за умов збереження цілісності й гармонійності «Я».

Контрольні питання:

- Що становить собою свідомість?
- У чому виявляється самосвідомість особистості?
- Які структурні елементи свідомості?
- Яка структура самосвідомості людини?
- У чому виявляється самооцінка особистості?
- Розкрийте сутність «Я – концепції».
- У чому виявляється ідентифікація особистості?
- Що таке рефлексія?
- Яким чином відбувається розвиток самосвідомості людини?
- Як суспільна дійсність впливає на свідомість особистості?
- У чому виявляється адекватна самооцінка особистості?
- У чому виявляється неадекватна самооцінка особистості?
- У чому виявляється самоповага особистості?
- Що становить собою так званий комплекс меншовартості?
- Що становить собою самореалізація особистості?
- Яку роль відіграє самореалізація впродовж життєвого шляху особистості? Чому?
- Який зв'язок між самореалізацією і явищем «емоційного перегорання»?
- Яким чином професійно-специфічні механізми психологічного захисту особистості впливають на її самореалізацію?

Література:

- Боришевський М. Духовність у державотворенні // Розбудова держави. –1996. – №2.
- Бессознательное. Природа, функции, методы исследования: В 3-х томах. - Т. 1. – Тбилиси, 1978.
- Варій М.Й. Психологічна структура особистості Збройних Сил України та її особливості // Військово-науковий вісник. – Вип.1 – Львів: Військовий інститут, 2000. – С.121–129.

Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: В-во „Край”, 2005.

Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – К.: „Центр учбової літератури”, 2007.

Грофф С. За пределами мозга. – М.: Изд-во Моск-го Трансперсонального центра, 1993.

Донченко Е.А. Социальная психика. – К.: Наукова думка, 1994.

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

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

Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посіб. – Луцьк: Волинський держ. ун-т ім. Л. Українки, 1997.

Леонтьев А.П. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975.

Орлов Ю.М. Самосознание и самовоспитание характера. – М.: Просвещение, 1987.

Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.

Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2007.

Психологія: Підруч. / За ред. Ю.Л. Трофімова - 3-тє видання, стереотипне. – К.: Либідь, 2001.

Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2006.

Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.

Фрейд З. Психология бессознательного. – М.: Прогресс, 1990.

Фромм Э. Душа человека. – М.: Республика, 1992.

Юнг К.Г. Пробелы души нашего времени. – М., 1993.

Юнг К.Г. Коллективное бессознательное: Письма. – Кюснахт-Цюрих, 1916.

Глава 29

ПСИХІЧНІ СТАНИ

29.1. Сутність психічних станів

Важливість вивчення психічних станів пояснюється тим, що від їхньої зміни залежить ефективність поведінки й діяльності. Особливо це стосується людей, специфіка діяльності яких та умови її виконання часто мають складний, надзвичайний характер.

М.Д. Левітов зазначав, що психічні стани, як складне явище, є єдністю психічних процесів, їхнім підсумком. Але психічні процеси, що виникли, «накладаються» на психічні властивості особистості, які залежно від свого психоенергетичного потенціалу, тобто ступеня розвинутої й міцності, гальмують, стримують їх або сприяють розвитку, тобто підсилюють.

Отже, психічний стан, з одного боку, можна розглядати як інтегроване відображення у психіці взаємодії внутрішніх умов і зовнішніх впливів у відносно статичний відрізок часу. З іншого – як проекцію психічних процесів на психічні властивості людини, унаслідок чого зіштовхуються психоенергії різних потенціалів, що зумовлює появу тимчасової надлишкової психоенергії, яка й визначає психічний стан людини. Після її нейтралізації зникає стан, який вона зумовила.

Під ПСИХІЧНИМ СТАНОМ розуміють тимчасовий функціональний рівень психіки, який відображає взаємодію впливу внутрішнього середовища організму або зовнішніх чинників та визначає спрямованість перебігу психічних процесів у цей момент і вияв психічних властивостей людини.

З позицій функціонування психічний стан особистості виражається в тому, наскільки швидко чи повільно відбуваються в ньому реакції і процеси, як виявляються наявні психічні властивості.

Специфіка психічного стану передусім означає специфіку перебігу психічних процесів. Для стану неувважності часто характерні відхилення у сфері відчуття й сприйняття, пам'яті, мислення, послаблення вольової активності, нерідко специфічні емоційні переживання (печаль, роздратування).

Психічний стан тісно пов'язаний з індивідуальними властивостями особистості, оскільки він характеризує психічну діяльність не загалом, а індивідуально. Стан страху в однієї людини може виявлятися у психічному збудженні, а в іншій – у психічному «паралічі», гальмуванні психічної діяльності. Так само, як психічні властивості відбиваються на психічних станах, психічні стани можуть переходити у психічні властивості. Якщо людина дуже часто переживає стан тривоги, можливе формування особистісної властивості – тривожності. Але відповідність між психічним станом і

рисом особистості не є правилом. Зокрема, поруч з «нестримністю» як стійкою властивістю холеричного типу існує «нестримність» як стан, який може виникати в кожній людині і не бути характерною властивістю поведінки.

Психічні стани можуть позитивно впливати на виконувану діяльність, на процес спілкування, а можуть і дезорганізовувати їх. Психічний стан – це своєрідне накопичення психоенергії.

Під психічним станом розуміють не стан організму, а «стан душі», різноманітні її відгуки на свої власні відчуття та уявлення. Психічний стан – цілісна характеристика психічної діяльності, що фіксує момент стійкості та специфічності в перебігу психічних процесів, це форма реагування, що відображає ставлення особистості до власних психічних явищ у певний момент часу за певних умов (Т.С. Кириленко).

Кожний психічний стан є переживанням суб'єкта й водночас діяльністю його різних систем, він має зовнішнє вираження і виявляється у зміні ефекту діяльності, яку виконують. Тільки за сукупністю показників, що відображають кожний з цих рівнів, можна зробити висновок про наявність у людини того чи іншого стану. Ні поведінка, ні різні психофізіологічні показники, взяті окремо, не можуть достовірно диференціювати один стан від іншого. Провідне місце в діагностиці станів належить *переживанням*, пов'язаним зі ставленням особистості. Виокремлення останнього як чільного чинника психічного стану особистості дає змогу розглядати психічний стан саме як якісну характеристику психіки особистості, що об'єднує у собі психічні процеси та властивості особистості та здійснює вплив на них.

29.2. Класифікація психічних станів

Стан фіксує певний статичний момент у характеристиці психічного як чогось цілісного.

Психічні стани можна класифікувати як вияви психічних процесів:

- **стани емоційні** – настрої, афекти, тривога тощо;
- **стани вольові** – рішучість, розгубленість та ін.;
- **стани пізнавальні** – зосередженість, замисленість тощо.

Психічні стани розрізняють також за глибиною і тривалістю. Пристрасть як психічний стан глибша, ніж настрій. Кожний стан тимчасовий, його може змінити інший. З практичною метою виокремлюють стани миттєві (нестійкі), довготривалі і навіть хронічні, або оперативні, поточні та перманентні. Кожний стан – наприклад, тривога і замисленість, за певних умов може бути і оперативним (нестійким), і поточним (тривалим), і перманентним (хронічним).

Перехід станів із поточних у перманентні може бути і позитивом (стан тренуваності в спорті, рішучості), і негативом (стан утоми, розгубленості).

Складність розрізнення типів психічних станів у тому, що їх майже неможливо розмістити в межах однієї шкали, класифікувати за однією ознакою. Кожен зі станів має свій континуум виявів і набір ознак (рівень усвідомленості, домінування психічних процесів, тривалість, адекватність чи неадекватність ситуації тощо).

Настрої, афекти, пристрасті розглядають як форми виявів афективної сфери, афективних процесів, що розрізняються за тривалістю: від короткочасного афекту до настрою як поточного, тривалого стану і до пристрасті як перманентного, хронічного стану. За рівнем усвідомленості порядок розміщення змінюється: від пристрасті як найбільш усвідомленого стану до настрою та афекту як найменш усвідомлюваного. Щодо домінування психічних процесів за їх складністю і довільністю, то ці стани розміщуються від афекту, де домінують емоції, до настрою і до пристрасті як єдності емоції і волі.

Зв'язок емоційних станів і властивостей найвиразніше виявляється у стані тривоги. Терміном «тривога» позначають емоційну відповідь на можливу психічну загрозу, на відміну від терміна «страх», яким позначається реакція на реальну загрозу, загрозу порушення функцій організму й діяльності, яка здійснюється. Стан тривоги виникає у зв'язку з можливими неприємностями, непередбаченими ситуаціями, змінами у звичній атмосфері й виражається специфічними переживаннями – хвилювання, побоювання, порушення спокою тощо.

Тривожність як риса особистості є найбільш значущим ризик-фактором, що сприяє нервово-психічним захворюванням. Висока тривожність знижує ефективність інтелектуальної діяльності, гальмує її в напружених ситуаціях, наприклад, під час прийняття рішення на дії в екстремальних ситуаціях. Вона знижує рівень розумової працездатності, спричинює невпевненість у своїх здібностях тощо. Поведінка такої людини характеризується емоційною неврівноваженістю, роздратуванням і може призвести до *емоційного стресу*.

Вплив стресу залежить від інтенсивності стресорів, тобто чинників, що такий стан зумовлюють, і від індивідуально-психологічних особливостей особистості. У складних життєвих ситуаціях, критичних моментах певний рівень вияву емоційного стресу може стати характерною рисою особистості – схильністю до емоційного стресу. Розрізняють типи особистостей, схильних до стресу і стійких до дії стресорів. У схильних до стресу частіше простежуються здатність до конкуренції, чітке прагнення до досягнення мети, агресивність, нетерплячість, неспокій, експресивне мовлення, відчуття постійної нестачі часу. Дослідники стресу виявили також тенденцію відповідати на такі стресові ситуації однаковими характерними

реакціями, що пояснюється напрацьованою в процесі індивідуального розвитку системою психологічних механізмів (зокрема мотивів).

Отже, у психічних станах поєднуються, зливаються характеристики психічних процесів і властивостей особистості. Аналіз психічного стану дає змогу прогнозувати поведінку особистості, її розвиток та самозростання.

Класифікація психічних станів. Психічні стани групують за різними ознаками. За суто психологічними ознаками стани бувають *інтелектуальні, емоційні, вольові й комбіновані*.

Залежно від роду занять особистості психічні стани поділяють на стани у навчальній, трудовій, бойовій, побутовій, екстремальній та інших видах діяльності.

За роллю в структурі особистості стани можуть бути *ситуативними, особистісними й груповими*. *Ситуативні стани* виражають особливості ситуації, котра спричинила в особистості нехарактерні для її психічної діяльності реакції. *Особистісні й колективні (групові)* – стани, які є типовими для конкретної людини чи колективу (групи).

За глибиною переживань розрізняють стани *глибокі й поверхові*. Наприклад, пристрасть більш глибокий стан, ніж настрій.

За характером впливу на особистість, колектив (групу) стани поділяють на *позитивні й негативні*.

За тривалістю стани бувають *тривалими й короткими*. Туга молодих солдатів (матросів) за своєю батьківщиною може охоплювати період до декількох тижнів, поки вони не звикнуть до нових умов, не «вростуть» у колектив. Стан чекання якої-небудь значущої події в деяких людей виникає за кілька місяців до неї.

За ступенем усвідомленості стани можуть бути більш-менш *усвідомленими й неусвідомленими*.

29.3. Особливості психічних станів

Психічним станам властиві такі особливості:

- **Цілісність.** Хоча стани і належать здебільшого до певної сфери психіки (пізнавальної, емоційної, вольової), вони характеризують психічну діяльність загалом за певний проміжок часу.

- **Рухливість і відносна стійкість.** Психічні стани мінливі: мають початок, кінець, динаміку. Вони менш постійні, ніж властивості особистості, але більш стійкі, ніж психічні процеси.

- **Прямий і безпосередній взаємозв'язок із психічними процесами і властивостями особистості.** У структурі психіки стани розташовуються між процесами і властивостями особистості. Вони виникають унаслідок відображальної діяльності мозку. Але раз виникнувши, стани, з одного боку, впливають на психічні процеси (визначають тонус і темп відображальної діяльності, вибірковість відчуттів, сприйняття, продуктивність мислення індивіда тощо). Психічні стани слугують фоном, який сприяє вияву особливостей чи

властивостей особистості. Наприклад, для стану чекання бою, який відчувають деякі люди в передбойових умовах, характерне відхиленнями у сфері відчуттів і сприйняття пам'яті і мислення, невпорядкованості вольової активності, не властивої їм у звичайних умовах. Одночасно психічні стани випробують на собі вплив попередніх станів і властивостей особистості.

• **Індивідуальна своєрідність і типовість.** Психічні стани кожної людини своєрідні, оскільки нерозривно пов'язані з індивідуальними особливостями особистості, її моральними та іншими рисами. Людині із сангвінічним темпераментом властиво, як правило, перебільшувати успіхи і витлумачувати все в мажорному світлі, тому що найбільш типовим для неї є піднесений стан.

Риси особистості й пережиті психічні стани не завжди відповідають один одному. Те, що приймається іноді за рису особистості, виявляється нетиповим для даної людини, тимчасовим станом. Наприклад, пригніченість може бути не лише стійкою рисою особистості меланхолійного темпераменту, а й виявлятися як стан, зумовлений у людини неприємностями на роботі, у побуті.

• **Крайне різноманіття психічних станів.** Про це свідчить такий неповний їхній перелік: подив і здивування, розгубленість і зосередженість, надія і безнадійність, зневіра і бадьорість, піднесення і збудженість, нерішучість і рішучість, напруженість і спокій тощо.

• **Полярність.** Кожному психічному стану відповідає протилежний стан. Так, активності протистоїть пасивність, упевненість – непевність, рішучості – нерішучість. Полярність станів, швидкий перехід людини з одного стану в протилежний, особливо яскраво виявляється в незвичайних (екстремальних) умовах, наприклад, у бою.

Зазначені ознаки властиві психічним станам усякої особистості.

29.4. Фізіологічні основи і зовнішні вияви психічних станів

Психічні стани мають рефлекторну природу. При цьому одні з них, безумовно-рефлекторного походження, наприклад, стан голоду, спраги, ситості, а інші (більшість) – умовно-рефлекторного. Наприклад, у людини, яка звикла починати роботу в той самий час, перед її початком виникає стан оптимальної готовності до діяльності, вона з першої ж хвилини входить у ритм праці.

Основу психічних станів становить певне співвідношення нервових процесів (від епізодичного до стійкого типового для цієї людини) у корі головного мозку. Під впливом сукупності зовнішніх і внутрішніх подразників виникає певний загальний тонус кори, її функціональний рівень. Фізіологічні стани кори І.П. Павлов назвав фазовими станами. «На одному кінці, – писав він, – є збуджений стан, надзвичайне підвищення тонусу, роздратування, коли робиться

неможливим чи дуже ускладнений гальмівний процес. За ним іде нормальний, бадьорий стан, стан рівноваги між дратівливим і гальмовим процесами. Потім – довга, але теж послідовна, низка перехідних станів до гальмового стану. З них особливо характерні: зрівняльний стан, коли всі подразники, незалежно від їхньої інтенсивності, на противагу бадьорому стану, діють зовсім однаково; парадоксальний стан, коли діють лише слабкі чи сильні подразники, але тільки ледь, і, нарешті, ультрапарадоксальні стани, коли діють позитивно лише раніше вироблені гальмові агенти – стан, за яким випливає повний гальмовий стан». Учні І.П. Павлова диференціювали і розділили деякі фази на низку додаткових фаз.

Після дії подразників, які зумовлювали той чи інший психічний стан, він зберігається ще якийсь час і впливає на утворення нових чи актуалізацію старих умовно-рефлекторних зв'язків у корі великих півкуль. Ці стани кори, у свою чергу, можуть бути умовними подразниками, які сигналізують про які-небудь зміни, важливі для пристосування (адаптації) організму до середовища.

Психічні стани зовні виявляються у зміні подиху і кровообігу, в міміці, пантоміміці, рухах, ходьбі, жестах, інтонаційних особливостях мови тощо. Так, у стані задоволення спостерігаємо збільшення частоти й амплітуди подиху, а незадоволеність зумовлює зменшення частоти й амплітуди подиху. Подих у збудженому стані стає частим і глибоким, у напруженому – сповільненим і слабким, у тривожному – пришвидшеним і слабким. У разі несподіваного подиву подих стає частішим, але зберігає нормальну амплітуду.

У збудженому стані чи стані напруженого чекання може підвищуватися частота і сила пульсу, величина кров'яного тиску в дуже широкому діапазоні (залежно від значущості для людини цієї ситуації). Зміна кровообігу звичайно супроводжується зблідненням чи почервонінням шкіри людини.

Індикатором психічного стану людини нерідко слугують її рухи і дії (за невпевненими чи млявими рухами ми судимо про стомлення, за різкими – про бадьорість).

Міміка (рух мускулів обличчя, очей, брів, губ, носа) також здатна виразити дуже тонкі відтінки переживань. Не випадково досвідчені вихователі приділяють особливу увагу спостереженню за мімічними рухами вихованців. Голос також може дати істотні відомості про психічні стани.

29.5. Психічні стани особистості в різних ситуаціях життєдіяльності

Психічний стан конкретної особистості залежить від багатьох чинників. Практика показує, що коли особистість глибоко усвідомлює свій громадянський і людський обов'язок, а також відповідальність, у неї виникають позитивні стани. У свою чергу, почуття обов'язку

формується й закріплюється через певні психічні стани. Це має вагоме значення для виховання *почуття* обов'язку й відповідальності особистості.

Чинники соціальної дійсності впливають на психічні стани особистості безпосередньо, прямо та опосередковано, через систему конкретних життєвих мікросоціальних умов. У сукупності конкретних обставин особливе місце посідають умови життєдіяльності: ступінь задоволення особистих потреб, система сталих взаємин тощо.

Значно впливає на психічні стани людини організація її побуту, відпочинку й дозвілля. Адже у сфері побуту задовольняються багато потреб, а психічні стани органічно пов'язані з потребами. Це зовсім не означає, однак, що для створення позитивних психічних станів людині необхідно повне задоволення всіх їх матеріальних і духовних потреб. Скорочена можливість для улюблених занять, порівняно обмежене коло спілкування, ускладнені звичні зв'язки з рідними й близькими, неминуча відмова від деяких своїх бажань і звичок заради інтересів суспільства та виконання вимог колективу – все це впливає на психічний стан людини.

Психічні стани людини максимально залежать від морально-ділової атмосфери в колективі, групі. Чітко організований, хоча й напружений до межі, процес діяльності породжує стани захопленості, професійної гордості й радості за успіхи колективу. Це, зі свого боку, примножує сили, спонукає до нових успіхів.

Особливо сильно позначаються на психічних станах людини морально-психологічна атмосфера колективу, стиль взаємин начальників з підлеглими, ділова спрямованість і зацікавленість у загальному успіху, тип ставлення до праці, характер суспільної думки, домінуючі міжособистісні й групові (колективні) настрої і колективні побутові традиції тощо.

У виникненні психічних станів чималу роль відіграють звички.

На психічні стани людини впливають її попередні стани. Зв'язок між наявним психічним станом і тим, що йому передувало, може бути двояким. В одних випадках попередній стан змінюється протилежним. Наприклад, високе напруження, пильність, мобілізація усіх своїх фізичних і духовних сил, властиві моряку в період перебування на вахті, змінюються розслабленістю, розрядкою, коли вахту здано. За інших обставин між попереднім і наступним психічним станом встановлюється відношення не протилежності, а подібності.

Психічні стани людини змінюються у зв'язку з впливом на організм кліматичних умов під час виконання різних завдань, а також специфічних особливостей діяльності (хитання корабля, вплив висотного польоту, тривала нерухомість та одностороння фізична напруженість, надлишок чи нестача інформації, обмежений простір і сенсорний голод, обмеженість соціальних контактів тощо).

Непідготованість людини до дій в умовах водної стихії, наприклад, викликана іноді в моряків при виконанні завдань із забезпеченню живучості корабля у морі – у морському десанті, у

танкістів – при підводному водінні танків, у мотострільців – під час форсування водних перешкод, спричинює водобоязнь – специфічну форму страху, що сковає психічну й рухову активність людини.

Під час висотного польоту в умовах кисневого голодування може виникнути стан висотної ейфорії (неадекватно підвищений настрій) чи навпаки – *монофобії* (страх повної самотності).

Тривала нерухомість і статична фізична напруженість зумовлюють стан апатії, підвищену стомлюваність, знижують психічну активність.

Успішному розв'язанню професійних завдань сприяють певні психічні стани людини. Найважливішим з них є стан постійної готовності, стан готовності до розв'язання конкретних завдань. Цей стан сприяє негайній перебудові всієї психіки людини і швидкому її залученню до розв'язання завдань без витрати енергії на подолання внутрішнього опору й напруження. У разі наявності таких станів людина від самого початку діє з повною віддачею сил. Для неї характерна висока емоційно-вольова стійкість.

Рівні психологічної готовності різні: від ділового, бойового настрою до ситуаційної готовності (тимчасового психічного стану, котрий виявляється лише в цій ситуації і стосовно конкретного виду діяльності) до постійної внутрішньої готовності (стійкого особистісного стану, що виявляється у будь-який час, у будь-яких умовах).

Зазначені ПСИХІЧНІ СТАНИ формуються внаслідок:

- попередньої психологічної підготовки;
- безпосередньої морально-психічної і психологічної підготовки до виконання майбутнього завдання, у процесі якої активізуються виховані мотиви поведінки й необхідні в цих умовах психічні стани, переборюються негативні ситуативні мотиви й психічні стани. Безпосередня психологічна підготовка посідає важливе місце в загальній підготовці людини до розв'язання професійних завдань.

Підтримка позитивних психічних станів пов'язана з подоланням низки негативних психічних станів людини на різних етапах її діяльності.

Існує певна закономірність у динаміці психічних станів людей. Відомо, що навіть найбільш підготовлена особистість (яка володіє потрібними знаннями, досвідом, навичками, якостями, моральними мотивами тощо) може бути готова чи не готова до *конкретних* дій або дій в екстремальних ситуаціях.

Заслуговують на увагу, наприклад, поворотні пункти (критичні моменти), у яких у зв'язку з переходом від одних дій (завдань) до інших неминуче виникає зміна чи яскравий вияв типових психічних станів людини.

За динамікою психічних станів людини можна виокремити три істотні періоди:

- підготовка до розв'язання завдань;
- процес розв'язання завдання;
- завершення розв'язання завдань.

Напередодні змагання (або бою), виконання відповідального службового завдання людина може переживати стан *тривожного очікування*. У цьому стані відбувається завчасне налаштування людини на майбутні умови. Чекання може бути різним за психічним змістом. Воно виявляється у вигляді піднесення, ентузіазму, апатії, передстартової «лихоманки», непевності, страху за своє життя, тривоги за результат бою й за особисту долю. Стан особистості в момент тривожного чекання характеризується підвищеною напруженістю (стресом).

Головними джерелами і причинами напруженості є:

- небезпека, яка створює загрозу життю;
- відповідальність за розв'язання завдання;
- стислість і невизначеність інформації, що надходить;
- дефіцит часу на прийняття рішень і дій;
- надмірна емоційна збудливість, вразливість і низька емоційна стійкість окремих людей;
- невідповідність рівня розвитку професійних якостей вимогам, котрі висуваються до цієї діяльності;
- психічна невідповідність до виконання конкретного завдання людини;
- непевність у надійності товаришів;
- соціальна ізоляція (дії у відриві від колективу, перебування в ізольованих місцях) тощо.

Це може призвести до виникнення стану фрустрації, ригідності, страху тощо. А цей стан включає в себе апатію, безнадійність, нав'язливість думок про неминучу невдачу, каліцтво, поранення, загибель тощо. Головними ознаками стану фрустрації є: нестриманість в оцінці причин невдалого виконання завдань, відповідний ступінь агресивності, відсутність інтересу до всього навколишнього, роздратованість, песимістичні погляди на дійсність, думки про приреченість і неминучість загибелі тощо. Причому роздратованість, наприклад, виявляється у ставленні до самого себе, до свого безсилля, безпорадності в ситуації, яка склалася, невпевненості в собі й у навколишніх.

Види і форми *напруженості* різні. Існує напруженість, яка тонізує діяльність людини, загострює його сприйняття, мобілізує мислення, підвищує активність.

Запобігання й подолання надмірної напруженості (гіперстресу) досягають через ознайомлення людини з особливостями виконання майбутнього завдання і з можливими труднощами, цілеспрямованою виховною роботою. Доцільно проводити заходи щодо «пожвавлення»

досвіду емоційно-вольової поведінки, накопиченого в минулому, а також відпрацюванням до автоматизму основних компонентів майбутньої діяльності, відволікання думки від негативних роздумів, що сприяє переключенню уваги людини зі своїх переживань на інші справи, дозуванням легких фізичних навантажень; підтримкою безперервного зв'язку та особистих контактів з підлеглими й колективами, припиненням випадків неорганізованості, поширення чуток тощо.

Перехід від підготовчого етапу до виконання нового завдання пов'язаний з подоланням у людини стану ригідності, у якому виявляється інертність психіки особистості, котра виникає в результаті стереотипності його поведінки, тяжіння до заучених операцій, форм і способів дій. Ригідність як уповільнена переналаштованість психіки може здійснити на діяльність людини сковувальний вплив, істотно понизити гнучкість поведінки, зробити її нездатною до відповідних реакцій під час зміни умов діяльності, ускладнити адаптацію до ситуації. Отож, ригідність виявляється в порушенні перебігу психічних процесів, у виникненні труднощів у адекватній оцінці ситуації або завдання й порядку його виконання.

Головною умовою подолання ригідності в людини є тренування їх у складних умовах, які мають змінюватися. Однак при цьому варто враховувати, що такі тренування, здійснювані без поступового ускладнення, можуть дати не лише позитивний, а й негативний ефект.

Одноманітні дії починають обтяжувати людину, зумовлюють стомлення, роздратування та інші негативні емоції і стани. Потрібно дотримуватись таких правил:

- вводити складні ситуації не тільки в умови діяльності, а й у її компоненти (операції, дії);
- перед початком тренувань максимально активізувати позитивні мотиви у людини, своєчасним заохоченням допомогти їй придушити в собі негативні емоції;
- спонукати людину набратися терпіння і з повною віддачею знову і знову вдосконалювати свої дії.

На етапі виконання складного завдання важливе значення має підтримання в людини стану активності й високого рівня відповідальності.

Люди також переживають такі психічні стани: глибока задоволеність успішним розв'язанням завдання, самовпевненість, самозаспокоєність, зниження пильності й боєздатності, втома, апатія, ейфорія (надмірна радість перемоги, яка притупляє розум і пильність людини) тощо.

Психічно нестійкі люди в разі невдалого результату можуть перебувати впродовж тривалого часу в стані глибокої фрустрації, яка є складним психічним станом, що поєднує в собі тривогу, безнадійність та апатію, приреченість і депресію, які виникають, як правило, у зв'язку з невдачами в досягненні запланованого. Такий стан спричинює втрату здатності до опору.

Найбільш негативним у надзвичайних умовах є психічний стан *страху*. Він зумовлений надзвичайно сильними, небезпечними для життя зовнішніми подразниками та може порушити психічну стійкість людини, спонукати до негативних дій і вчинків, послабити її боєздатність. За ступенем інтенсивності й глибиною переживань страх переживають у вигляді занепокоєння, хвилювання, тривоги й переляку, остраху й жаху. Стан *жаху* виявляється в астенічній і стеничній формах. У першому випадку під впливом небезпеки особистість ціпеніє й виявляється нездатною до руху і дій; для стеничної реакції характерне, навпаки, різке рухове порушення, метушливість, прагнення втечі від загрози життю, без здатності враховувати особливості ситуації. Цей стан дезорієнтує особистість, зумовлює в ній глибоке потрясіння.

Страх не є вродженим, а впливає із особливості психіки людини й тих навколишніх умов і ситуацій, у яких вона перебуває в цей момент. Із вчення І.М. Сеченова і І.П. Павлова впливає, що фізіологічною основою стану страху є складна рефлекторна реакція організму на внутрішні й зовнішні подразники, які спричинюють уявну або реальну небезпеку. Це дає змогу розглядати стан страху з позиції його соціальної обумовленості, складного взаємозв'язку з іншими психічними станами, процесами й властивостями особистості, зі всіма аспектами свідомого життя людини.

СТРАХ – це складний психічний стан, який складається зі сприйняття, оцінки й розуміння тієї уявної або реальної небезпеки, що зумовлює зміни у функціонуванні психіки, які за своєю спрямованістю є негативними, розхитують і дестабілізують перебіг усіх психічних процесів.

Переживання страху впливає на перебіг у нервових клітинах та корі головного мозку основних нервових процесів – збудження й гальмування, їхні динаміку та співвідношення. Нервові клітини переходять у так званий фазовий стан, унаслідок чого їхня реакція на подразники перестає бути адекватною.

Страх впливає на всі психічні процеси: сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, почуття, волю. У стані страху вони можуть бути паралізованими або деформованими. Людина перестає володіти своєю увагою, забуває прості речі, не може правильно оцінити звичну ситуацію, її дії і рухи виходять з-під свідомого контролю та стають невпевненими, імпульсивними. Крім цього, стан страху однієї людини може зумовити страх в інших людей. Найчастіше люди стикаються з таким його різновидом, як стан переляку, що виникає на основі інстинкту самозбереження під час зіткнення з небезпекою, різкій чи несподіваній зміні середовища.

29.6. Стан страху та шляхи його подолання

Стан переляку пов'язаний з раптовістю, яка застає особистість непередбаченою, порушуючи на короткий час діяльність усіх її психічних процесів і психіки загалом (могутній вибух, спалах вогню, неочікуваний крик тощо). Але втручання свідомості, включення попереднього досвіду переводить переляк у контрольовану поведінку.

Інший вид страху – боязнь – є пригніченим емоційним станом, який поєднує, інтегрує психічне напруження, невпевненість, неспокій і переживання чогось страшного, небаченого, пов'язаного з ризиком або в атмосфері небезпеки. Нерідко цей вид страху є наслідком недооцінювання своїх сил, переоцінювання труднощів, акцентування уваги на своїх переживаннях, які пов'язані з майбутнім виконанням того чи іншого завдання, або з очікуванням чогось невідомого, нездоланного.

Афективний страх зумовлюють надзвичайні реальні обставини, здебільшого пов'язані з небезпекою для власного життя або життя близьких і дорогих людей. Він виражений у тому, що на певний час паралізує волю людини, її здатність до свідомої діяльності. Вона ніби «застигає» на місці, пасивно й бездумно чогось чекає або втікає від небезпеки. Робота її нервової системи різко порушена і людина не дає собі звіту у вчинених діях. Іноді афективний страх спричинює втрату свідомості і навіть смерть.

Власне страх є предметним відчуттям (тобто пов'язаним з певним предметом чи ситуацією).

Страх, однак, може перейти межу й набути патологічної форми. Наприклад, під час тривожного невроту ми стикаємося з його непомірно високим рівнем вияву, тривалістю.

Іншим видом невротичного страху є фобія, яка пов'язана з конкретним об'єктом чи ситуацією. Суб'єктивно фобія дуже неприємна. Хоча людина й усвідомлює її необґрунтованість та безглуздість, але позбутися, подолати фобію, як правило, не може. Коли фобія опановує людину, її не можна придушити зусиллям волі. А що сильніше вона прагне подолати фобію, то більше його зміцнює.

ФОБІЯ – це патологічний страх, певна установка реагувати у формі акцентованого страху на деякі ситуації та об'єкти, для неї характерні тривалість, інтенсивність і неможливість самотійно подолати цей страх зусиллям волі.

Встановлено, що у виникненні нервового страху або фобії важливе значення має не так психічна травма, як стійка фіксація первинної реакції переляку й широка генералізація (поширення) страху. Коли фобія не дуже виражена, то невротичний страх виникає лише в ситуації, яка схожа на травмуючу ситуацію, що стала причиною цієї фобії. Коли ж фобічний страх виникає в ситуації очікування або уявлення небезпеки, то це свідчить про його більш високий і небезпечний (патологічний) розвиток.

Страх може спричинити паніку (груповий стан) – гнітючий афект, який розвивається раптово в разі несподіваного враження загрозливого характеру й швидко поширюється через психічний вплив на інших людей. Паніка охоплює майже раптово цілу масу людей, заражає їх почуттям неминучої небезпеки.

Виокремлюють такі два види ПАНІКИ:

- **паніка, яка розвивається в разі раптового виникнення загрозливої атмосфери, під час відсутності періоду чекання небезпеки (наприклад, у разі раптового розливу річки);**
- **паніка, яка виникає в атмосфері тривалого чекання небезпеки, наростання тривоги й групової напруженості, які сприяють виснаженню нервової енергії людей, і вони починають на звичайні подразники реагувати панічними реакціями. Виникненню такої паніки сприяють: негативні чутки й брак інформації; незайнятість особистості; відсутність відповідальності за якусь частину роботи. Впливає на виникнення паніки також навколишнє оточення: руйнування, вид спотворених людей, трупів тощо.**

У виникненні панічних настроїв певну роль відіграє також період доби, найчастіше такий стан виникає ввечері й вночі, коли погіршується зоровий зв'язок і особистість відчуває втому, а в голові снуються різні негативні думки.

Психологи виокремлюють такі три фази страху: а) очікування загрозливої ситуації; б) розрядка страху; в) спокій як наслідок виходу з небезпеки.

Почуття страху можна оцінювати як своєрідну підготовку до майбутньої загрозливої ситуації, а коли така ситуація настає, страх ніби втрачає сенс. Після виходу з небезпеки з'являється стан полегшення, спокою, перемоги над нею або ж просто задоволення від того, що вдалося виплутатися із біди.

Страх, як правило, слабшає (або ж зникає), коли людина стикається з небезпекою; тоді настає активна дія – боротьба або втеча, і для страху не залишається місця. Почуття страху збільшується в міру наближення загрозливої ситуації. Якщо ж людина вже безпосередньо стикалася з нею, то страх слабшає. І цей стан можна вважати розрядженням емоційного напруження в дії.

Напруження страху зростає, коли немає можливості його розрядити в дії, тому що особистість у такому стані відчуває себе зовсім безпорадно. Людина, можливості якої обмежені, важче переживає таке напруження.

Коли загрозлива ситуація розвивається так швидко, що захист відбувається майже автоматично і не залишається часу на переживання страху, тоді ця емоція з'являється в третій фазі, коли небезпека вже минула. Тоді страх змішується з почуттям полегшення, типовим для цієї фази. Якщо, наприклад, вдалося вийти без ушкоджень із життєво небезпечної ситуації, тоді реакція страху із

вегетативними виявами (треморами) настає пізніше. Це свідчить про присутність усіх трьох фаз страху.

Страх має тенденцію до іррадіації (поширення) на нові, інші предмети (джерела страху).

Страх має властивість поширюватися на предмети й ситуації, які асоціюються в часі чи просторі з колишнім неприємним збудником або схожі на нього.

Отже, для подолання, переборювання людиною страху в екстремальній ситуації необхідно використовувати адекватні заходи.

Уже було підкреслено, що стан страху опосередковується соціальною, моральною сутністю особистості й залежить від рівня розвитку її морально-психічного стереотипу, у якому відображається моральна зрілість і соціальний досвід. Люди оцінюють і переживають не лише небезпеку для свого життя цієї ситуації, а й значення розв'язання чи нерозв'язання в цих умовах поставленого завдання для себе особисто, свого колективу, держави та суспільства.

Для переборювання людиною різних видів страху насамперед необхідно сформувати в неї сильний, стійкий і міцний морально-психічний стереотип, що характеризує силу, стійкість, міцність і надійність їхніх поглядів, позицій, почуттів, переконань, ставлень, цінностей та інтересів, а також визначає духовно-психологічне й морально-практичне ставлення до світу, народу, себе, обов'язку, гідності, честі, виконання завдань професійної діяльності тощо.

Мотиваційне ядро морально-психічного стереотипу створює відповідний морально-психічний потенціал, який допомагає людині в складних і важких ситуаціях (у бою, під дією вогню противника, в екстремальних умовах тощо) протистояти страху, виявляти вибірковість дій і волі.

Наприклад, бійці, які перебували під вогнем противника і в зіткненні з його живою силою або в екстремальній ситуації, тільки завдяки своїй свідомій регуляції поведінки, здатні подолати психічні труднощі, зокрема й страх. Одним із важливих аспектів свідомої регуляції є розвиток самосвідомості, тобто тієї функції свідомості, яка пов'язана з аналізом, контролем над власною системою мотивів, формуванням і закріпленням розумних і подоланням небажаних.

Другим важливим напрямом запобігання виникненню в людини страху в екстремальних ситуаціях є відповідна морально-психічна підготовка, суть якої – у цілеспрямованому формуванні морально-психічної стійкості й надійності в умовах екстремальних чинників, підвищення активності всіх психічних функцій.

Тут важливі всі три види морально-психологічної підготовки: загальна, спеціальна й цільова. Але для утворення в психіці кожної людини захисного бар'єра на шляху виникнення страху доцільно активізувати спеціальну морально-психічну підготовку. Її сутність полягає у виробленні в людей захисних психічних механізмів від гнітючих чинників, а також у формуванні психічної стійкості, надійності й високої активності.

У період очікування якоїсь неприємної події, пов'язаної з ризиком для життя, досить ефективним є застосування методу баражування.

МЕТОД БАРАЖУВАННЯ – спосіб відволікання уваги від страху й спрямованості людей від аналізу й синтезу гнітючих факторів бойової (екстремальної) ситуації, переживань, тривоги, роздумів про майбутній наступ, виконання завдання щодо бачення за цим ризиком для свого життя, можливих невдач, його провалу тощо.

Цей метод застосовують за допомогою системи розроблених заходів із звичайним змістом, які спрямовані на зняття напруження, психічне «розвантаження», розслаблення і просто відпочинок. З цією метою проводять перегляд легких (тих, які не змушують людину глибоко замислюватись, аналізувати) кінофільмів, сатиричних журналів, мультфільмів тощо. Позитивно впливають на процес розслаблення виступи різних концертних бригад, особливо ті, до яких включені жінки, для віруючих – відправлення релігійних обрядів, проповіді тощо.

Важливе місце в сукупності методів розслаблення належить музиці, яку спеціально добирають. Водночас добре було б активізувати художню самодіяльність частини.

Широке визнання щодо зняття чи послаблення страху набув метод автогенного тренування, який слугує дієвим засобом психогієни й профілактики, засобом управління станами людини в екстремальних умовах.

В автогенному тренуванні використовують три головні шляхи впливу на стан нервової системи: повне розслаблення, уява й словесне навіювання.

Також можна використати метод образів, суть якого – у здійсненні психічного впливу на комплекс «підсвідомість-свідомість» людини через формування в них системи образів поведінки в надзвичайній ситуації.

Певні позитивні результати впливу на психіку з метою запобігти виникненню страху дає метод демонстрації.

За допомогою методу психічної концентрації формуються конкретні психологічні установки. Його суттю є утворення відповідних нервових зв'язків у корі головного мозку й підтримування їх у постійному збудженні до початку відповідальної діяльності чи настання очікуваних подій.

Крім цих методів, застосовують низку спеціальних. Серед них важливе місце посідає метод психічних навантажень, суть якого – у створенні відповідних штучних навантажень на психіку людей з метою виявлення їхніх індивідуально-психологічних особливостей, ступеня реактивності психіки, ригідності тощо. Навантаження на психіку досягають за допомогою різних засобів, зокрема звукових, екранних,

імітації тощо. Цей метод ефективний для виявлення осіб з різними психічними травмами.

За певних умов можна використовувати парадоксальну інтенцію як психотерапевтичну техніку переборювання страху.

Сутність парадоксальної інтенції (парадоксального наміру) в тому, щоб людина забажала здійснити те, чого вона так боїться. Парадоксальна інтенція – це заміна того наміру, який характеризує патогенний спосіб реагування, на протилежний. Замість уникнення ситуацій страху суб'єкт повинен захотіти зробити те, чого він уникає й боїться.

Застосовуючи цю психотерапевтичну техніку, особистість має не уникати страху і ситуацій, які його зумовлюють, а навпаки, прагнути до цього. Вдаючись до «гумористичного перебільшення» і власного страху, і страху інших людей, можна позбутися його.

Метод системної десенситизації («знечутливлення» до стимулів страху) є одним із найпоширеніших у допомозі людям із вираженим фобічним синдромом.

Окремими складовими методу «знечутливлення» є такі прийоми:

- розслаблення у формі автогенного тренування Шульца;
- ієрархічна (поступова) подача ситуацій страху;
- власне десенситизація з уявленням окремих моментів страху в ситуації розслаблення.

Поступова подача ситуацій, які спричиняють страх і розслаблення у формі автогенного тренування, є необхідними компонентами методу. Спочатку людині подають ситуацію, яка частково нагадує їй ту, яка спричинила фобію або невроз страху, (наприклад, можуть демонструвати картинки, фотографії, кінофільми тощо). Поступово їй подають такі ситуації, які дедалі більше схожі на ту, у якій вона відчуває хворобливий страх або тривогу. Це все відбувається в стані релаксації (розслаблення). Отже, людину поступово вводять у ситуацію, яка щоразу більше схожа на ту, що її травмує.

Чіткість уявлень є дуже важливою умовою застосування систематичної десенситизації (ДС). Здатність викликати чіткі уявлення може спрацьовувати і без допоміжних засобів, однак їхня чіткість поліпшується під час автогенного тренування: для кращої чіткості можна скористатися фільмами чи діапозитивами.

Систематична десенситизація спирається на теорію вчення і теорію зумовлення, крім того, насамперед на взаємне пригнічення одних реакцій іншими через їхню несумісність. У цьому разі застосовують розслаблення, несумісне із страхом.

До інших несумісних зі страхом виявів належить злість, яка також може відволікати спрямованість людини чи скеровувати її активність в іншому напрямі (П. Сімонов виявив, що у виникненні

обох цих емоцій – страху і злості – беруть участь ті самі центри головного мозку).

Крім зазначених шляхів, методів і способів подолання й переборювання страху людини і в різних надзвичайних ситуаціях використовують також інші.

Контрольні питання:

- Що розуміють під психічним станом людини?
- Як психічний стан пов'язаний із психічними процесами і властивостями особистості?
- Яким чином класифікують психічні стани?
- Які особливості психічних станів?
- Охарактеризуйте позитивні психічні стани особистості.
- Охарактеризуйте негативні психічні стани особистості.
- Що є фізіологічною основою психічного стану?
- Яким чином психічний стан впливає на поведінку особистості?
- Яким чином певний психічний стан виявляється за зовнішніми ознаками?
- Яким чином виявляється стан страху?
- Які способи боротьби із страхом?

Література:

- Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976.
- Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: Изд – во МГУ, 1984.
- Варій М.Й. Морально-психологічний стан військ: Навч. посіб. – Л.: ЛП, 2000.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.
- Вилунас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976.
- Военная психология / Под ред. В.В. Шеляга, А.Д. Глоточкина, К.К. Платонова. – М.: Воениздат, 1972.
- Военная психология и педагогика / Под ред. А.В. Барабанщикова. – М.: Воениздат, 1986.
- Джемс У. Психология: Пер. с англ. – М.: Педагогика, 1991.
- Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
- Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.
- Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посіб. – Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997.
- Изард Э.К. Эмоции человека. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980.
- Коробейников М.П. Современный бой и проблемы психологии. – М.: Воениздат, 1972.
- Левитов Н.Д. Психические состояния человека. – М.: Просвещение, 1964.
- Основи психології / Під заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.

Ответчиков А.В. Вопросы психологического обеспечения боевой активности и устойчивости воинских подразделений в бою. – Тамбов, 1985.

Ответчиков А.В. Психические состояния военнослужащих в особых условиях ведения боевых действий. – М.: ГАВС, 1991.

Русалова М.Н. Экспериментальное исследование эмоциональных реакций человека. – М.: Наука, 1979.

Савчин М.В. Загальна психологія. Навч. посіб. У 2-х ч. Ч. 2. – Дрогобич: Відродження, 1998.

Глава 30

УВАГА ЯК ОСОБЛИВА ФОРМА ПСИХІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

30.1. Поняття уваги

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- **зовнішні реакції** – моторні, вегетативні, які забезпечують умови кращого сприйняття сигналу. До них належать поворот голови, фіксація очей, міміка і зосередження, затримка подиху, вегетативні компоненти орієнтованої реакції;

- **збільшення продуктивності пізнавальної діяльності.** У цьому разі йдеться про підвищення ефективності «уважної» дії (перцептивної, мнемічної, розумової, моторної) порівняно з «неуважною»;

- **вибірковість (селективність) інформації.** Цей критерій виражається в можливості активно сприймати, запам'ятовувати, аналізувати лише деяку частину інформації, яка надходить, а також реагувати лише на обмежене коло зовнішніх стимулів. Російський дослідник М.М. Ланге підкреслював, що увага – це відносне панування цього уявлення цієї миті;

- **ясність і виразність змістів свідомості,** які є в полі уваги. Цей суб'єктивний критерій було висунуто в межах психології свідомості. Усе поле свідомості розділяють на фокальну сферу і периферію. Одиниці фокальної сфери свідомості уявляються стійкими, яскравими, а змісти його периферії чітко не розрізнені і зливаються в пульсуючу хмару невизначеної форми. Така структура свідомості можлива не тільки під час сприймання об'єктів, а й у спогадах і міркуваннях.

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

У закордонних концепціях також простежується кілька тенденцій у дослідженнях уваги. Насамперед можна виокремити концепції, у яких увагу розуміють як фільтрацію або селекцію інформації, яку і за-

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

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

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

Спрямованість виявляється у довільному або мимовільному виборі об'єктів, який відповідає потребам суб'єкта, меті і завданням його діяльності. **Концентрованість** виявляється в одночасному відволіканні від усього зайвого, у тимчасовому ігноруванні всіх інших об'єктів. При цьому відображення стає більш ясним і чітким, думки та інформація утримуються у свідомості доти, доки діяльність не буде завершено, доки не буде досягнуто її мети. Отже, забезпечуються контроль і регулювання діяльності.

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

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

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

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

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

Увагу зумовлюють не лише зовнішні подразники, а й здатність людини довільно спрямовувати її на ті чи інші об'єкти, що називають

уважністю. Увага – це характерологічна властивість особистості, завдяки якій людина володіє нею, а тому своєчасно й активно зосереджується, скеровує увагу.

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

30.2. Фізіологічне підґрунтя уваги

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

Отже, фізіологічним підґрунтям уваги є збудження, яке виникає в корі великих півкуль головного мозку під впливом подразнень, які на нас діють.

У процесі діяльності під впливом зовнішніх і внутрішніх подразнень у відповідних ділянках кори великих півкуль головного мозку виникають більш або менш стійкі осередки оптимального збудження. Ці оптимальні збудження стають домінуючими і зумовлюють гальмування слабших збуджень, що виникають в інших ділянках кори великих півкуль.

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

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

ДОМІНАНТА – це панівна ділянка, яка приваблює до себе хвилі збудження з найрізноманітніших джерел.

Серед багатьох збуджень, які виникають одночасно в корі головного мозку, одне є домінуючим. Воно і є фізіологічним підґрунтям свідомих процесів, уваги. Інші збудження при цьому гальмуються.

Загальмовані відносно слабші збудження (порівняно з домінуючими) О.О. Ухтомський називав субдомінантними.

Між домінантою та субдомінантами триває постійна боротьба. Домінантне збудження залишається домінуючим доти, доки якась субдомінанта не набуде більшої інтенсивності, ніж сила домінанти. Тоді субдомінанта стає домінантою, а *домінанта* – *субдомінантою*.

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

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

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

30.3. Теорії уваги

Аналізуючи методичні підходи до дослідження уваги, М. Познер виокремлює три напрями: 1) методики, орієнтовані на дослідження різних характеристик виконавчої та когнітивної діяльності; 2) методики, ґрунтовані на аналізі суб'єктивних переживань, 3) методики, спрямовані на вивчення зв'язку свідомого досвіду з нейронними механізмами. Перший напрям найбільш розроблено в межах і когнітивної психології, і різних прикладних галузей. Показниками можуть бути продуктивність і безпомилковість, швидкість і точність виконання практичних дій, характеристики відтворення і пізнання матеріалу, швидкість і безпомилковість ухвалення рішення і т. ін. При цьому дослідники намагаються знайти об'єктивні кореляти процесу уваги. Це можуть бути, наприклад, рухи очей (Гіппенрейтер) та інші компоненти орієнтованої реакції.

Як показують результати останніх досліджень, суб'єктивний (внутрішній, «свідомий») компонент переживання акту уваги має свої особливості й тимчасові характеристики. Наприклад, в одній з праць піддослідні повинні були переключати увагу з одного плану куба Некера на інший. При цьому погляд залишався нерухомим і зосередженим на точці фіксації. Для переключення з одного плану на інший піддослідним був потрібний час і розумове зусилля, але руху очей не спостерігали, оскільки «переміщення» відбувалося лише в полі уваги. Схожі дані отримано в ситуаціях, коли піддослідних просили переключати увагу з глобальної форми об'єкта на його деталі (Vorberg).

Особливе місце належать фізіологічним концепціям уваги, у межах яких було розроблено оригінальний методичний апарат. Традиційну увагу в них пов'язують з поняттями «активація» (*arousal*) і «орієнтована реакція» (Лурія). Такий стан забезпечують механізми, які підтримують потрібний тонус кори, що пов'язані з роботою ретикулярної формації, яка активує. І вибіркове гальмування релевантного входу, і вибіркиму активацію забезпечують впливи ретикулярної формації, во-

локна якої з кори головного мозку спрямовуються до рухових ядер спинного мозку і до ядер стовбура.

Поняття орієнтованого рефлексу, яке в науковий словник увів І.П. Павлов, пов'язано з активною реакцією тварини на кожну зміну обстановки, що виявляється через загальне пожвавлення і низку вибіркових реакцій. Орієнтовані реакції мають цілком зрозумілий біологічний зміст і виражаються в електрофізіологічних, судинних і рухових реакціях: повороті ока й голови вбік нового об'єкта, зміні мікрогальванічної реакції, судинних реакцій, подиху, виникненні явищ «десинхронізації» у біоелектричних реакціях мозку. Орієнтовані реакції можна розглядати як аналог мимовільної уваги. Як основу довільної уваги розглядають нейрофізіологічні механізми антиципації як чекання стимулу або підготовчої поведінки (Люютінен, 1986).

У сучасній закордонній науці нейрофізіологічні дослідження уваги дедалі більше зацікавлюють фахівців. Нові можливості у вивченні проблеми уваги з'явилися після вдосконалення методів реєстрації, зумовлених подіями потенціалів біоелектричної активності мозку. Вони дали змогу проводити функціональний аналіз процесів уваги.

М. Познер вважає, що ці три різні напрями в дослідженнях уваги не узгоджені ні щодо постановки завдання, ні щодо категоріального апарату. Він пропонує об'єднати зазначені підходи, використовуючи парадигму рівневої переробки інформації. Різні підходи до рівневого аналізу процесів уваги пропонували А.Р. Лурія, Б.Ф. Ломов, О.М. Леонтьєв. Найбільш перспективний багатоплановий і багаторівневий підхід до аналізу процесів уваги: з боку свідомості, діяльності та фізіологічних процесів.

Сутність уваги, її природу психологи пояснюють по-різному.

Прихильники **волюнтаристської теорії** вбачають сутність уваги суто у волі, хоча мимовільну увагу не можна пояснити вольовою діяльністю. Прихильники інших теорій вважають, що у виявах уваги провідну роль відіграють почуття, хоча довільна увага виявляється всупереч почуттям. Шукали пояснення виникнення уваги також і в зміні змісту самих уявлень, не враховуючи спрямованості особистості.

Увага є там, де напрям діяльності орієнтує спрямованість думок.

Оскільки увага виявляє ставлення особистості до предмета, на який спрямована свідомість, то вагомість предметів, явищ для людини відіграє велику роль у зосередженні на них уваги.

Отже, увага виражає специфічну особливість процесів, спрямованість яких регулюється діяльністю, у яку вони задіяні.

Природу уваги в психології розглядали представники різних психологічних напрямів і шкіл залежно від їхніх поглядів на психіку загалом.

Представники англійської **асоціативної психології** поняття «увага» не включали в систему психології як науки. Зосередженість вони тлумачили як асоціацію уявлень.

Представники **інтроспективної психології** (Герbart, Вундт, Тітченер) вивчали тільки внутрішній суб'єктивний аспект уваги як

явища. Увага, на їхній погляд, – це стан свідомості, який характеризується ясністю, чіткістю, інтенсивністю наявного в ній змісту або перебігу процесів.

В. Вундт, наприклад, обстоював апперцептивно-волюнтаристську теорію уваги, розглядаючи її як фіксовану точку свідомості, найчіткіше її поле діяльності, зумовлене переходом змісту свідомості із зони перцепції до зони апперцепції, яка являє собою особливу психологічну активність, що є виявом невідомої нам внутрішньої сили.

Американський психолог Е. Тітченер розумів увагу як сенсорну якість, яка визначає особливий стан відчуття у свідомості. Яскравіше відчуття панує над іншими й набуває самостійності, виокремлюється серед них, підпорядковуючи собі менш яскраві відчуття. Він вважав, що яскравість відчуття зумовлюють нервові схильності, але не розкривав, що вони становлять собою.

Представник **фізіологічного напрямку** в психології Т. Ціген пояснював увагу не суб'єктивними станами, а боротьбою відчуттів і неусвідомлених уявлень за фіксовану точку свідомості. Уявлення, яке перемагає, стає усвідомленим, домінуючим.

Французький психолог Т. Рібо, слідом за І.М. Сеченовим, вважав, що уваги без її фізичного виявлення не існує. У зв'язку з цим він висунув **теорію рухової уваги**. Увага, стверджував він, це не духовний акт, що діє таємничо, її механізм – руховий, тобто такий, котрий впливає на м'язи у формі затримки. На думку Т. Рібо, людина, яка не вміє керувати м'язами, не здатна зосереджувати увагу.

Представники **біхевіоризму**, розглядаючи психологію як науку про поведінку, у своїй психологічній системі визначають увагу лише як орієнтацію поведінки, як установку організму щодо зовнішніх стимулів.

Наведені дані про розуміння уваги засвідчують складність з'ясування сутності уваги та особливостей її виявлення в діяльності.

30.4. Методи дослідження уваги

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

Метод вибіркового слухання К. Черрі, або «Вечірка з коктейлем». Суть методу в тому, що одночасно пред'являють два повідомлення. Під час бінаурального пред'явлення обидва повідомлення, записані на різні доріжки магнітофонної стрічки, подають одночасно в праве і ліве вухо. Під час дихотичного пред'явлення перше повідомлення подають у праве вухо, а друге – у ліве. Залежно від мети експерименту це можуть бути записи текстів, списки слів або окремі слухові сигнали. Піддослідний має дослухатися лише до одного повідомлення: він може одержати інструкцію повторювати текст або слова, за-

пам'ятовувати їх, виявляти цільові стимули та ін. У перших експериментах К. Черрі було показано важливу роль фізичних ознак стимуляції (напрямку, інтенсивності, висоти звуку) в процесі її селекції (Дормашев, Романов, 1995).

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

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

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

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

Методики повного відтворення дають змогу досліджувати обсяг уваги через аналіз кількості одночасно запропонованих елементів, які суб'єкт може з ясністю сприйняти. У класичних експериментах з тахистоскопом було показано, що, якщо запропоновані стимули досить прості та розкидані по демонстративному полю безладно, обсяг

уваги зазвичай не перевищує 5 – 7 елементів. Після того як Дж. Сперлінг запропонував методику часткового відтворення, її модифікації постійно використовують в експериментах на селективну увагу (Величковський, 1982).

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

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

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

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

небудь активності піддослідного. Порівнювали ВП на той самий стимул у ситуації, коли з ним була пов'язана діяльність, або коли він виявлявся нерелевантним.

30.5. Моделі уваги

Дослідження, які почалися наприкінці 1950-х рр., проблеми уваги в межах когнітивної психології, зумовили нагромадження багатьох фактів і створення значної кількості моделей процесів уваги. Упродовж 40 років дослідники розвивали концепції, коректуючи свої погляди. Нині можна говорити про моделі не лише ранньої або пізньої селекції, а й раннього й пізнього Д. Бродбента, Д. Нормана, Д. Канемана.

Моделі селекції. У 1958 р. було опубліковано книгу Д. Бродбента «Сприйняття і комунікація», де він порівнював функціонування уваги з роботою електромеханічного фільтра, який здійснює добір (селекцію) інформації й канал передачі, який охороняє, від перевантаження. Термін прижився в психології, в результаті з'явилася значна кількість моделей уваги. Усі такі моделі можна умовно розділити на моделі ранньої і пізньої селекції. Було запропоновано й різні компромісні варіанти. **Моделі ранньої селекції** припускають, що інформацію відбирає на основі сенсорних ознак «фільтр», який працює за принципом «усе або нічого». Відповідно до *моделей пізньої селекції*, усю інформацію, яка надходить, паралельно опрацьовують і впізнають, після чого відібране зберігається в пам'яті, а інше дуже швидко забувається.

Рання модель Д. Бродбента ґрунтувалася на ідеї про те, що центральна нервова система людини є каналом передавання інформації з обмеженою пропускнуою здатністю. Щоб мати змогу опрацьовувати певну інформацію, потрібно відмовитися від іншої. Селекція має відбуватися дуже рано, уже на стадії сенсорного аналізу стимуляції. Механізмом селекції є пристрій на зразок фільтра, який блокує нерелевантні джерела інформації. Механізм селективної уваги, або фільтр, може швидко переключатися з одного каналу вхідної інформації на інший.

Критика моделі ранньої селекції розвивалася в напрямі подолання трактування людини як пасивного каналу зв'язку. Зокрема, важко було пояснити, чому піддослідний може не зауважувати, що певне слово повторюється по ігнорованому (нерелевантному) каналі до 35 разів, але зазвичай відразу реагує, коли вимовляють його ім'я. Або чому, коли піддослідному пропонують зосередити свою увагу на інформації, яку подають в одне вухо, наприклад, на послідовність слів «миша», «п'ять», «сир», а паралельно в інше вухо подають слова «три», «їсть», «чотири», то по закінченні прослуховування він часто відтворює «миша їсть» або «їсть сир». Такі дані свідчили про роль особистісної значущості і значеннєвої пов'язаності інформації та процесу її селекції і про те, що інформацію, яка надходить по нерелевантному каналу, теж обробляють.

Компромісну модифікацію моделі ранньої селекції запропонувала Е. Трейсман. Відповідно до цієї моделі, після аналізу всієї інформації, що надходить, на першій сенсорній стадії обидва повідомлення проходять через фільтр. Ґрунтуючись на певній фізичній ознаці, фільтр послаблює інтенсивність нерелевантних сигналів і вільно пропускає сигнали релевантного каналу.

Найповнішу модель пізньої селекції запропонував у 60-х рр. Д. Норман. Він відштовхувався від існування центральних детекторів структур пам'яті, активація яких слугує механізмом сприйняття. На думку Нормана, ці структури постійно перебувають під впливом двох потоків інформації – сенсорної і центральної. Відбувається ніби зустрічна течія двох інформаційних потоків: зверху вниз і знизу вгору. Спочатку всю інформацію, яка надходить, обробляють паралельно, потім відібрану обробляють далі, а іншу забувають. Селекцію, яка зумовлює перехід від рівнобіжної до послідовної обробки, вважають пізнім процесом, тому знайомі стимули встигають активувати відповідні структури пам'яті. Центральна інформація визначається інтегральною характеристикою значущості й актуальності цього повідомлення або об'єкта. Головну перевагу своєї моделі Норман бачив у гнучкості настроювання очікуваного механізму селекції.

Якщо під впливом **передналаштування** знижується чутливість до нерелевантного каналу, то деякі стимули просто не відчутні й, навпаки, чутливість у релевантному каналі може підвищуватися, знижуючи пороги сприйняття (Величковський). Моделі пізньої селекції можуть пояснити рівну ефективність селекції за фізичними і семантичними ознаками.

О. Нейман спробував знайти черговий компроміс між ранньою і пізньою селекцією. Він вважає, що вся доступна інформація зорового оточення переробляється, оскільки актуалізує відповідні внутрішні репрезентації в пам'яті. Однак зміна репрезентацій, яка необхідна для точного й адекватного відображення ситуації, вимагає і ранньої, і пізньої селекції інформації.

Увага як передбачення. Моделі У. Найсера і Дж. Хохберга було запропоновано як альтернативу моделям селекції. Увагу в цих моделях розуміють як активне передбачення результатів сприйняття, яке веде до синтезу сенсорних даних на основі внутрішніх схем. Найсер поділяє всі пізнавальні процеси на два рівні: *а) грубі швидкі рівнобіжні процеси передувальної обробки; б) докладні повільні послідовні процеси фокальної уваги.* Він підкреслює циклічний характер, який розгортається в часі, пізнавальної активності. На його думку, безглуздо локалізувати «лійку» ближче до стимулу або до відповіді, тому що сприйняття активне і стимули нерозривно пов'язані з відповідями. Вибірковість – один з аспектів сприйняття, який забезпечується передбаченням необхідної інформації та безперервним настроюванням перцептивної схеми.

Розробивши разом з колегами методику вибіркового споглядання, Найсер продемонстрував, що увага пов'язана не так з фільтрацією

ознак, як з циклічною організацією діяльності, зокрема дій спостереження.

Увага як зусилля. Моделі ресурсів. У 1973 р. Д. Канеман опублікував свою монографію, у якій виклав *розуміння уваги як розумового зусилля*. Це стало початком теорій уваги «другого покоління». Мабуть, головна ідея всіх таких теорій – поняття ресурсу. На думку Канемана, кількість ресурсів, які лімітують розумові зусилля, у кожен момент часу виявляється величиною постійною, хоча вона і може змінюватися в певних межах під впливом активації.

Розумове зусилля, яке є рівнозначним актові уваги, визначається не так бажаннями або свідомими інтенціями суб'єкта, як складністю завдання. В міру ускладнення завдань відбувається певне зростання активації, а також збільшення кількості ресурсів уваги, які виділено на розв'язання завдання. Але кількість виділених ресурсів поступово відстає від зростаючої складності завдання, що призводить до виникнення помилок. Ступінь зміни ресурсоемності основного завдання можна тестувати за допомогою простої рухової реакції на несподіваний сигнал іншої модальності. Канеман вважає, що існує єдиний ресурс уваги для будь-яких завдань, який інтерферує не лише завданням, заданим в одній модальності або аналогічним за суттю, а й такі, які зовсім різні за діяльністю, як ходьба та рахування усно.

Уявлення про увагу як про обмежені ресурси розумового зусилля відповідають запитам психологів-практиків, які працюють у галузі інженерної психології. Тому ці моделі й далі активно створюють і розвивають. Д. Навон і Д. Гофер запропонували модель складних ресурсів переробки інформації. На відміну від Канемана, вони вважають, що існує кілька різних енергетичних ресурсів для розв'язання різнопланових завдань.

А. Фрідман, зі свого боку, вважає, що існує не багато ресурсів, а тільки два: права і ліва півкулі. Їхні ресурси недиференційовані в тому значенні, що їх використовують будь-які (сенсорні, когнітивні, моторні) процеси, які відбуваються в цій півкулі. Спеціалізація півкуль виражається в більш легкому розв'язанні одного виду завдань, ніж іншого (наприклад, заданих у вербальній формі або, навпаки, в образній). Кожна півкуля може, затрачаючи власні ресурси, розв'язувати автономно більшість завдань, але на розв'язання неспецифічних завдань вона витрачає більше зусиль (Дормашев, Романов).

Моделі уваги й організаційна метафора. Розвиткові когнітивної психології сприяла «комп'ютерна метафора» (Величковський), яка проводила аналогію між моделями штучного інтелекту і людською психікою. Експерименти і моделі, які обговорювали впродовж останніх 30 років, привели до розуміння того, що когнітивні процеси людини не можна описати формально-логічно й розкрити через послідовно-блокову обробку інформації. Нейрональні моделі функціонування мозку стають основою для моделювання психічних функцій та машинних процесів. Для більш адекватного опису когнітивних процесів пропонують нові метафори. Найбільшу популярність має «організа-

ційна метафора», яка дає змогу порівнювати психіку з організованим співтовариством взаємозалежних і водночас самостійних індивідів, подібно до великої автомобільної компанії або державної установи.

Найпослідовнішим прихильником цієї метафори є Д. Оллпорт, який запропонував концепцію мультипроцесорної переробки. Він вважає, що центральна переробка відбувається у множині автономних структур (так званих нейрональних модулів), жодна з яких не є універсальною. Кожен модуль спеціалізується на виконанні певної функції. Переробку інформацію розглядають як поширення активації по нейрональних мережах. Модулі ніби резонують один з одним і входною стимуляцією. Переробка відбувається паралельно і її можна розподілити відразу за багатьма компонентами, розсіяними у різних відділах і рівнях центральної системи. Узгодження роботи модулів – завдання процесів уваги.

Схожу модель пропонує Д. Навон, розглядаючи психіку як анархічну систему розвідки, яка складається з множин одиниць, які збирають інформацію, інтерпретують її, прогнозують і запускають дії, необхідні для існування системи загалом. Ця система анархічна в тому сенсі, що кожна входна до неї одиниця (модуль) – автономна, і поштовхом для її діяльності слугує наявність тієї роботи, котру вона може виконати. Більшість цілей не може бути досягнуто дією тільки одного модуля. Найчастіше послідовно або одночасно активізується множина модулів.

Увага і керування діями. У теорії, яку розробив у 1950-х рр. П.Я. Гальперін, увагу трактують як функцію внутрішнього контролю за виконанням виконавчих та інтеріоризованих дій. Оллпорт упродовж кількох років послідовно обстоює принцип «селекція для дії», який стверджує обов'язковий зв'язок процесів сприйняття і моторних дій. Він вважає, що, дотримуючись саме цих позицій, можна пояснити феномен селекції. Якщо прихильники структурних моделей стверджують, що селекція інформації необхідна для того, щоб уникнути перевантажень у каналах обробки, то Оллпорт дає екологічне пояснення цим процесам. Він спирається на те, що селекція потрібна, щоб поведінка суб'єкта була цілеспрямована, угоджена, гармонійна. Необхідність і форми процесів уваги детерміновані низкою вимог та особливостей зовнішніх і внутрішніх умов існування й діяльності організму. До базисних умов належить часткова непередбачуваність подій у навколишньому середовищі та вимога швидкої відповіді на них. Крім того, пріоритети значущих подій мають змінюватися залежно від цілей і поточного стану потреб суб'єкта.

Увага й рівнева організація діяльності. Ще одним перспективним напрямом у сучасних дослідженнях уваги є розгляд рівневої організації активності або діяльності, зокрема когнітивної діяльності. М. Познер. Він, на відміну від прихильників інших підходів, вважає, що увага пов'язана не лише зі свідомими діями, а й з автоматичною переробкою. Продуктивні дослідження уваги, на його думку, необ-

хідно здійснювати одночасно в декількох аспектах: фізіологічному, когнітивному і феноменологічному.

Свої погляди Познер аргументує ретельно поставленими експериментами з «розумового хронометрування».

Особливості тієї або іншої організації визначають чинники мотивації, цілі, умови й засоби діяльності. Чітко усвідомлюються змісти та процеси, реалізовані на провідному рівні організації, а процеси фонових рівнів усвідомлюються нечітко або не усвідомлюються загалом. У такий спосіб основне суб'єктивне явище уваги традиційно описують за допомогою метафори фокусу і периферії свідомості. Зміна цілей задає міжрівневі переходи відповідних процесів, що виявляється у вигляді переключення уваги. Порушення відносин провідного і фонового рівнів приводять до дезорганізації діяльності, а вона – до феноменів неувважності.

30.6. Основні властивості та види уваги

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

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

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

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

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

Фізіологічним підґрунтям мимовільної уваги є безумовно-рефлекторна орієнтувальна діяльність мозку. Нейрофізіологічним її механізмом є збудження, що надходять до кори з підкіркових ділянок великих півкуль головного мозку.

Мимовільна увага виникає за умови, коли сила впливу сторонніх подразників перевищує силу впливу усвідомлюваних діючих

збуджень, коли субдомінантні збудження, за певних обставин, стають інтенсивнішими порівняно з тими, що домінують у цей момент.

Збудниками мимовільної уваги можуть бути не лише зовнішні предмети, обставини, а й внутрішні потреби, емоційні стани, наші прагнення – усе те, що чомусь хвилює нас.

Мимовільна увага є короткочасною, але за певних умов залежно від сили впливу сторонніх подразників, що впливають на нас, вона може виникати досить часто, заважаючи основній діяльності.

Довільна увага – це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах і явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Основний компонент довільної уваги – воля. Силою волі людина здатна мобілізувати й зосередити свою свідомість на потрібній діяльності впродовж досить тривалого часу.

Характерними особливостями довільної уваги є цілеспрямованість, організованість діяльності, усвідомлення послідовності дій, дисциплінованість розумової діяльності, здатність боротися із сторонніми відволіканнями.

Довільна увага своїм фізіологічним підґрунтям має умовно-рефлекторну діяльність головного мозку, здатність гальмувати непотрібні рухи та дії. У ній провідним є вибір предмета зосередження, засобів дій, який супроводжується боротьбою мотивів. Головним збудником довільної уваги є усвідомлювані потреби та обов'язки, інтереси людини, мета та засоби діяльності.

Післядовільна увага виникає в результаті свідомого зосередження на предметах і явищах у процесі довільної уваги. Долаючи труднощі під час довільного зосередження, людина звикає до них, сама діяльність зумовлює появу певного інтересу, а часом і захоплює її виконавця, і увага набуває рис мимовільного зосередження.

Тому післядовільну увагу називають ще й **вторинною мимовільною увагою**. У післядовільній увазі напруження волі слабшає, а інтенсивність уваги не зменшується, залишається на рівні довільної уваги. Завдяки тому, що інтенсивність напруження в післядовільній увазі зменшується, а інтерес до діяльності зростає, вона стає більш тривалою та продуктивною. Тому важливо в процесі діяльності – навчальної, трудової – засобами її організації та методами праці *сприяти переходу уваги від довільної до післядовільної*.

Залежно від змісту діяльності увагу спрямовано або на зовнішні, безпосередньо дані предмети, явища та рухи власного тіла, які є об'єктом наших відчуттів і сприймань, або на внутрішню, психічну діяльність.

У зв'язку з цим виокремлюють **зовнішню** (сенсорну й рухову) увагу і **внутрішню** (інтелектуальну) увагу.

Поділ уваги на зовнішню та внутрішню, звичайно, умовний, але ці форми вияву уваги мають свої особливості, на які потрібно зважати, організовуючи й керуючи навчальною, трудовою та спортивною діяльністю людини.

Зовнішня увага відіграє провідну роль у спостереженні предметів і явищ навколишньої дійсності та їхньому відображенні нашою свідомістю. Вона виявляється в активній установці, у спрямуванні органів чуття на об'єкт сприйняття і спостереження, в зосередженні на рухомих органах тіла – руках, ногах, на їхньому напруженні.

Зовнішня увага (сенсорна, рухова) яскраво виявляється у своєрідних рухах очей, голови, виразах обличчя, у мімічних і пантомімічних виразах і рухах, у своєрідній готовності здійснювати ті чи ті трудові, навчальні, спортивні завдання.

Зосередження на предметах і явищах дійсності сприяє підвищенню чутливості, тобто сенсibiliзації органів чуттів – зору, слуху, нюху, смаку, дотику, а також темпераменту, статичних і кінестезичних станів організму та його органів.

Сенсibiliзація органів чуттів сприяє більш чіткому вибірковому сприйманню предметів та явищ, їхніх елементів.

Внутрішню (інтелектуальну) увагу спрямовано на аналіз діяльності психічних процесів (сприйняття, пам'яті, уяви, мислення), психічних механізмів і переживань. Вона яскраво виявляється, наприклад, під час розв'язування завдань подумки, у пригадуванні, у розмірковуванні подумки.

При цьому важливе значення має внутрішнє мовлення. Самосвідомість неможлива без зосередження на внутрішніх, суб'єктивних станах та індивідуальних особливостях психічної діяльності особистості.

У стані внутрішньої уваги чутливість органів чуттів знижується, людина не помічає знайомих, не чує, коли до неї звертаються, відволікається від діяльності, яку виконує. Тому в будь-якій діяльності – навчальній, виховній, науковій та іншій – недоцільно одночасно завантажувати і зовнішню, і внутрішню увагу.

У працях, які розглядають зорову увагу, а також її зв'язок з усвідомленням, описано **фокальну й периферійну увагу**. Фокальна увага забезпечує перебування об'єкта у сфері ясного бачення в прямому й переносному значенні. Периферійна увага поширюється на зміст крайньої частини свідомості.

В увазі виокремлюють такі її характерні властивості:

- **зосередженість**, яка виявляється в мірі інтенсивності концентрації на предметах розумової або фізичної діяльності. Заглиблюючись у предмет, людина не помічає впливу на неї сторонніх подразників, того, що відбувається навколо. Фізіологічним підґрунтям зосередженості є позитивна індукція нервових процесів збудження та гальмування. Зосередженість, тобто концентрація уваги, залежить від змісту діяльності, ступеня зацікавленості до неї і особливо від індивідуальних особливостей людини – її вміння, звички зосереджуватися, підґрунтям чого є активність і стійкість збуджень в активних ділянках кори великих півкуль головного мозку;

• **стійкість** характеризується тривалістю зосередження на об'єктах діяльності. Стійкість, як і зосередженість, залежить від сили або інтенсивності збудження, що забезпечується і силою впливу об'єктів діяльності, й індивідуальними можливостями особистості, важливістю для неї діяльності, зацікавленням нею. Сила уваги зменшується за несприятливих умов діяльності (гуркіт, крики, вибухи) та залежно від ступеня втоми, стану здоров'я. Особливо помітно відволікання уваги виявляється в неуважних людей.

Роззосередженість – це негативна особливість уваги, зумовлена послабленням сили зосередженості. Фізіологічним підґрунтям її є слабкість збудження в ділянках кори головного мозку. Роззосередженість уваги наявна під час інтенсивного зосередження на чомусь. Але це пов'язано з глибиною зосередження, а не його слабкістю та поверховістю;

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

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

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

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

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

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

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

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

У трудовій діяльності й повсякденному житті люди бувають уважні, неуважні та розсіяні. Ступінь уважності – це стійка властивість особистості, притаманна їй від природи, що вдосконалюється упродовж життя в досить обмеженому діапазоні залежно від обставин, потреб і досвіду. Уважний в одній галузі життя може бути зовсім неуважним в іншій. Тому поділ людей за таким критерієм треба вважати певним чином умовним.

Уважною людиною можна назвати, якщо в неї переважає довільна й післядовільна увага, якщо вона має мету і волю, добре усвідомлює, чого хоче. Неуважна людина – це та, яка не вміє зосередитися на предметі, не здатна проникнути в суть речей, у внутрішній світ іншого. Розсіяна людина посідає проміжне місце за градацією уваги, має поверхневу спрямованість дій, не може зосередитися на якомусь об'єкті.

Однією з важливих характеристик уваги є зв'язок уважності з діяльністю і спрямованістю особистості.

Професіоналізація уваги складається так, як починає формуватися ще в школі.

Контрольні питання:

- Як розуміють увагу в психологічній науці?
- Розкрийте сутність уваги.
- Які форми вияву уваги?
- Що є фізіологічним підґрунтям уваги?

- Як увага співвідноситься з іншими психічними пізнавальними процесами?
- Розкрийте основні теорії уваги.
- Які моделі уваги пропонує психологія?
- Які є види уваги?
- У чому суть зовнішньої і внутрішньої уваги?
- Які головні властивості уваги?
- Які методи використовують для дослідження уваги? Охарактеризуйте їх.
- У чому виявляється уважність людини?

Література:

Баскова И.Л. Внимание дошкольника, методы его изучения и развития: Изучение внимания школьников. – М.: Ин-т практ. психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995.

Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.

Веккер Л.М. Психические процессы: В 3 т. – Т. 1. – Л.: Изд-во Ленинг. ун-та, 1974.

Вопросы психологии внимания / Под ред. В.И. Страхова. – Саратов: Саратов. гос. пед. ин-т, 1975.

Гоноблин Ф.Н. Внимание и его воспитание. – М.: Педагогика, 1982.

Джемс У. Психология / Пер. с англ. – М.: Педагогика, 1991.

Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. – Л.: Наука, 1985.

Дубровинская Н.В. Нейрофизиологические механизмы внимания. – Л.: Наука, 1985.

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

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

Левитина С.С. Можно ли управлять вниманием школьника? – М.: Знание, 1980.

Лурия А.Р. Внимание и память. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1975.

М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-є вид., випр. – К.: Вища шк., 2004.

Нейрофизиологические механизмы внимания / Под ред. Е.Д. Хомской. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979.

Основи психології / Під заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.

Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.

Психологія / Під ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.

Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. – 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001.

Глава 31

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ

31.1. Поняття діяльності

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

Діяльність породила людину, виокремивши її з природного середовища. Людська психіка, її свідомий рівень розвивається й виявляється в діяльності. Через діяльність людина є частиною історично сформованої культури, цивілізаційного процесу. Соціальне середовище, його потреби, інтереси в ньому обумовлюють соціальну спрямованість діяльності.

Діяльність людини – це свідомо активність, яка виявляється в системі доцільних дій, спрямованих на досягнення поставленої мети. Власне свідомий характер людської діяльності виявляється в її плануванні, передбаченні результатів, регуляції дій, прагненні до її вдосконалення, доборі найкращих та найефективніших засобів, використання досягнень науки тощо.

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

31.2. Психологічна структура діяльності

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

Традиційно виокремлюють два рівні психологічної структури діяльності: мікроструктуру й макроструктуру. Мікроструктура діяльності: мотив – ціль – спосіб, засіб – результат. «Навіщо робити?», «чому робити?», «чим і як робити?», «що вдалося зробити?» – от психологічна мікроструктура діяльності.



Рис. 31.1. Мікроструктура діяльності.

У макроструктурі **ДІЯЛЬНОСТІ** можна виокремити 4 основні блоки:

- спонукально-ціннісний (мотиви, цілі);
- прогностично-проективний (прогнозування, вибір, планування);
- виконавчо-реалізуючий (способи, засоби, результат);
- оцінково-порівняльний (аналіз, виявлення неузгодженості в результатах і процесі їхнього досягнення).

Системоутворювальним чинником діяльності є мотив. При цьому, як правило, діяльність полімотивована, тобто її спонукає багато мотивів, їхня ієрархія. Провідні мотиви здебільшого визначають спрямованість діяльності. Однак у певних ситуаціях на неї можуть впливати мотиви, які не мали спочатку спонукальної сили.

Діяльність є сукупністю дій, кожна з яких має свою мету. Отже, мета є системоутворювальним чинником дії.

Дія є одиницею аналізу діяльності, тому що містить усі її ознаки, а отже, містить акт свідомості – постановку та утримання мети, спрямованість поведінки.

Діяльність є системною якістю сукупності дій. Аналіз діяльності відбувається через аналіз її дій.

Перш ніж почнеться фактична трансформація предметів і явищ зовнішнього середовища, має сформуватися внутрішня психічна основа для майбутньої практичної діяльності. Крім мотивації, психічним підґрунтям є також мислення, пам'ять та уява, що їх використовують у процесі прогнозування й проектування; воля і властивості особистості, які необхідні для її виконання тощо.

Діючи, людина відчуває зворотний вплив з боку предмета діяльності, ситуації, здобутих результатів. Вони мають формуючий характер, розвиваючи саму особистість.

Ефективне використання сучасних складних знарядь праці вимагає оволодіння добрими знаннями, навичками та вміннями, погодження своїх дій з діями інших людей, підпорядкування загальному ладу, переборювання значного емоційного напруження, зокрема й негативних емоцій. Усі ці якості розвиваються в процесі діяльності. А водночас формуються такі складні, соціально значущі якості, як працьовитість, дисциплінованість, відповідальність, розуміння суспільних потреб та інтересів.

Мета – це те, чого прагне досягнути людина, задля чого вона працює, долаючи труднощі й перешкоди, чого хоче досягти у своїй діяльності. Отже, без мети не може бути свідомої діяльності.

Цілі людської діяльності породжуються суспільним життям, умовами, у яких вона живе, і залежать від ролей, які виконує людина, суспільних доручень, від її розвитку та індивідуальних особливостей. Цілі бувають близькі та віддалені. Віддалена мета реалізується в низці ближчих, часткових цілей, які крок за кроком ведуть до реалізації віддаленої мети, яку висувають на далеку перспективу.

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

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

Цілі та мотиви діяльності людини визначаються суспільними умовами життя, виробничими, навчальними, ігровими відносинами. Між цілями та мотивами діяльності людей існує певний зв'язок. З одного боку, мета й мотиви спонукають кожну людину до діяльності, визначають її зміст і способи виконання, а з іншого – вони й формуються у процесі діяльності, під впливом умов, за яких вона відбувається. У процесі діяльності виникають і розвиваються нові потреби та інтереси, ідеали та переконання тощо.

31.3. Рухи і дії

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

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

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

Розрізняють дії предметні та розумові.

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

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

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

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

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

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

Так відбувається ЕКСТЕРІОРИЗАЦІЯ – перенесення внутрішніх, розумових дій назовні (у психомоторні дії).

31.4. Знання, навички і вміння

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

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

Оскільки діяльність людини, як правило, складається з цілої низки різних дій, уміння їх виконувати також складається з низки часткових умінь. Наприклад, уміння керувати автомашиною

передбачає уміння завести двигун, регулювати його роботу, керувати кермом, стежити за дорогою, за роботою машини. Уміння учня навчатися означає вміння планувати свою домашню навчальну роботу, виокремлювати головне і другорядне, встановлювати між ними причинно-наслідкові зв'язки, раціональними способами заучувати заданий текст тощо. Комплекс часткових, тісно взаємопов'язаних умінь охоплює все те, що називають умінням: керувати машиною, навчатися, грати на музичному інструменті, малювати.

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

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

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

На підставі пояснень, зорового сприйняття, показу дії утворюється перше, ще загальне, схематичне зорове уявлення про просторові та часові особливості дії – про напрям та амплітуду рухів, їхню швидкість, погодження та послідовність. Вправляння супроводжується значним вольовим зусиллям і почуттям упевненості, віри у свої сили або сумнівом, нерішучістю, боязкістю. Ці переживання позначаються на ефективності вправляння, сприяючи йому або затримуючи його.

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

Тренуючись, людина пришвидшує виконання дій. Усуваються зайві рухи і зменшується напруження під час виконання. Це означає, що іррадіація збудження, яка відбувалася на початку і зумовлювала значну кількість зайвих рухів, змінюється його концентрацією. Зайві рухи, які не знаходять «ділового підкріплення», поступово гальмуються як неадекватні певній ситуації. Адекватні рухи стають економнішими, чіткішими, точнішими.

На фізіологічному рівні вдосконалення виконання дії змінюється співвідношення аналізаторів, які беруть участь у цьому процесі. Така зміна виявляється, зокрема, у тому, що зменшується роль зорових і підвищується роль рухових відчуттів у регуляції дії. Це можна спостерігати під час формування виробничих, спортивних умінь і навичок, умінь грати на музичному інструменті тощо.

Однак вирішальне значення у формуванні навичок і вмінь має регулювання рухів на основі самоконтролю. Самоконтроль сприяє виробленню тонких зорових, слухових і рухових диференціювань, а це, зі свого боку, сприяє точності дій. У процесі підвищення вправності зоровий контроль за перебігом дії, що має провідне значення на початку вправлення, поступово зменшується, поступаючись контролю за рухами, тобто контролю за дією тих органів, які її здійснюють.

З підвищенням рівня автоматизованості рухів змінюється роль зорового сприйняття у процесі виконання дії. Спочатку зорове сприйняття і дія збігаються, наприклад, сприйняття літери поєднується з її вимовою. Таке поєднання неминуче й необхідне, але воно дуже вповільнює виконання завдання.

Іноді сприйняття внаслідок вправлення починає випереджати дію. Так, у разі швидкого, виразного читання вимова прочитаного випереджається сприйняттям не лише окремих складів, а й цілих слів, що йдуть за тим словом, яке вимовляють. Наступні елементи тексту, які сприйнято, готують подальші рухи й таким чином забезпечують швидкий темп і вищу ефективність виконання дії.

Кожна дія складається з більшої чи меншої кількості рухів. Уміле виконання дії потребує об'єднання цих рухів у цілісний акт, а цих актів – у ще складнішу дію.

Фізіологічним підґрунтям об'єднання рухів у цілісну дію є утворення «асоціації асоціацій», тобто ланцюгів тимчасових нервових зв'язків, певних їхніх систем. Закріплюючись, останні стають стереотипними. Ця стереотипність і є підґрунтям автоматизованого виконання дії. У цьому зв'язку вольове зусилля набагато зменшується,

повільне зосередження уваги на рухах переходить у стан післядовільної уваги, рухи стають упевненішими і точнішими, полегшується свідомий контроль за процесом виконуваної дії.

Такий рівень розвитку навички характерний для останньої, третьої фази вправності. На цій фазі дії стають завченими, що дає змогу вдосконалювати їх, доводити до певного рівня майстерності.

Безперервне формування навичок і вмінь починається зазвичай зі словесних пояснень і засвоєння правил дії. Оцінка виконаних дій, усвідомлення їхніх результатів так само здійснюються здебільшого за допомогою слова. Слово, беручи участь у процесі формування навичок і вмінь, сприяє виробленню чіткої послідовності, темпу і ритму рухів, їхній системи.

Рівень сформованості навичок і вмінь значною мірою залежить від свідомого ставлення, готовності особистості до вироблення в собі вмінь і навичок, зацікавлення в кращому виконанні дій, пов'язаних з розв'язанням завдання.

Важливе місце в цьому процесі також посідає врахування індивідуальних особливостей людини: тип нервової системи, попередній досвід, теоретичні знання, нахили та здібності.

31.5. Перенесення та інтерференція

Перенесення та інтерференція навичок. Навички, що їх ми набуваємо, певною мірою спираються на раніше сформовані навички. Це означає, що новостворювані динамічні стереотипи нашаровуються в корі великих півкуль головного мозку на раніше сформовані стереотипи, що вони не лише співіснують, а й взаємодіють. Раніше сформовані навички можуть і сприяти виробленню нових навичок, і гальмувати, затримувати цей процес.

Часто сформовані раніше навички сприяють засвоєнню нових, полегшуючи цей процес. Наприклад, навички ліплення та малювання допомагають дитині опановувати навичку писати. Навичка гри на одному музичному інструменті полегшує оволодіння технікою гри на інших музичних інструментах. Тому, хто грає на піаніно, легше навчитися друкувати. Такий позитивний вплив раніше набутих навичок на процес формування нових називається перенесенням навичок.

Це явище перенесення зумовлене передусім наявністю схожих і тотожних рис у вже сформованій та новій навичках, спільних прийомів виконання відповідних дій. Елементи сформованої навички входять при цьому до структури новостворюваної навички і цим полегшують процес оволодіння нею. Отже, відбувається застосування раніше вироблених тимчасових нервових зв'язків, певних їхніх груп у нових ситуаціях, їхнє узагальнення.

Перенесення виявляється також у тому, що, навчившись виконувати певну дію одним органом (наприклад, писати правою рукою), людина може без спеціальної вправи виконати цю дію

(щоправда, менш досконало) й іншим органом, наприклад, лівою рукою або ногою чи головою.

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

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

ІНТЕРФЕРЕНЦІЯ виявляється тоді, коли раніше вироблені прийоми дії застосовують у новій ситуації без урахування її відмінності. Це відбувається, наприклад, тоді, коли оператор переходить на роботу з приладу старої конструкції на прилад нової конструкції, у якому змінено послідовність операцій.

Загалом інтерференція виникає за певних умов. Знаючи ці умови й передбачаючи їхню дію в тій чи іншій конкретній ситуації, можна її уникнути.

Навички підтримуються на належному рівні досконалості, якщо їх використовують. А коли впродовж певного часу їх не застосовують, вони ослаблюються. Системи тимчасових нервових зв'язків, що є їхнім фізіологічним підґрунтям, починають гальмуватися. Виконання відповідних дій уповільнюється, знижується їхня якість. Наприклад, тривала перерва в керуванні автомобілем, у виробничій, музичній, спортивній діяльності призводить до зниження рівня досконалості, погіршення якості виконання відповідних дій. Тому спеціалістам у будь-якій галузі діяльності доводиться постійно тренуватися, щоб підтримувати свої навички на належному рівні досконалості.

Що менше навички сформовані, закріплені, то швидше вони ослаблюються, що виявляється в деавтоматизації виконуваних дій.

Сильні хвилювання та втома людини часто спричиняють порушення її звичних дій. У цьому разі потрібно мати чимале самовладання, щоб виконувати дію у звичному темпі й не припускати помилок. Порушення звичних дій трапляється також

тоді, коли людині доводиться діяти в нових для неї умовах, які породжують невпевненість у своїх силах. Це свідчить про те, що вироблені системи умовних рефлексів зберігають риси кіркового автоматизму лише настільки, наскільки існує певна постійність зовнішніх і внутрішніх умов, за яких його було вироблено, тобто доки перебувають у єдності зовнішній та внутрішній стереотипи.

Порушення, розлади навичок настають унаслідок патологічних змін у роботі мозку. У разі патологічних змін зазвичай руйнуються спочатку складніші й пізніше вироблені навички, потім – менш складні й давніше сформовані.

Різновиди навичок і вмінь. Навички й уміння є частиною будь-якої діяльності людини. Розрізняють їх залежно від змісту діяльності й тих потреб людини, які задовольняють через них. Відповідно до цього розрізняють вміння і навички самообслуговування, виробничі, мовні, розумові, мистецькі, спортивні тощо.

Найбільшу групу становлять виробничі навички та вміння людини, які диференціюються за окремими видами виробничої праці.

Дослідження формування виробничих умінь показують, що їх можна поділити на три групи:

- **КОНСТРУКТИВНІ**, пов'язані з уявленнями про продукти праці, з конструюванням останніх за рисунками, моделями, описами та з виявом цих уявлень у словах, моделях, проектах, робочих рухах;
- **ОРГАНІЗАЦІЙНО-ТЕХНОЛОГІЧНІ**, пов'язані з добором необхідних знарядь праці та матеріалів, з визначенням способів їхнього опрацювання, з плануванням і контролем самої праці;
- **ОПЕРАЦІЙНІ**, пов'язані із застосуванням знарядь праці та матеріалів для виготовлення певного продукту праці, з виконанням потрібних для цього виробничих операцій.

Особливу групу становлять мовні навички та вміння, які є складовою мовлення людини, спрямованого на задоволення її потреби у спілкуванні з іншими людьми, в обміні думками. До цієї групи належать навички і усного, й письмового мовлення. Розумові навички та вміння виявляються у виконанні різних видів розумової діяльності (наприклад, запам'ятовування певного матеріалу, розв'язання арифметичних та інших задач, виконання розумових операцій, дослідних завдань, теоретична робота в тій чи іншій галузі). Різні навички та вміння об'єднуються також у мистецькі, спортивні та інші різновиди.

Окремі види навичок і вмінь тісно взаємопов'язані й переплітаються. Так, розумові вміння завжди тісно пов'язані з умінням виконувати усну та письмову роботу. До складних виробничих умінь завжди входять розумові компоненти. Водночас уміння виконувати, наприклад, дослідну експериментальну роботу в

тій чи іншій галузі спирається на навички практичного оперування необхідними для цього приладами, вимірювальними та іншими знаряддями.

Навички та вміння відіграють дуже важливу роль у діяльності людини. Вони дають їй змогу успішно досягати поставлених перед собою цілей. Наявність у людини великої кількості навичок і вмінь є підґрунтям володіння нею своїми силами, вони дають їй змогу заощаджувати ці сили, доцільно їх використовувати, підвищувати продуктивність діяльності, запобігати втомі.

Вироблення динамічних стереотипів у корі головного мозку пришвидшує перебіг набутих реакцій, звільняє кору для нових індивідуальних пристосувань і допускає можливість розвитку в корі паралельних процесів. Унаслідок автоматизації в корі великих півкуль головного мозку створюються умови, за яких одночасно з автоматичним актом може відбуватися й інша аналітико-синтетична діяльність. Автоматизація набутих реакцій заощаджує роботу кори як цілого й дає змогу переміщувати фокус її активності на найактуальніші процеси.

Усі наявні у людини навички та вміння є її позитивним надбанням. Тому вправних людей так цінують у житті. Що більшою мірою людина володіє навичками та вміннями в якійсь царині діяльності, то більше її цінують як майстра своєї справи.

Особливо велике значення навички та вміння мають у творчій діяльності людини. Наявність умінь і навичок є необхідною умовою її свідомої творчої діяльності. У процесі діяльності вони щодалі вдосконалюються. Навички та вміння, сприяючи розгортанню творчої діяльності людини, тим самим стають одним із найважливіших чинників загального розумового розвитку людини. Якби людина не була здатною набувати навичок, вона не могла б просунутися на жодний щабель розвитку, затримуючись через постійні незліченні ускладнення.

31.6. Основні види діяльності

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

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

Праця за природою та змістом – суспільно-історичне явище. У процесі праці виникла й розвинулася людина як свідомо соціальна істота. Характерна особливість усіх різновидів людської діяльності в

тому, що найчастіше вони пов'язані з мовною діяльністю. Остання сприяє розвитку змісту та форм усіх різновидів діяльності, їхній цілеспрямованості та мотивації.

ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ – це такий вид діяльності, продуктом якої є сам її процес.

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

В іграх маленьких дітей цілі не бувають стійкими. Це виявляється в тому, що маленькі діти втрачають цілі у грі й легко переходять від однієї гри до іншої. Але в процесі розвитку та виховання цілеспрямованість ігрової діяльності дітей зростає, цілі в іграх набувають стійкішого характеру. Слушно зазначають, що гра – це школа думки, почуттів і волі. В іграх не лише виявляються, а й формуються всі психічні процеси та властивості дітей, спостережливість, уважність, вдумливість, наполегливість, сміливість, рішучість, уміння, навички, здібності. В ігровій діяльності відбувається не лише психічний, а й фізичний розвиток дітей, розвиваються фізична сила, спритність, швидкість і точність рухів. В іграх формуються всі якості особистості дитини, зокрема такі моральні риси, як колективізм, дружба, товариськість, правдивість, чесність тощо. Тому ігри дошкільників відіграють важливу роль у підготовці їх до шкільного навчання.

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

НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ – це такий вид діяльності, продуктом якої є знання, навички і вміння.

Навчання – основний різновид діяльності дітей шкільного віку; активна, свідома й цілеспрямована діяльність, яка полягає у засвоєнні знань, вироблених людством, з метою підготовки дітей до майбутньої самостійної трудової діяльності. Навчання не обмежується шкільним віком. Людина навчається все життя. До цього її спонукають розвиток науки, техніки, суспільного життя. Науково-технічний і соціальний прогрес, що властивий ХХ століттю, потребує значного поповнення та перебудови систем загальноосвітніх і спеціальних професійних знань, здобутих у середній школі та професійно-технічних навчальних закладах.

Розрізняють три категорії навчально-виховних дій:

- вплив, спрямований на підвищення навчальної активності людей, стимулювання відповідального, зацікавленого ставлення до виконання навчальних завдань, а також орієнтація навчальної роботи на досягнення конкретних цілей (постановка навчальних завдань);
- передавання, повідомлення інформації (розповідь, роз'яснення, показ, демонстрація);
- контроль та оцінка результатів діяльності – знань, навичок і вмінь.

Навчальна діяльність є одним з аспектів педагогічної взаємодії, своєрідним показником доцільності педагогічних прийомів керівника. Навчальна діяльність має той самий предмет, що й діяльність педагогічна, особистість, яка навчається, ту саму мету – надбання знань, навичок, умінь та досягнення інших корисних результатів.

Навчальна діяльність складається з навчальних дій, кожна з яких становить собою визначену форму пізнавально-практичної активності, розв'язання певної частини навчального завдання. Усі навчальні дії поділяють на чотири основні групи:

- сенсорно-перцептивні, пов'язані з одержанням навчальної інформації (зорове спостереження в процесі показу, слухання розповіді й лекції, прагнення виокремити й зафіксувати ознаки досліджуваного об'єкта тощо);

- розумові навчальні дії, які необхідні для самостійного розв'язання навчальних завдань та одержання такої навчальної інформації, яка є результатом розумового опрацювання, осмислення вже наявних знань;

- комплексні практичні дії, які полягають у тім, що разом з внутрішньою пізнавальною (розумовою) активністю одночасно виконують практичні дії (рухи): відпрацьовують той чи інший прийом, виконують ремонт, розбирання і збирання механізмів, радіотехнічних засобів тощо;

- мнемонічні навчальні дії, які забезпечують закріплення й тривале збереження здобутої різними способами навчальної інформації. Вони зазвичай не є самостійними, а органічно поєднуються з попередніми.

У процесі навчання його цілі поступово ускладнюються, але водночас диференціюються. Поряд із загальноосвітніми цілями з'являються практичні – підготовка дітей до життя, засвоєння практичних знань, навичок та умінь. На ґрунті загальноосвітніх знань здійснюються політехнічне навчання та професійна освіта. Загальна освіта (знання мови, математики, фізики, хімії, біології, історії) стає дедалі необхіднішою для професійної освіти, підготовки творчих спеціалістів.

Успішне навчання дітей у школі великою мірою залежить від усвідомлення мети навчання і мотивів, якими вони керуються. У навчанні помітно актуалізується соціальна та пізнавальна мотивація: перша – через усвідомлення ролі та необхідності знань для життя та

праці, друга – у ставленні до змісту знань, у зацікавленні ними. Мотиви навчання тісно пов'язані з працею. Праця зумовлює потребу в знаннях, у ній формуються загальні та спеціальні здібності людини. Суспільна мотивація учнем свого навчання найбільшою мірою сприяє глибокому засвоєнню знань.

Важливою умовою успіху в оволодінні знаннями є готовність і підготовленість учня до навчання. Готовність учня до навчання – у його психологічній готовності до цього, у бажанні та вмінні навчатися, у наявності в нього необхідного для цього розвитку. Вміння навчатися виявляється в тому, що дитина розуміє пояснення вчителя й керується ними, виконуючи завдання, самостійно виконує ці завдання, контролює себе відповідно до вказівок учителя та правил, а не за тим, як виконав завдання хтось інший. Учні, які виявляють самостійність у навчанні, краще засвоюють знання й успішніше розвиваються.

Підготовленість учня до навчання виявляється в конкретних знаннях, навичках та вміннях, потрібних для засвоєння навчального матеріалу. Тому важливо готувати дітей старшого дошкільного віку до навчання у школі не тільки психологічно, а й із конкретних різновидів знаків лічби, мови, уявлень про природу та суспільство.

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

Засвоєння учнями знань залежить від їхньої активності у навчанні. Навчання пов'язане з розвитком особистості. Навчаючись, дитина розвивається, а розвиваючись, здобуває нові можливості – розуміти та засвоювати складніші знання. Успішніше дитина розвивається тоді, коли в процесі навчання активізується її навчальна самостійність, коли дитина стає суб'єктом, а не лише об'єктом навчання, тобто вміє ставити перед собою навчальні завдання й намагається успішно розв'язувати їх. У розвитку особистості надзвичайно важливу роль відіграє активізація розумової діяльності, а не лише уваги, сприйняття, пам'яті, уяви. Як показали дослідження проблеми навчання, еврична та програмована побудова процесу навчання, коментування змісту навчальних завдань, розв'язування навчальних завдань з кожного предмета, доведення сприяють подоланню конкретизму в розумовій діяльності та успішному розумовому розвитку.

ПРАЦЯ – свідома діяльність людини, спрямована на створення матеріальних і духовних благ. Вона є необхідною умовою існування та розвитку людини.

Приводячи в рух наявні в неї природні органи і сили, людина виготовляє знаряддя праці та за їх допомогою видозмінює матеріал природи, надає йому форму, придатну для власного життя, задоволення своїх різноманітних потреб.

Від генерації до генерації праця ставала дедалі різноманітнішою, досконалішою, різнобічнішою. До полювання та скотарства додалися землеробство, потім прядіння, ткацтво, обробка металів, гончарське ремесло, судноплавство.

Праця – це жива єдність фізичного й психічного. У процесі праці активізуються й виявляються різні фізичні та психічні властивості людини. Залежно від змісту праці її психічні компоненти набувають певних особливостей. Діяльність слюсаря, тракториста, вчителя або композитора потребує специфічних психічних якостей. Але є психічні якості особистості, спільні для всіх різновидів трудової діяльності, хоча вони й виявляються в кожному її різновиді по-різному.

Перша й необхідна умова будь-якої праці – наявність мети: створити певний продукт.

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

Праця потребує відповідної підготовки. Знань, навичок та умінь працювати набувають упродовж навчання та попереднього навчання. Щоб опанувати певні спеціальності, необхідно після закінчення середньої школи навчатися у вищій школі. Багато часу потрібно також для оволодіння виробничими спеціальностями високої кваліфікації.

У праці людини виявляються її уважність, спостережливість, уява та мислення. Особливо важливі ці якості тоді, коли перед людиною постає нове для неї трудове завдання, коли вона шукає нових, досконаліших способів його виконання.

Праця потребує напруження фізичних і розумових сил, подолання труднощів, самовладання та інших вольових якостей. Цілеспрямована воля потрібна і в фізичній, і в розумовій праці впродовж усього часу її виконання. Особливо вона необхідна тоді, коли праця не захоплює за змістом або способами виконання. Праця є джерелом різноманітних емоцій людини. У процесі роботи людина переживає успіхи та невдачі. У разі позитивного ставлення до праці ці переживання спонукають її до ще більшого напруження.

Успіх праці людини залежить від зрозумілості мети, яку вона ставить перед собою, від зрілості мотивів, що спонукають її працювати, та пов'язаного з ними ставлення до трудових обов'язків, від відповідності її здібностей, загальної та спеціальної підготовки вимогам праці. Дуже важливу роль у праці відіграють такі індивідуально-психологічні якості людини, як акуратність і дисциплінованість.

У процесі суспільно-історичного розвитку людського життя виникла величезна кількість видів праці.

Розмаїття видів людської праці поділяють на працю *фізичну* та *розумову*. До фізичної праці належать різні види виробничої та технічної діяльності. Предметом її є матеріал, який дає природа і який обробляють за допомогою різноманітних знарядь. Фізична праця потребує певного використання фізичних сил людини, напруження її м'язової системи. Результатом такої праці є матеріальні продукти, необхідні для задоволення потреб людини. Результат розумової праці – це образи, думки, ідеї, проекти, знання, втілені в матеріальні форми існування (літературні та музичні твори, малюнки, різьблення тощо).

Фізична та розумова праця охоплює величезну кількість різних професій і спеціальностей.

Творча діяльність. Будь-яка фізична і розумова праця за певних суспільних умов може стати творчою діяльністю.

У різних видах праці творчість має певні особливості, зумовлені змістом і характером діяльності, її обставинами та індивідуальними рисами працівника. Водночас усім видам творчої діяльності властиві спільні риси.

Творча діяльність зумовлена потребами суспільства. Усвідомлення цих потреб є джерелом різних задумів, ідей, проектів. Розпочинається творча діяльність з виникнення певного задуму, зокрема: змінити методи, прийоми роботи в тій чи іншій галузі, створити нове знаряддя, сконструювати нову машину, здійснити певний науковий експеримент, написати художній твір, створити музичну п'єсу, намалювати картину тощо.

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

Після підготовчої роботи відбувається реалізація творчого задуму, яка так само може тривати різний час залежно від змісту завдання, його складності, підготовки особистості та умов творчої праці.

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

Систематична наполеглива і напружена праця є визначальною умовою успіху творчості. За цієї умови найчастіше виникають такі моменти творчого піднесення, які називають натхненням і за наявності яких особливо успішно знаходять нові способи розв'язання завдань, виникають нові та продуктивні ідеї, створюють центральні образи художніх творів тощо. Для натхнення характерне напруженням

всіх сил працівника і емоційне захоплення предметом творчості та продуктивній роботі над ним. Натхнення виникає не до початку роботи, а під час неї як певний її наслідок. Звідси випливає, що для успішного досягнення мети треба систематично і регулярно працювати, а не очікувати, коли прийде натхнення. За словами П. Чайковського, натхнення – це такий гість, який не любить відвідувати лінькуватих. Воно виникає в процесі наполегливої роботи.

На творчій діяльності позначаються відчуття новизни справи, потреби в ній сучасності. Відбуваються мобілізація духовних сил і неусвідомлена, інтуїтивна поява нових образів, способів дій у розв'язанні проблеми.

Успішність творчої праці залежить від того, якою мірою людина володіє прийомами та технікою роботи, як вона ставиться до результатів роботи. Творчим працівникам властиве критичне, вимогливе ставлення до своїх творів. Воно, зокрема, характерне для видатних поетів, письменників. О. де Бальзак дванадцять і більше разів переробляв свої твори, часто до невпізнання змінював, коригуючи їх. Те саме можна сказати про інженерів, науковців.

Контрольні питання:

- Що таке діяльність?
- Якою є мікроструктура діяльності?
- Охарактеризуйте макроструктуру діяльності.
- Яке значення потреби і мотиву в діяльності?
- Що є метою людської діяльності?
- Розкрийте основні види діяльності людини.
- Які рухи використовують у діяльності?
- Що таке дія?
- Що таке предметні дії?
- Що таке розумові дії?
- Яким є процес формування знань, навичок і вмінь?
- Що таке знання?
- Що таке навички і вміння?
- У чому виявляється перенесення навичок?
- У чому полягає інтерорецепція?
- Розкрийте гру як вид діяльності.
- Охарактеризуйте навчальну діяльність.
- У чому виявляється праця як вид діяльності?
- У чому відмінність розумової та фізичної праці?
- Яким чином діяльність впливає на психіку людини?

Література:

Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1980.

Абульханова-Славская К.А. О субъекте психической деятельности. – М.: Наука, 1973.

- Асмолов А.Г. Деятельность и установка. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1979.
- Белоусов В.В. Темперамент и деятельность: Учеб. пособие. – Пятигорск, 1990.
- Беспалов Б.И. Действие: Психологические механизмы визуального мышления. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
- Брушлинский А.В. Деятельность, действие и психическое как процесс // Вопр. Психологи. – 1984. – №5.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.
- Волков А.М., Микадзе Ю.В., Солнцева Г.Н. Деятельность: структура и регуляция. Психологический анализ. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987.
- Гордеева Н.Д., Зинченко В.П. Функциональная структура действия. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982.
- Давыдов В.В., Маркова А.К. Концепция учебной деятельности школьников // Вопр. психологии. – 1981. – №6.
- Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Пономаренко В.А. Образ в системе психической регуляции деятельности. – М.: Наука, 1986.
- Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.
- Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.
- Ковалев В.И. Мотивы поведения и деятельности. – М.: Наука, 1988.
- Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М.: Наука, 1980.
- Леонтьев А.П. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975.
- Ломов Б.Ф., Сурков Е.Н. Антиципация в структуре деятельности. – М.: Наука, 1980.
- Подольский А.И. Формирование умственной деятельности в практике профессионального обучения // Вопр. психологии. – 1985. – №5.
- Психологія: Підруч. / За ред. Ю.Л. Трофімова, 3-тє вид., стереотипне. – К.: Либідь, 2001.
- Хеккаузен Х. Мотивация и деятельность: В 2 т.: Пер. с нем. – М.: Педагогика, 1986.
- Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: Педагогика, 1978.

Глава 32

ПСИХОМОТОРИКА

32.1. Підходи до розуміння психомоторики

Як відомо, поняття «психомоторика» ввів і обґрунтував видатний російський психофізіолог І. М. Сеченов, який, на нашу думку, спирався на раніше існуюче поняття «психомоторні центри». Однак І. М. Сеченов висунув принцип єдності пізнавального процесу і рухового акту, що зумовило розуміння рефлекторної природи психічного. Дослідник писав: «Життєві потреби народжують бажання, і вже ці ведуть за собою дії; бажання будуть тоді (*стають у цьому разі. – Зауваж. автор.*) мотивом або метою, а рух – дією або засобом досягнення мети. Без бажання як мотиву або імпульсу рух був би загалом безглуздим. Згідно з таким поглядом на явище, рухові центри на поверхні головного мозку називають психомоторними».

Відомий психофізіолог відкрив роль м'язового руху в пізнанні навколишнього світу. Це змінило уявлення, що існувало до нього, про виконавчу функцію рухових центрів кори головного мозку, що їх називали психомоторними. Важливим було те, що І. М. Сеченов уперше пов'язав рухові функції з функціями вищих відділів центральної нервової системи, зробивши спробу цілісно описати психіку людини через характеристики поведінки (І. М. Сеченов, 1952). Недарма вчений, закінчивши свою книгу «Рефлекси головного мозку» (1867 р.), писав: «Хай говорять тепер, що без чуттєвого подразнення можлива хоч на мить психічна діяльність та її вираження – м'язовий рух» (І. М. Сеченов, 1952).

У вивченні історії психомоторики можна виокремити кілька періодів: 1) XVIII – середина XIX ст.; 2) середина XIX – перша третина XX ст.; 3) кінець 30-х – середина 50-х рр. XX ст.; 4) кінець 50-х рр. – до сьогодні; цей період складається з двох етапів: середина 50-х – кінець 70-х рр. і від 70-х років дотепер.

На початку XX століття вивчення психомоторики обмежувалося описом конституціональних властивостей особистості. Особливості «рухової зовнішності» суб'єкта зіставляли з його статуєю і характером, насамперед із конституціональними типами Кречмера. «Термін «моторика» ми застосовуємо в розумінні структури рухових функцій подібно до того, як характер виступає структурою психічних функцій ... Моторика, таким чином, є конституціональною властивістю особистості, а її розгляд має особливе значення у співвідношенні з іншими конституціональними особливостями індивідуума» (М. О. Гуревич, М. І. Озерецький, 1930). Отже, наукове вивчення рухових функцій відбувалося через встановлення їхніх зв'язків з анатомо-фізіологічним субстратом.

Дослідник психомоторики М. І. Озерецький запропонував для вивчення рухової активності людини застосувати поняття «моторна обдарованість» – як «здатності психомоторної сфери пристосовуватися до нових обставин» і накреслив шляхи вивчення цієї здатності (М. І. Озерецький, 1924). Точне, швидке і послідовне «пристосування» до нового руху, на його думку, дає змогу говорити про моторну обдарованість. Синтез моторних компонентів, що входять у певний «моторний характер», у якому виявляється спосіб рухового реагування суб'єкта на зовнішні подразники, визначає «моторна зовнішність» індивіда, яка характеризує індивідуальну структуру моторики в тісному, нерозривному зв'язку з конституціональними властивостями організму.

Саме тоді з'являються перші спроби системного опису моторної сфери людини: схеми М. Гамбургера, М. О. Гуревича, М. І. Озерецького, Д. О. Смірнова. Наприклад, М. О. Гуревич класифікував моторну сферу, розбивши її на п'ять груп: 1) за механізмами, керівними рухами (прості, рефлексорні, асоційовані, автоматичні, автоматизовані, вольові, свідомі); 2) за зв'язком із зовнішнім середовищем (заборонені рефлексії, виразні, супутні, цільові, зайві, робочі та продуктивні рухи); 3) за суттю (енергія, сила, точність, послідовність, ритмічність, плавність, граціозність); 4) за кількістю (багатство або бідність рухів, тривалість, безперервність, одночасність виконання декількох рухів); 5) з погляду цільової установки (фізіологічні реакції, побутові, трудові) (М. О. Гуревич, 1921).

У цей час також проводять досить масштабні дослідження з виявлення кореляцій моторних і нейродинамічних характеристик із статуєю, з соматичними перетвореннями та ін. (М. Мінкевич, В. Горіневська, 1928; М. Басів, 1928; І. Боровіков та ін.). Як рухові характеристики, які досліджують, виокремлювали ходьбу і ходу, темп і ритм, особливості почерку. Активно розробляли схеми вивчення рухів і шкали моторних коефіцієнтів швидкості, сили, жвавості та витривалості рухів. У цих дослідженнях враховували статеві-вікові зміни та індивідуальні відхилення від стандартів. З'являються також спеціальні роботи на тему вивчення психомоторики розумово відсталих (Г. Є. Сухарева і Є. О. Осипова та ін.).

Значним досягненням у галузі вивчення психомоторики є перша теоретико-емпірична концепція будови рухів М. О. Бернштейна (1934 р.), яка містить обґрунтування рівневої регуляції та сенсорної корекції рухів. Відповідно до різних за своїм змістом типів рухових завдань, М. О. Бернштейн виокремив різні неврологічні «рівні будови руху», що відрізняються один від одного за своєю провідною аферентацією. Різноманітні системи зворотних зв'язків, на його думку, забезпечують можливість формування, зміни і розвитку рухів, переходу їх з одного рівня регуляції на інший, координації різних рівнів у здійсненні руху, корекції в процесі здійснення.

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

Відштовхуючись від концепції фізіології активності, М. О. Бернштейн розумів під моторикою всю сферу рухових актів, яка об'єднує їхні біомеханічні, фізіологічні та психологічні аспекти. Рухові акти дослідник визначав як «основну групу процесів, де організм не лише і не просто взаємодіє з навколишнім світом, але й активно впливає на нього, змінюючи його в потрібному відношенні» (І. М. Сеченов, 1952).

Однак дотепер чітко не окреслено й не розмежовано поняття «рухова сфера», «рухова активність», «рух», «моторика», «сенсомоторика», «ідеомоторика», які в більшості джерел є синонімами. Водночас підкреслено ширше розуміння «психомоторики», як системи, яка містить різні рухові компоненти та їхні властивості (М. О. Гуревич, 1930; К. К. Платонов, 1972).

Фактично, найбільш серйозний аналіз особливостей психомоторики здійснив М. О. Гуревич 1930 року. На його думку, психомоторні особливості містять основні компоненти, які структуровані за анатомо-фізіологічним принципом і складаються з таких рівнів:

1. *Екстрапірамідного*, що охоплює:
 - тонуc;
 - зміну іннервації та денервації;
 - ритм;
 - темп;
 - автоматичні рухи (виразні й захисні);
 - допоміжні рухи.
2. *Пірамідного*, котрий містить:
 - силу руху,
 - виразність (відсутність синкинезій);
3. *Церебелярного і кортикоперебелярного*, які охоплюють:
 - рівновагу, відповідність рухів у просторі (напрямі);
 - координацію рухів;
4. *Фронтального*, котрий містить:
 - рухову активність, що визначає установку, зміни установки і послідовність рухів;
 - здатність вироблення формул (енграм);
 - здібність до одночасних рухів;
 - вторинні автоматизми.

Згодом К. К. Платонов розглядав психомоторні процеси як щось ціле, «як основну підструктуру групи сенсомоторних процесів».

У ній він виокремив низку процесів, які можна відобразити у вигляді певної системи понять:

1. *Прості сенсомоторні реакції*, які характеризуються можливою швидкою відповіддю, заздалегідь відомим простим

одиначним рухом, на що раптово з'являється заздалегідь відомий сенсорний сигнал;

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

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

Децо інший підхід дослідження психомоторики притаманний закордонним дослідникам. Більшість їхніх класифікацій психомоторних чинників або здібностей ґрунтуються не на аналізі змісту й виявленні внутрішньої структури, а на формально-статистичному принципі, що є, фактично, синкретичним набором розрізнених одиниць. У дослідженнях Е. Флейшмана і його колег психомоторних чинників (Е. А. Fleishman, 1954, 1958, 1972; Е. А. Fleishman, G. D. Ellison, 1962; Е. А. Fleishman, W. E. Hempel, 1956) виявлено такі з них:

1) *координація рухів кінцівок*: здатність координувати грубі рухи, що вимагають використання під час здійснення регуляції дії більш ніж однієї кінцівки;

2) *точність регуляції*: здатність здійснювати легкокеровану і точну регуляцію м'язових рухів; важлива для здійснення швидкого і чіткого руху грон рук, рук і ніг;

3) *спрямованість реакції*: здатність вибрати відповідну реакцію у високошвидкісних умовах;

4) *час реакції*: швидкість, з якою індивід здатний реагувати на появу стимулу;

5) *швидкість руху рук*: швидкість, з якою виконують грубі рухи руками;

6) *оцінний контроль*: здатність до постійно випереджувальної зміни у швидкості та напрямі рухомої мети регуляції рухів;

7) *точність рухів руки*: здатність до вправних, добре регульованих рухів рук під час маніпулювання великими об'єктами в швидкісних умовах;

8) *точність руху пальців*: здатність до вправного і керованого маніпулювання з невеликими об'єктами, що вимагає насамперед руху пальців;

9) *стійкість рухів рук*: здатність до точної фіксації рухів рук, що вимагають мінімальної затрати сил і швидкості;

10) *швидкість руху кисті та пальців рук*: традиційно пов'язувана з нарізкою різьблення;

11) *націлювання*.

Поняття «психомоторика» вже давно використовують у спортивній психології (і спортивній науці загалом), зараховуючи до психомоторики всі види активності, у яких було наявне відчуття або сприйняття в усіх його формах, і рухи. Є. М. Сурков визначає психомоторику як об'єктивне сприйняття людиною всіх форм

психічного віддзеркалення, від відчуття до складних форм інтелектуальної активності (Є. М. Сурков, 1984).

Щодо спортивної діяльності (разом із заняттями фізичною культурою) термін «психомоторика» поширюється на всі форми її вияву і повністю її вичерпує. К. К. Платонов також до сфери психомоторики людини зараховує все: від різноманітних видів сенсомоторних реакцій людини до важкокоординуючих і багатопараметричних рухів, у структурі яких у єдності представлено їхні просторові, тимчасові та силові компоненти (1972).

З позицій системного підходу розкрив психомоторику Б. М. Ломов. На його думку, психомоторика – сукупність довільних, свідомо керованих рухових дій. Психомоторика (грец. *psyche* душа, свідомість + лат. *motor*, що приводить у рух) – сукупність свідомо регульованих рухових актів, її удосконалюють і диференціюють упродовж цілого життя людини. Стан психомоторики відображає рівень фізичного і психічного розвитку, розвиток мовлення, особливості конституції та виховання. Психомоторика є важливим критерієм оцінки психічного статусу, який необхідний для діагностики захворювання.

Психологічні дослідження з проблем психомоторики нині вирізняються багатоаспектністю, як наслідок, є відмінності в трактуванні і терміна «психомоторика», і суміжних із ним понять. Один з напрямів вивчення психомоторики пов'язаний з розглядом її як органічної та складної структури цілісної індивідуальності, припускає розуміння психомоторики як інтегральної ланки різних рівнів психічного віддзеркалення й аспектів вивчення людини як індивіда, особистості, суб'єкта діяльності та індивідуальності.

У дослідженнях російських та українських учених поширений підхід до розуміння психомоторики як психомоторних здібностей, оскільки в них вбачають психічні процеси як акти вчинення рухових дій.

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

Деякі автори зараховують до психомоторних здібностей також інтелектуальні (когнітивно-інтелектуальні) здібності людини. Однак у цьому разі психомоторні здібності втрачають свою специфіку і набувають характеру загальних, неспецифічних здібностей. Ми запитуємо: чи не допущено тут логічної помилки, підміни психомоторних здібностей психомоторною активністю?

Для західних психологів характерне розуміння психомоторики у дуже вузькому значенні. Цей термін розуміють в основному як координованість людини, тонку координацію м'язів рук або ніг, жвавість рук. В інших працях до психомоторних якостей, крім координації і жвавості рук та пальців, зараховують також тремор, швидкість реакції, прицілювання.

До психомоторики людини психологи зараховують навички і вміння. Отже, психомоторна сфера людини складається з двох великих блоків: рухових умінь і рухових якостей (здібностей). У разі такого підходу самоконтроль і самоуправність руховими діями не ототожнюють із психомоторними здібностями, тобто якісними і кількісними характеристиками рухових дій, такими як сила, жвавість, витривалість, координованість.

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

Недарма М. О. Розе пише: «Дослідження особливостей психомоторного розвитку дорослої людини репрезентує особливий інтерес у зв'язку з тим, що практично в моторній організації людини, в її поведінці, діяльності, мові відображається вся цілісна характеристика її і як індивіда, і як особистості, і як суб'єкта при всій неповторній індивідуальності людини» (М. О. Розе, 1970).

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

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

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

32.2. Сутність психомоторики

У більшості праць з проблем психомоторики розглянуто вивчення лише сенсомоторних реакцій. Поняття «психомоторика» відсутнє в психологічних словниках, а також у відповідних розділах у

підручниках з психології. Практично не публікують статті з психомоторики у психологічних журналах.

Проте вивчення діапазону психомоторної дії в розумовій діяльності розкриває її властивості як важливого чинника психічної активності людини (М. М. Ланге, О. Ф. Ільїн, В. В. Клименко); розумового розвитку (А. Валлон, О. В. Запорожець, М. М. Кольцова) та соціальної взаємодії з оточенням (Д. М. Узнадзе, Ю. М. Швалб).

К. К. Платонов визначав психомоторику як основний вид об'єктивації психіки в сенсомоторних, ідеомоторних та емоційно-моторних (зокрема, імпульсних) реакціях і актах.

Ідеї І. М. Сеченова сприяли тому, що психомоторику трактують як об'єктивацію в м'язових рухах усіх форм психічного віддзеркалення, а руховому аналізаторові приписують гносеологічну і праксеологічну функції, як інтегратору всіх систем аналізаторів людини.

Важливими для науки є наукові дослідження відомого вченого академіка **С. Д. Максименка та науковця В. В. Клименка**, викладені в підручнику «Загальна психологія» (Київ, «Форум», 2000). Дослідники довели, що **мислення** як властивість душі й **живий рух** як властивість тіла – не дві різні субстанції (за Р. Декартом), а дві властивості, притаманні людській душі та мислячому тілу, оскільки в будь-якому живому русі мислення та фізичний рух людини злиті в одну, неподільну єдність. Вони спиралися на ідеї І. М. Сеченова, який, по-перше, назвав таку цілісність душі і тіла **ПСИХОМОТОРИКОЮ**; по-друге, зробив висновок, що життєві потреби (дискомфорт) зумовлюють виникнення бажань – думки, яка й зумовлює рух.

Однак психомоторика тісно пов'язана з емоціями, почуттями, волею, думками, установками, стереотипами, символами та ін.

С. Д. Максименко і В. В. Клименко пишуть: «Враження, що психомоторика – це *думка* плюс *рух*, помилкове, оскільки все починається з рухів, тому що живий рух – головний регулятор нашої **енергетики**. Позбавити людину рухової активності – означає спровокувати виникнення в неї феномену «сплутаної енергії»; простіше кажучи приректи її на загибель» (Київ, «Форум», 2000, с. 329).

Загалом С. Д. Максименко і В. В. Клименко роблять висновок, що «у будь-якому живому русі з одного боку – мислення і з другого – рух злиті в одну неподільну єдність» (Київ, «Форум», 2000, с. 328).

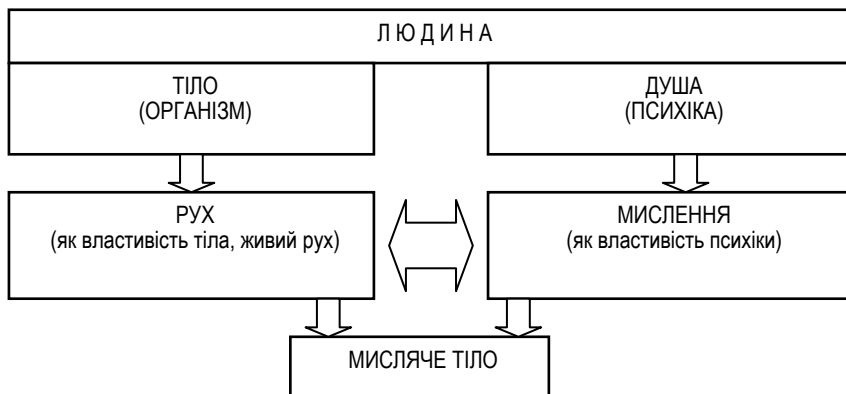
На основі цього вони ведуть мову про мисляче тіло людини та його будову. Мислення вчені розуміють як:

- функцію зовнішньої, предметної дії;
- спосіб дії мислячого тіла.

На думку дослідників, **психомоторні процеси** об'єднують у єдину і неподільну цілісність три компоненти:

- мисляче тіло;
- предмет;

• психомоторні процеси, які забезпечують можливість обміну енергією та інформацією між мислячим тілом і предметом.



Однак, на наш погляд, дотримуватися погляду, що психомоторика – лише мислення і рух, **«злиті в одну неподільну єдність»** у живому русі, не цілком правильно, оскільки психомоторика людини, також пов'язана з тим **психічним** (поглядами, ідеями, емоціями, почуттями, вольовими зусиллями, ментально-психічними кодами, установками, образами, стереотипами та ін.), яке перебуває у несвідомому, підсвідомому і надсвідомому. Отже, не лише мислення може викликати рух.

Крім цього, людина, виконуючи дії над предметом, одухотворює його, втілює в нього певний потенціал внутрішнього психічного (несвідомого, підсвідомого і надсвідомого), тобто відбувається об'єктивація психоенергії в дії. Водночас предмет виявляє і зворотню дію на людину. Його психоенергія розоб'єктивується і втілюється в людині, що спонукає людину до нового пошуку.

Отже, **психомоторика – це розоб'єктивація-об'єктивація внутрішнього психічного людини в її рухи.**

Оскільки внутрішнє психічне володіє психоенергією, різною за величиною та полярністю, і в ній виокремлюють змістові та енергетичні складові, то й здійснення рухів різнитиметься за силою, швидкістю, точністю, ритмічністю, координованістю, тривалістю.

Рухи можуть бути усвідомленими і неусвідомленими. Усе залежить від того, з якого рівня психіки діє на рух психічне.

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

Щодо властивостей живого руху, то С. Д. Максименко і В. В. Клименко вважають, що в процесі його виконання людина не просто рухається, виконує дії, вона:

- оволодіває простором дії;
- підкорює собі час;
- свідомо долає зовнішні й внутрішні перешкоди, які чинять опір.

На думку науковців, щоб побудувати правильні рухи, треба:

- підкорити своїй волі найскладнішу біомеханіку власного тіла;
- зробити своє тіло слухняним;
- відповідними рухами вести своє тіло до мети.

Розглянемо міркування С. Д. Максименка і В. В. Клименка про особливості психомоторики як органа людини (Київ, «Форум», 2000, с. 330 – 333). Виникає запитання: у чому відмінність психомоторики – *органа людини* – від інших органів тіла? У тому, що психомоторика працює поза тілом з природою і ноосферою.

Зазначено, що психомоторика – одночасно орган людського тіла, механізм його дії та мистецтво їхньої регуляції, оскільки вона здійснює психічну регуляцію живих рухів, дій і вчинків. Водночас психомоторика відображає мислення, емоції, волю, установки, почуття та уяву.

Тому С. Д. Максименко і В. В. Клименко зазначають: якщо психомоторика дисгармонійна, недосконала або розхитана, тоді якість роботи механізму творчості низька, людина стає в діяльності *аварійною*.

На їхню думку, психомоторика працює, коли виникає взаємодія в системі «мисляче тіло – предмет». Мисляче тіло людини здатне до нескінченної кількості дій, яких ніяк не можна передбачати заздалегідь.

Що здійснює психомоторика? Вона, як робочий орган, єднає рухи з образами, думками, почуттями – еталонами, мірками, відповідно до яких регулюють рухи. Точність мислення, глибина почуттів і дійсність уяви – точність рухів.

На нашу думку, власне взаємодія зовнішнього і внутрішнього психічного зумовлює функціонування психомоторики, тобто коли задіяно систему «*внутрішнє психічне – організм – зовнішнє психічне*». Зовнішнім психічним може бути простір, час, предмети, інші люди тощо.

Основними виявами психомоторики є такі класи рухів і дій:

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

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

- *локомоції* – рухи, пов'язані з переміщенням людиною власного тіла: їхні особливості виявляються під час ходьби, бігу, стрибків, плавання тощо; сюди належать також балістичні рухи: ловлення і

схоплювання предмета, який летить або переміщується, силові та ударні рухи, метання предметів з установкою на влучність, дальність тощо;

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

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

Ось чому психомоторика людини, зазначають С. Д. Максименко і В. В. Клименко, універсальна – всеосяжна й різнобічна.

Особливості психомоторики:

- механізми психомоторики щоразу формуються під час рухової дії;

- живий рух здатний на стільки форм траєкторій у просторі, скільки існує в природі форм предметів, з якими людина має змогу взаємодіяти;

- живий рух, навпаки, визначає форма того предмета, з яким взаємодіє людина;

- якщо психомоторика стикається з перешкодою, яку не може подолати, тоді людина зупиняється для роздумів, тобто перебудови схеми дії;

- структурно-анатомічна будова психомоторики не запрограмована на якийсь один чи кілька способів дій, і саме тому людина здатна до будь-якої за складністю рухової дії.

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

Таким чином, діючи, людина спроможна:

- спостерігати за своєю дією;

- контролювати її зсередини себе;

- обертати її продукт на власну сутність – систему здібностей.

Діючи, людина ніби веде діалог сама зі собою. Вона будує і перебудовує реальний плин рухів згідно зі своїм бажанням. Вона, мислячи – діє, а діючи – мислить.

Отже, психомоторика є знаряддям людини, завдяки якому вона має практичну можливість втручатися в довкілля, змінювати його, створюючи нові предмети і явища власними силами. Тому психомоторна дія – дійовий механізм розвитку психіки та тіла. Адже

діючи, людина мислить, а мислячи – діє навіть тоді, коли предметів руками не торкається (Київ, «Форум», 2000).

32.3. Функціональна будова психомоторики

Психомоторика – система «внутрішнє психічне – організм – зовнішнє психічне – рух», яка є живою («жива система», за визначенням С. Д. Максименка і В. В. Климента. – Авт.), неподільною, оскільки функціонує як одне ціле.

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

Ідеомоторика – зв'язок уявлення про рух із його реальним виконанням, взаємозв'язок слова й дії. Експериментально доведено, що рухові уявлення завжди супроводжуються мікроскороченнями мускульних груп, які реалізують рухи, що їх особа уявляє.

«Давно було зазначено і науково доведено, що раз ви думаєте про певний рух (тобто маєте кінестезичне уявлення), ви його мимоволі, цього не помічаючи, здійснюєте. Таким чином, кінестезичні клітки кори можуть бути пов'язані, і дійсно зв'язуються, з усіма клітинами кори, представницями як усіх зовнішніх впливів, так і всіляких внутрішніх процесів організму. Це і є фізіологічні підстави для так званої довільності рухів, тобто зумовленості їх сумарною діяльністю кори» (І. П. Павлов, 1949).

Ідеомоторні акти не слід трактувати у вузькому значенні слова, тобто лише як неправильні рухи, що автоматично виникають слідом за уявленнями про рух.

Ідеомоторика також реалізовує зв'язок робочого руху з уявним образом. Проблема образу і його ролі в регуляції моторних актів – центральна проблема психології правильних рухів людини.

С. Д. Максименко і В. В. Клименко досить точно розкрили ідеомоторні процеси на прикладах (Київ, «Форум», 2000, с. 334 – 336), які ми переповідаємо.

Якщо ви стояли на краю прірви або на балконі десятого чи двадцять шостого поверху, то повинні зрозуміти свої відчуття, коли якась сила, до того ж цілком реальна сила, тягла вас униз. Реальність цієї сили незаперечна. Те саме ви переживаєте, коли йдете вздовж потяга, який рухається: вас так і тягне під колеса (коли ви стоїте, ефект не такий відчутний: тілу треба подолати власну інерцію, тобто витратити більше енергії).

Є випадки, коли люди не можуть упоратися зі ситуацією, яка видається простою, і падають з круч, балконів, потрапляють під колеса потяга.

Чому? Коли ви стоїте над прірвою або йдете вздовж потяга, що рухається, виникає образ і думка, що ви можете впасти вниз, потрапити під колеса. Цей образ падіння мимовільний, не залежить

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

Коли зустрічаєте людину, яка вам приємна і подобається, то Вас так і тягне до неї. Ці почуття ви виявляєте живими рухами. Це все – ідеомоторні процеси, цілісність образу, уяви і думки. **«Дія – це продовження процесу образу і думки»** (Київ, «Форум», 2000, с. 335).

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

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

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

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

С. Д. Максименко і В. В. Клименко пишуть, що *уявний образ* – регулятор моторної дії – формується лише за умов зниженої енергії. Якщо людина перебуває в оптимальному стані, то синтез образу, думки і почуттів долучить волю поза свідомістю, і вона лише зазначить між іншим: от як тягне під колеса. Тому дослідники роблять висновок: що менше енергії, то нижча наша здатність бачити світ у

реальних обрисах й правильно оцінювати все, що відбувається довкола й усередині нас.

На нашу думку, усе залежить від величини і полярності психоенергетичного потенціалу того чинника, який регулює психомоторну дію в цей момент (*ідеї, емоції, почуття, вольового зусилля, ментально-психічного коду, установки, образу, стереотипу* та ін., що містяться у *несвідомому, підсвідомому і надсвідомому*). Що вищий психоенергетичний потенціал, то легше він «заглушує» менший, наприклад, контролю дій і вчинків.

Сенсомоторика – процес, у якому відображено зв'язок психіки з мускульним рухом.

Однак не кожен мускульний рух людини, наприклад, коли вона тремтить від холоду або куняє сидючи, є сенсомоторикою. Але будь-який робочий рух завжди є виявом психомоторики.

У процесі праці будь-які робочі рухи пов'язані із сприйняттями, власне, робочі рухи є відповіддю на сприйняття, яке водночас уточнює цей рух. Усе, що на робочому місці впливає на аналізатори (відчуття, сприйняття) і визначає у відповідь дії, називають сенсорним полем, а все те, на що той, хто працює, діє своїми робочими рухами, називають моторним полем.

Зв'язок сприйняття і руху у відповідь у трудовій діяльності може відбуватися в різних формах *сенсомоторних процесів*, у яких розрізняють чотири психічні акти:

- 1) *сенсорний момент реакції* – процес сприйняття;
- 2) *центральний момент реакції* – більш-менш складні процеси, пов'язані з опрацюванням сприйнятого, інколи з відмінністю, пізнаванням, оцінкою і вибором;
- 3) *моторний момент реакції* – процеси, що визначають початок і перебіг руху;
- 4) *сенсорні корекції руху* (зворотний зв'язок).

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

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

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

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

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

Складна реакція має певну психологічну структуру, у якій є такі елементи: увага – якщо в того, хто реагує, увагу чимось відвернуть, то реакція взагалі може залишитися незавершеною; пам'ять – для вибору правильної дії необхідно пам'ятати, між чим треба вибирати; мислення – хоча б у його простих формах, а іноді і в дуже складних; емоції – які трохи забарвлюють реакцію; вольове зусилля – відсутність якого уповільнює реакцію.

Складні реакції відбуваються значно повільніше, ніж прості, оскільки вимагають опрацювання сприйнятого. Водночас складні реакції, на відміну від простих, мають також інший показник, крім часу, – точність.

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

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

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

На перших етапах освоєння рухового завдання, що вимагає сенсомоторної координації, наголошують на дискретності рухових відповідей за механізмом ланцюгової реакції, що надалі змінюється злиттям окремих рухових актів у координовану єдину рухову дію.

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

32.4. Рухи, дії та їх регулювання в психомоториці

У руховій активності людини можна виокремити чотири рівні:

- 1) рівень цілісної діяльності;
- 2) рівень окремого акту діяльності;
- 3) рівень макрорухів, з яких через набуття предметності й реалізацію цільових програм будують дії;
- 4) рівень мікрорухів, які є елементарними руховими актами; мікроруки інтегруються в просторово-часовому співвідношенні в макроруках.

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

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

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

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

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

Механічні складові робочого руху визначають за траєкторією, яку описує кінцівка (рука, нога) в просторі. Така траєкторія вирізняється за формою, напрямом, обсягом руху, швидкістю та силою рухів. Рухи можуть бути рівномірними, рівномірно-пришвидшеними, рівномірно-сповільненими, нерівномірно-пришвидшеними і

нерівномірно-сповільненими. Темп – частота повторення циклів однакових рухів. Сила – тиск або тяга, що виявляються в русі.

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

Рухову дію, що розвивається в процесі побутової або навчальної справи, називають психомоторною навичкою.

У дослідженні сутності психомоторної дії як складової пізнавальної діяльності використовували різні підходи. Зокрема, таке дослідження здійснювали з погляду системи культурологічних стосунків з оточенням (Б. Г. Ананьєв, Л. С. Виготський, В. А. Роменець та ін.); гармонійної єдності тілесного простору та психіки людини (В. О. Моляко, Е. Краніх, А. Лоуен та ін.); функціональної взаємодії розумових та рухових компонентів (П. К. Анохін, М. О. Бернштейн, О. В. Запорожець); емоційної регуляції навчально-пізнавальною діяльністю (О. Я. Чебикін). Спільним для цих досліджень є думка про багатокомпонентну структуру психомоторної дії, усі елементи якої беруть участь у пізнавальному процесі та виконують активізуючу функцію.

Структуру психомоторної дії вивчають у фізіології активності. На думку дослідників Ч. Шеррінгтона, М. О. Бернштейна, П. К. Анохіна, до функціональної структури дії входять два компоненти: формування програми майбутньої дії (тобто елементи передумання в термінах Ч. Шеррінгтона або потрібного майбутнього в термінах М. О. Бернштейна), що виявляється перед виконавчим компонентом дії, а вже контроль – після нього.

М. О. Бернштейн ускладнив перший когнітивний компонент, виокремивши спершу виявлення рухового завдання, а потім – програмування розв'язання рухового завдання. Учений зазначав, що накреслити рухове завдання – значить створити образ того, що має бути (1966).

Подальше вивчення пізнавальних і свідомих компонентів формування та вдосконалення рухів здійснювали засобами мікроструктурного аналізу як дослідження принципів формування рухових програм і системи контролю й корекції. У цьому аспекті цікавими є праці В. П. Зінченка із співавторами, у яких виокремлено 3 стадії дії: стадія формування програми, стадія її реалізації (власне моторний компонент) і стадія контролю та корекції (Н. Д. Гордєєва, В. М. Девішвілі, В. Л. Зінченко, 1974).

У дослідженні виявлено, що в процесі формування просторової психомоторної дії наявна складна динаміка у взаємодії окремих стадій цілісної дії.

На перших етапах удосконалення психомоторної дії блок реалізації бере на себе значну частину власне інформаційних і когнітивних функцій. Звільнення блоку реалізації від цих функцій свідчить про зміну способу виконання дії в аспекті переходу від зорового контролю до кінестетичного, інакше кажучи, відбувається

вироблення специфічного рухового відчуття. Але автоматизація завжди тільки часткова.

Рухова навичка ніколи не автоматизується повністю, тобто на будь-якій стадії автоматизації активність когнітивного блоку контролю залишається високою. Завдяки збереженню високих показників когнітивного блоку та активності виконання руху, здійснюється прогрес психомоторної навички. Отже, автоматизація спортивної психомоторної дії здійснюється завдяки перебудові механізмів регуляції, але не зниження ролі когнітивних компонентів (Н. Д. Гордєєва, В. М. Девішвілі, В. Л. Зінченко, 1974; Н. Д. Гордєєва, В. Л. Зінченко, 1982).

Інший важливий аспект удосконалення психомоторної дії – формування просторового руху. Первинний рух складається з ланцюжка окремих рухів, кожен з яких має свої когнітивні та виконавчі блоки.

Однак така їхня розрізненість полягає в активності будови рухового образу й виробленні адекватних внутрішніх засобів діяльності. Потім рухи об'єднують в одну цілісну дію, зливу з єдиною системою програмування і корекції. Власне така якісна перебудова психомоторної навички забезпечує збільшення швидкості та точності рухів (Н. Д. Гордєєва, В. М. Девішвілі, В. Л. Зінченко, 1974).

Водночас процес удосконалення навички не рівномірний за характером розвитку. Буває, що всередині роботи є покращення показників, ніби повна завершеність вироблення навички. Проте це тимчасово, оскільки процес формування триває далі. У цьому виявляється пристосовний ефект отримання результату з допомогою не цілком досконалих засобів – завершення чорнового етапу вироблення рухової навички – отримання еталону, до якого потрібно прагнути. Далі показники погіршуються (Н. Д. Гордєєва, В. М. Девішвілі, В. Л. Зінченко, 1974).

Одним із регуляторів психомоторики є руховий образ. Наприклад, система корекції та контролю руху в спорті вищих досягнень повертає нас до проблеми функціонування рухового образу, котрий забезпечує вищі форми управління рухом. Руховий образ тісно пов'язаний з руховим відчуттям. Специфічні рухові відчуття О. В. Запорожець визначав як складні комплекси відчуттів (1960). У функціонуванні рухового образу просторові відчуття тісно взаємодіють зі специфічними комплексами відчуттів. Продукт цієї взаємодії реалізується у вигляді узагальнених одиниць контролю, за допомогою яких здійснюють контроль за різноманітними рухами та корекцію за перебігом виконання.

Діяльність характеризується мотивом і реалізується у формі дії, яку визначає найближчий її регулювальник – мета, як одиниця аналізу психіки (Н. Д. Гордєєва, В. Л. Зінченко, 1982).

З таких позицій психомоторна дія виявляється в контексті мотивованої діяльності.

Таким чином, психомоторну дію розглядають як компонент діяльності людини (О. М. Леонт'єв, В. Д. Шадріков та ін.), що виконує розвивальну та формуючу функції, а рухова активність набуває важливого значення в розумовому розвитку.

Є тенденція до встановлення взаємозв'язку макро- та мікрорухів, визначення їх діапазону в ієрархії розумових дій (М. О. Бернштейн, В. П. Зінченко та ін.). Систему рухів як моторних ансамблів розглядають з погляду якісних характеристик цих рухів – сили, швидкості, спритності, пластичності, ритму (С. Л. Рубінштейн, В. П. Озеров та ін.) Суттєвою ознакою психомоторної дії є індивідуалізація її побудови, відображення власних позицій суб'єкта діяльності (В. С. Мерлін, К. К. Платонов та ін.).

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

Механізм регулювання психомоторними актами надзвичайно складний. Навіть ту саму психомоторну дію можуть регулювати різні явища самостійно або в поєднанні. Загалом, залежно від очікуваного результату або продукту, психомоторну дію можуть корегувати такі відносно самостійні регулятори:

- **образ;**
- **емоція;**
- **почуття;**
- **символ;**
- **думка;**
- **ідея;**
- **установка;**
- **стереотип;**
- **відчуття;**
- **ціннісна орієнтація;**
- **вольові зусилля;**
- **почування;**
- **ментально-психічне** тощо.

С. Д. Максименко і В. В. Клименко наголошують на тому, що всякий *регулятор*, як і регулятор рухів у дії, – пристрій, який підтримує:

- незмінність параметрів процесу розв'язання рухового завдання;
- або змінює його за певними законами;
- спрямовує розвиток психомоторної дії в бажаному напрямі.

Регуляція рухів почуваннями (за результатами наукових досліджень **С. Д. Максименка** та **В. В. Клименка**, викладених у підручнику «Загальна психологія» (Київ, «Форум», 2000, с. 371 – 373)).

Почування – *одночасне відчуття тіла і предмета взаємодії в їхній єдності, цілісності.*

Як пояснюють С. Д. Максименко і В. В. Клименко, щоб навчитися плавати, треба лізти у воду. Чому? Навчитися плавати, лише спостерігаючи за рухами плавця, опановуючи рухи на суші чи за підручником, не можна. Навчаючись за підручником, нічого не досягнеш.

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

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

Відчуття мають тенденцію перетворюватися на образ рухів. Згодом виникає нове утворення – *почування-образ*. У чому його сила? Завдяки цьому образ рухів набуває певної самостійності: стає образом пам'яті та зберігається як живий досвід.

Почування-мотив дії виникає, коли, відокремлюючись від почувань, мотив вилучається із неусвідомлених потягів, підтриманих позитивними відчуттями. Водночас зміст почування-мотиву спочатку безпредметний: людину спонукає до продовження дій бажання вдовольнити себе руховою активністю, подолати внутрішній дискомфорт. Згодом мотив наповниться розумовим, моральним та естетичним змістом – усвідомленою потребою.

Основним джерелом інформації почування є чотири види сил – гравітації, інерції, реактивні (сили віддачі), активні м'язові сили, час рухів. Два види простору – схема тіла рухів і простір дії – від початку до завершення. І час живого руху.

Регуляція рухів предметом (за результатами наукових досліджень **С. Д. Максименка** та **В. В. Клименка**, викладених у підручнику «Загальна психологія» (Київ, «Форум», 2000, с. 373 – 375)).

Образ рухів у дії з предметом, як і решта образів, підпорядковується всім законам, притаманним образу. Регуляція рухів – результат співвіднесення сприйняття з властивостями оригіналу, *цілісності, структурності, усвідомленості, константності і метричності* – продукту вимірювальної функції м'язів як органа пізнання.

Завдяки вимірювальній функції м'язів організується пошукова активність, регуляція та оцінка рухів у той час, коли відбувається дія.

Розглянемо особливості цієї регуляції рухів на прикладах.

Щоб ваші дії були успішними на футбольних воротах, у вашому розпорядженні – від моменту удару до зупинки м'яча – має бути не менше 0,35 с (без переміщення в просторі воріт). Досвідченому любителю треба буде для цього 0,25 с, а майстру – 0,15 с.

Ознайомившись із такими показниками часу, які потрібні для успішних дій, фізіолог скаже: це неможливо! Оскільки *розрізнявальна здатність мозку людини – 10 операцій за секунду*, тобто по 0,1 с на одну розумову операцію!

Адже воротар має за цей короткий період здійснити значно більше операцій. Ось вони: а) побачити м'яч; б) прийняти вихідну позицію; в) простягти руки в напрямку м'яча; г) розрахувати приблизну силу удару, щоб бути в змозі її «погасити»; д) схопити м'яч руками.

Найбільш загально – 5 складних операцій, що вимагають дуже тонких і точних розрахунків часу, вимірювання простору, випередження думкою польоту м'яча, стеження за його змінною траєкторією тощо.

Мозкові треба витратити щонайменше 0,5 с, щоб відреагувати. А воротар відбиває м'ячі.

Ще один приклад регуляції рухів предметом. Але вже не через динамічну ситуацію, яка щомиті змінюється і вимагає перебудови рухів, а через статичну. Тобто треба здійснити не лише попередні розрахунки, щоб побудувати точні рухи, а й, спираючись на образ, точно діяти, розв'язувати завдання. Це приклад гри в більярд.

Регуляція рухів образом (за результатами наукових досліджень **С. Д. Максименка** та **В. В. Клименка**, викладених у підручнику «Загальна психологія» (Київ, «Форум», 2000, с. 375 – 376)).

У кожному з нас живе незліченна кількість образів: вони не лише зберігаються в пам'яті з написом «до запитання», а й, найголовніше, – виконують функції регуляторів рухів, дій, поведінки.

Розглянемо лише: а) образ ситуації; б) образ пам'яті; в) образ уяви.

- **Образ ситуації** виникає в безпосередньому контакті з довкіллям, яким треба оволодіти.

- **Образ пам'яті** – відтворення минулих вражень із засіків пам'яті у предметній дії.

- **Образ уяви** – продукт перебудови образів для створення нових рухів, відповідних наявній ситуації.

Людина, яка навчилася мислити ще в дитинстві, пройшла добру школу мислення в психомоториці, уміє не лише засвоювати власний і чужий досвід, а й робить усе набагато краще, ніж звичайні споживачі; може власні думки продуктивно втілювати у свою справу.

Механізм психомоторики можна розвивати двома шляхами:

- роботою над собою через розвиток психомоторних дій, у яких зміцнюються пізнавальні, моральні та естетичні відчуття, що набувають активної форми ще в дитинстві;

- роботою з матеріалами культури людства і розв'язанням завдань, у яких на розумові операції припадає не лише відтворення набутого, а й створення того, чого ще не існувало, нового і самодостатнього.

Регуляція дій думкою. Людина також регулює свої дії думкою. У думці вона кодує, задає параметри майбутньої дії. Думка втілюється в дії.

Ось чому людина спроможна із бездушного музичного інструмента видобувати звуки, сповнені життя і пристрастей; ось чому під рукою скульптора оживає мармур, починає дихати, набуває властивостей живої істоти.

Регуляція дій символом (за результатами наукових досліджень **С. Д. Максименка** та **В. В. Клименка**, викладених у підручнику «Загальна психологія» (Київ, «Форум», 2000, с. 379 – 381)).

Символ – модель, яка породжує поведінку. Символ заряджений майже нескінченною енергією та інформацією. Він не лише відображає (це добре робити і словом, і поняттям, і іншими знаковими системами) предмети та явища, а й містить – у згорнутому вигляді – усі можливі конкретизації виявів того, що символізує.

Цим символ відкриває людині багатозначну смислову перспективу предметів і явищ у діяльності, дає людині ключ для впливу на довкілля з метою його перебудови в більш досконалі й гармонійні форми.

Приваблива, захоплива й породжувальна сила символу в тому, що він є:

- образом, який поєднує в собі переживання творця і риси, трансформовані в ньому з багатьох людей або подій;

- каналом зв'язку між думкою і почуттям предмета, який пізнають; каналом перетворення думки про предмет або явище в щось відмінне від них – в ідею;

- ідеєю – смислом і закликом до дій у певному напрямі;

- закликом, який починається з прислуховування до стану, зараховують наступні дії;

- кодом, який зумовлює відгук душі.

Привабливість символу ще й у тому, що він – особливий образ, у якому відчуттєво започатковано потяг до порівняння образу, який він містить, із життям. Наслідок порівняння виявлено не безпосередньо (словами або формами матеріальних конструкцій), його людина тільки відчуває, припускає як таємницю.

Тому символ примушує думати про таємницю-завдання і зумовлює прагнення збагнути її потаємний сенс. Він вимагає активності, щоб його пережити. Необхідно душею відчутти символічний сенс, а психомоторикою його матеріалізувати.

Символ впливає не так на почуття та уяву людини (читача або глядача), як на мислення, на його проникливість, він дає натяк на можливість, яка існує потенційно, але ще не має чіткого виявлення.

Тому символ – багатозначна мовна цілісність. Він може означати для автора одне, для читача – друге, для глядача – третє, і кожен з них намагатиметься в ньому зрозуміти щось інше, своє.

СИМВОЛ – особлива, опосередкована форма відображення. У ньому ніколи предмети не називають власними іменами.

Навпаки, символ подає нашим відчуттям відображення предметів у завуальованій формі.

Символ вчить нас у знакових або відчуттєвих образах бачити і впізнавати прихований, глибокий сенс, у підвалинах якого залягає невидиме оком і невимовне словом.

Другий приклад дії сили символу – математичний. Це – добування квадратного кореня з чисел «2» і «3». Математичні дії можуть тривати нескінченно, але точного результату не можна досягти, бо йдеться про нескінченність і символу, і кількості дій.

У символі завдання дії не запропоновано в повній формулі, а лише задано, тобто завдання кожному треба знайти й усвідомити, щоб користуватися діями для її розв'язання. Чому так?

Структура **СИМВОЛУ** спрямовує організацію психіки таким чином, щоб людина стала спроможною крізь поодинокі явище бачити цілісний образ світу:

- генератора енергії, яку виробляє психомоторика і для себе, і для потреб інших органів нашого тіла;

- трансформації одних видів енергії в інші, що забезпечує здоров'я і життя людини;

- формувальника наших думок, образів і відчуттів – безпосередніх регуляторів наших дій, поведінки і діяльності.

32.5. Функції психомоторики

У цьому підрозділі в основному використано результати наукових досліджень відомого вченого академіка С. Д. Максименка і науковця В. В. Клименка (Київ, «Форум», 2000, с. 353 – 365).

Психомоторика як функція розвитку мислення. Традиційно існувала думка, що живий рух мислячого тіла людини – суто механічне явище: просто фізична робота. А мускули – звичайні двигуни – органи людини, які витрачають енергію, слугують для пересування себе або предметів у просторі й часі. Однак доведено, що в психомоторній дії дітей містяться елементи думки, а діти, обмежені в руховій активності, відстають від ровесників у розумовому розвитку. Період від 5 до 8 – 10 років від народження – сенситивний психомоторний вік. Це – «вік грації», коли дитина особливо чутлива до витонченості рухових дій, їхньої чарівності й вишуканості, а постать набуває гармонійної стрункості.

Дитина мислить рухами і діями з предметом, цим і започатковується основа психомоторної творчості. Згодом ці процеси мислення і живі рухи відокремлюються. Як наслідок, підліток стає спроможним осмислювати власні рухи і дії з предметами, не торкаючись їх руками, мислити образами, почуттями або використовувати самі думки.

Є думка, що занедбання психомоторного періоду розвитку дитини завдає їй значної шкоди. Дитина втрачає головну умову створення «золотих рук», і від цього страждає «світлість голови».

Таку втрату компенсувати важко. Для цього треба здійснити величезну роботу над собою, повернутися в минуле і почати все ніби з нульового циклу. Але не кожна людина спроможна на таку роботу, тому є багато людей із недостатньо розвиненою психомоторикою.

Традиційна думка про однобічність психомоторики як системи двигунів, спроможних виконувати тільки механічну роботу, спотворено відображає дійсність. За зовнішньою картиною живого руху – неосяжна глибина змісту, непомітна здоровому глузду. Звичайна людина часто думає, що *активність, робота* вичерпують запас життєвих сил. Насправді ж моторика людини і її живі рухи – найдосконаліший механізм, машина, яку може створити лише природа. На її основі можлива нескінченна кількість окремих функціональних органів та інструментів праці.

З моторикою людини психологія пов'язує проблему походження чутливості, відчуття, думок і почуттів. За допомогою живих рухів і мислення (двох властивостей мислячого тіла людини):

- людина здатна в уяві будувати траєкторію свого пересування в просторі та часі – створювати *хронотоп* – цілісність простору і часу дії;

- відтворювати живим рухом конфігурацію предметів, які перебувають у контакті з нею, незалежно від їхньої складності.

А як мускул пізнає? Під час роботи, рухаючись разом з тілом або кінцівками, він витрачає енергію, акумульовану в ньому, пізнає і зберігає в образі, який живе ще деякий час після завершення дії, виконаного руху.

Діючи, людина долає опір предмета рухами, відображає предмет, щоб оволодіти ним. Оволодіння предметом складається з п'яти послідовних етапів: а) *сприймання*; б) *порівняння*; в) *оцінка*; г) *прийняття рішення*; д) *живий рух, дія*.

Щоб засвоїти рухи, людина свій предмет засвоєння або регуляції – психомоторну дію або систему дій – має розкласти на складові, окремі відчуття живих рухів. Але їй треба насамперед навчитися не лише розкладати, а й групувати їх, оскільки вона стикається з особливим відображенням предмета дії – «темним м'язовим відчуттям». Їх є сім.

Поки дитина бігає, стрибає, оволодіває предметами, а потім і живими рухами, вона пізнає:

- чотири види сил (гравітації, інерції, активних і реактивних м'язових зусиль), які утворюють динаміку рухів;

- два види простору (простір, на якому розгортається дія; простір «схеми тіла», власних людських поз та постави), у яких живуть сили;

- час живого руху.

Час – це пам'ять і перехід сучасного в майбутнє.

Думка, яка летить у майбутнє на полотні часу, малює свій фантастичний узор разом з уявою. Думка там, попереду, а в мозку – лише її відображення.

Застиглі в минулому часі образи, почуття і думки ми відтворюємо й фіксуємо в сучасному.

Отже, кожне із семи «відчуттів» треба знайти у своїх рухах і співвіднести його із властивостями предмета дії, щоб оволодіти ним, ставши повновладним господарем цієї відчуттєвої і предметної території, на якій розгортається процес дії. Рухи містять своєрідну гаму барв відчуттів: кожна фізична властивість руху має свою забарвленість.

Відображення властивостей рухів дії відбувається через образ почуття, дійову думку.

Вони й набувають у дитини властивостей безпосередніх регуляторів дії. І що точніше образ, почуття і думку побудовано, то спритніші дії та рухи дитини, то більше розвинена її психомоторика.

У рухливості і змінності гами відчуттів, їхній калейдоскопічності – рушійна сила розвитку дитини. У дії відбуваються порівняння, оцінка і вибір найкращого варіанта під час ухвалення рішень щодо її організації. А якщо до цього додати, що почування рухів дитиною дуже важко висловити у формі слів, передати іншому, розповісти про зміст, то стане зрозумілою та гігантська розумова робота, яку виконує дитина щодня, пізнаючи в рухових діях себе і все навколишнє.

Лише в подоланні перешкод розвивається воля і характер: дитина, обмежена в рухах, відстає в розумовому розвитку.

Ось чому в життєдіяльності людини живий рух її мислячого тіла, психомоторні дії посідають провідне місце: вони – необхідний компонент способу існування розумного буття людини.

Психомоторика як орган пізнання (пізнавальна функція психомоторики). Орган відчуттів – найдосконаліша обчислювальна машина, яка працює на *приймання, опрацювання та інтеграцію відображеного*. Живим рухом людина вимірює і виявляє здатність сприймати й змінювати світ. Вимірюючи, ми діємо на кожному кроці. Усі наші органи чуттів спрямовані на розв'язання цього завдання, усі наші сили, усі наші дії підпорядковано виконанню вимірювання і прогнозування майбутніх дій, учинків.

На відміну від технічних вимірювальних еталонів, людина створює почуттєві мірки майбутніх предметів: *сенсорні, перцептивні, мнемічні* тощо, а метрика цих еталонів однакова. Варто людині подати в образі, відчутті зміст міри і кількість дій, тоді вона може з високою точністю, виконуючи рухи, вимірювати їх. Пізнання неможливе без вимірювання.

Органи відчуттів – швидкодіючі в межах тисячних часток секунди, вони надточно регулюють рухи – у міліметрах простору, міліграмах сили. Розглянемо приклад. Людина на льоду послизнулася, її тіло почало падати. Мить величезного напруження з нібито хаотичних рухів, щось невловиме, якась сила організувала їх – тіло

знайшло опору, і людина не впала. Те саме відбувається, коли людина спіткнеться.

Механізм контролю за рухами – величезна сенсорна система тіла з 10 мільярдів каналів, які його з'єднують з фізичним довкіллям. Кожен з цих десяти мільярдів каналів налаштований на прийом певних сигналів. Вони фіксують усю інформацію, виявляють неточності. Відразу ж миттєво виконують усі розрахунки, і рух тіла тієї самої миті прокладає новий відредагований маршрут: людина не впала, спортсмен досяг успішного результату.

Тому *психомоторна система – універсальний вимірювальний прилад людини*, який розгортається в координатах простору і часу. Це універсальна здатність вимірювати:

- *час* – від тисячних часток секунди до десятків годин; тому вона виконує роль біологічного годинника;

- *простір* – від ледь помітних для ока мікронного розміру речей до декількох кілометрів; тому вона – мікромметр, зразковий вимірювальний прилад і навіть – теодоліт;

- *силу взаємодій* – зусилля в межах кількох грамів до сотень кілограмів; тому вона виконує роль універсальної ваги.

Мускули можуть виміряти й інші похідні від часу, простору, зусиль:

- *швидкість*, прискорення, темп рухів – кількісні величини;
- *ритм* (просторовий, часовий, динамічний), координованість рухів, пластичність, спритність, м'якість, граціозність психомоторної дії тощо – якісні показники психомоторної дії.

Але цими вимірюваннями мускулатура не обмежується.

Існують у ній досконаліші засоби вимірювання – надання кількості і міри власним рухам, які майже недосяжні технічним вимірювальним приладам. Це – *вимірювання відчуттям гармонії* й доцільності будови предметів та явищ, власних рухів.

Людина може навчитися:

- слухати себе, своє тіло в психомоторній дії;
- розуміти власні рухи тієї самої дії;
- давати оцінку всій дії.

Система таких *еталонів* дає змогу їй користуватися ними як зразковими мірами:

- зароджуваної гармонії;
- досконалої гармонії;
- досконалої гармонії, яка почала руйнуватися.

Найважливіше те, що завдяки добре розвиненому відчуттю гармонії людина спроможна в кожній конкретній ситуації не лише оцінювати стан рухів, а й бачити тенденцію розвитку до більш досконалого стану, до вершини їхньої гармонійності. Вона спроможна визначати напрям прагнення, який стає змістом прагнення.

Ми вже зазначали, що *органи чуттів людини (сенсорні системи)* спроможні розрізняти предмети або явища залежно від того, як ці предмети організовано структурно. Переваги набувають ті

предмети і явища, які за своєю будовою наближаються до гармонійної цілісності. Гармонія приваблює й притягує до себе увагу, збуджує інтерес, думки і почуття – діяльний аспект розуму.

Існує також метричний еквівалент гармонії – «золотий переріз». Його можна розглядати як метричний закон зв'язку елементів у системі рухів. Закон відомий учням старших класів у вигляді зворотних послідовностей чисел, гармонійної прогресії або чисел Фібоначчі.

Системи рухів, дій, предметів та явищ, побудованих (неусвідомлено або свідомо, що набагато краще!) на законі «золотого перерізу», найповніше сприяють реалізації:

- процесів передбачення того, що може відбуватися;
- відчуття гармонії, яке відшукує джерела енергії для наступної дії;

- творчих процесів, які створюють гармонію в природі, техніці, мистецтві та в самих собі.

Головне в дії – охопити почуттям гармонію (реальну або уявну), як більш досконалу. Як тільки одного разу це вдалося (наприклад, досить один раз поїхати на велосипеді, попливти – і це закарбовується миттєво і на все життя), уміння стійко зберігається й полегшує регуляцію рухів, дій – сприяє майстерності.

Розвиток психомоторики, як органа пізнання, сприяє вихованню низки здібностей.

- По-перше, у психомоторній дії закорінено елементи думки дитини: діти, обмежені в цьому виді активності, відстають від ровесників також у розумовому розвитку.

- По-друге, природа людині визначила певний період життя (від 5 до 8 – 10 років) для вдосконалення психомоторики («вік грації»), коли рухи дитини набувають витонченості й чарівності, стрункості й вишуканості, відображають гармонію дитячої душі.

- По-третє, чутливість до гармонії, її свідомий розвиток у «віці грації» закладають підвалини для розрізнення міри гармонійності будови предметів і явищ поза дитиною, сприяють використанню відчуття гармонії як інструмента творчості. Занедбання розвитку чутливості – обмеження творчих здібностей.

- По-четверте, систематичний розвиток відчуття гармонії у «віці грації» засобами психомоторних дій з установкою на розрізнення якостей і стану гармонії рухів відкриває дитині можливість розвинути такі здібності:

а) оцінювати досконалість гармонії та її частин, вимірювати їхню якість і оцінювати той чи інший стан за еталонами, зразковими мірками, які зберігаються в пам'яті;

б) усвідомлено визначати напрям розвитку гармонії – до вершини її досконалості, випереджати уявою, почуттями та мисленням дійсність буття потенційної гармонії в предметах і явищах;

в) користуватися «шкалою станів гармонії» і визначати засоби (розумові й психомоторні), які йдуть від прихованої в предметах і явищах гармонії; створювати механізм здібностей.

• По-п'яте, розвинута в дитинстві здібність створювати гармонійні рухи дає:

а) можливість використовувати закон перенесення властивостей гармонії на інші предмети і явища;

б) можливість дитині, підлітку, юнакові на підставі уявлення про окреме – гармонію живого руху – оцінювати і створювати гармонії в сполученнях слів, звуків, кольорів і природних речовин і виховувати в собі творця.

Продуктом нашого живого руху є своєрідна психомоторна структура – *аналог умовиводу* – *розумова мірка предмета*, який людина опанувала; система думок. І цю розумову мірку застосовують до предмета, щоб переробити його в досконалу форму. Дії над новими, невідомими предметами потребують вироблення відповідних мірок, щоб із знанням справи працювати й перетворювати звичайну працю на творчий процес.

Важливість і цінність нормальної психомоторної активності дітей у тому, що вони, ще не володіючи мовою, мають змогу розвивати в собі ту ділянку мислення, яка формує *судження*. Це судження базується на відчуттєвому матеріалі, на перетворенні його розумовими операціями і рухами в матеріалізовану цілісність.

З часом таким самим способом, але на іншому – понятійному матеріалі – дитина, а потім підліток, створюватиме мовні конструкції – *судження* та *умовиводи*. Але першу школу навчання здатності до творчості людина в дитинстві здійснює (усвідомлено або неусвідомлено) через психомоторику.

Понятійна думка теж зароджується в живому русі, але вже тоді, коли підліток або юнак навчиться користуватися словом, поняттям чи символами.

Живий рух – єдиний засіб, який матеріалізує рух думки, почуття та уяву. До того ж, живі наші рухи, психомоторика – головні регулятори не лише наших дій і вчинків, а й нашої енергетики.

Психомоторика як формування корсету тіла (формуюча функція). Психомоторика надає людській фігурі стрункості. Гармонійно розвинена мускулатура висвічує енергію життя, красу і багатство душі, створюючи джерело зовнішньої привабливості.

Формування красивого тіла стає можливим завдяки відчуттю гармонії – гармонії власного тіла і психіки. Відчуття особистого стану щомиті, щоразу. Як цей процес розуміти? Пояснити це просто: якщо наше тіло гармонійне – а це так! – воно обов'язково має породжувати гармонійні рухи. Тобто рухи, основані на принципі гармонії, яка у формі образу живе в кожній здоровій людині.

Якщо психомоторика дисгармонійна, розладнана або недосконала, то якість роботи механізму творчості низька, а людина в

такому стані є аварійною: працюючи, припускається помилок або травмує себе.

Психомоторика як живий акумулятор енергії (енергетична функція). Сучасна психологія розглядає мускул (і психомоторику загалом) як *шостий орган чуття*. Винятковість та універсальність його в тому, що мускул оперує в діях усією тріадою: *енергією, мисленням, відчуттями*.

Решта органів чуттів працюють лише на сприйняття енергії та інформації, бо вони мінімально моторизовані, позбавлені природою власного моторного апарата і тому не можуть виконувати іншої продуктивної роботи, крім *пізнання* – відображення енергії й інформації, що надходить ззовні.

Мускульна система – своєрідний біологічний пристрій у нашому тілі, здатний нагромаджувати в собі енергію. Ця здатність – вияв мудрості тіла.

МУДРІСТЬ ТІЛА – комплекс механізмів, створених досвідом життя на землі, який призначено для збереження внутрішньої рівноваги – гомеостазу – гармонії внутрішнього біологічного середовища.

На вплив, на витрачання енергії тіло відгукується протидією більшої сили – із запасом. З розрахунку на ситуацію, якщо цей вплив наступного разу звалиться на нас зі ще більшою силою. Воно спроможне здійснювати не лише захист, а й нагромаджувати прибуткову енергію та інформацію. Таким самим способом захищається шкіра ноги від черевика, що муляє палець: збільшенням товщини шкіри – мозолем.

Нагромадження енергії та її концентрація відбуваються в тих органах і системах тіла, які більше, ніж інші, зазнають навантаження. Але психомоторика, мускульна система не є монополістом енергії. За умови наявності оптимальної кількості енергії людина може використовувати її всіма механізмами тіла і психіки.

ЖИВА ЕНЕРГІЯ – універсальна умова здатності людини діяти, стверджувати себе у створеному.

Психомоторика як орган дійового мислення (функція втілення). За психомоторикою ми бачимо всю людину, її здатність активно впливати на довкілля, підпорядковувати його собі.

Контрольні питання:

- Яка роль І.М. Сеченова в дослідженні психомоторики?
- Охарактеризуйте періоди у вивченні історії психомоторики.
- Розкрийте аналіз особливостей психомоторики, здійснений М.О. Гуревичем.
- Як розглядав психомотрні процеси К.К. Платонов?
- Які підходи до дослідження психомоторики притаманні закордонним дослідникам?

- Як з позицій системного підходу розкрив психомоторику Б.М. Ломов?
- Що розуміють під терміном «психомоторика»?
- Як розуміють й пояснюють психомоторику відомі українські дослідники академік С.Д. Максименко і науковець В.В. Климов?
- Як пояснюється функціонування психомоторики в психоенергетичній концепції психіки і психічного?
- Які класи рухів і дій є виявами психомоторики?
- Розкрийте особливості психомоторики.
- Охарактеризуйте будову психомоторики.
- Які особливості виявлення ідеомоторики?
- Як впливає ідеомоторика на вчинки людей у залежності від їхнього енергопотенціалу?
- Як виявляється сенсомоторика?
- Що становлять собою рухи?
- Як поділяються робочі рухи?
- Які особливості психомоторної дії? Розкрийте її структуру.
- Які чинники є регуляторами психомоторної дії? Розкрийте їх.
- Як відбувається регуляція рухів почуттями (за результатами наукових досліджень С.Д. Максименка і В.В. Клименка)?
- Які особливості регуляції рухів предметом (за результатами наукових досліджень С.Д. Максименка і В.В. Клименка)?
- Як відбувається регуляція рухів образом (за результатами наукових досліджень С.Д. Максименка і В.В. Клименка)?
- Як відбувається регуляція рухів символом (за результатами наукових досліджень С.Д. Максименка і В.В. Клименка)?
- Охарактеризуйте та порівняйте функції психомоторики.
- Розвитку яких здібностей сприяє психомоторика?

Література:

- Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // Принципы системной организации функций. – М.: Наука, 1973. – С. 5-61.
- Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966.
- Брушлинский А.В. Продуктивное мышление и проблемное обучение. – М., 1983.
- Величковский Б.М. Современная когнитивная психология. – М.: Изд-во МГУ, 1982.
- Гордеева Н.Д., Девишвилли В.М., Зинченко В. Л. Микроструктурный анализ исполнительской деятельности. – М.: Изд-во ВНИИТЭ, 1974.
- Гальперин П.Я., Котик Н.Р. К психологии творческого мышления // Вопр. психологии. – 1982. – №5.
- Гордеева Н.Д., Зинченко В.П. Функциональная структура действия. – М.: Изд-во МГУ, 1982.
- Гуревич М.О., Озерський Н. .Л. Психомоторика. / Ч. 1-2. – М. - Л., 1930.
- Завалова Н.Д., Ломов Б.Ф., Поноаренко В.А. Образ в системе психической регуляции деятельности. – М., 1986.

- Загальна психологія: Підруч. для студентів вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2002.
- Запорожец А.В. Развитие произвольных движений. – М.: Изд-во АН РСФСР, 1960.
- Зинченко В.П., Вергилес Н.Ю. Формирование зрительного образа. – М.: Изд-во МГУ, 1969.
- Калмыкова З.И. Продуктивное мышление как основа обучаемости – М., 1988.
- Клименко В.В. Как воспитать вундеркинда. – Харьков: Фолио, 1996.
- Клименко В.В. Механізми психомоторики людини. – К., 1997.
- Клименко В.В. Психологія наукової творчості. – К.: Аверс, 1998.
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975.
- Матюшкин А.М. Проблемные ситуации в мышлении и обучении. – М.: Педагогика, 1972.
- Найсер У. Познание и реальность. – М.: Мир, 1981.
- Немов Р.С. Психология. – М.: Просвещение, 1995.
- Никандров В.В. Психомоторика: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во «Речь», 2004.
- Общая психология / Под ред. А.В. Петровского. – М.: Просвещение, 1996.
- Общая психология / Под ред. С.Д. Максименко. – М.: Рефл-букс, «Ваклер», 1999.
- Петухов В.В. Психология мышления: Учеб.-метод. пособие. – М., 1987.
- Платонов К.К. О системе психологи. – М.: Мысль, 1972.
- Поддьяков Н.Н. Мышление дошкольника. – М., 1977.
- Пономарев Я.А. Психология творчества. – М.: Наука, 1976.
- Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. шк., 1968.
- Пуни А.Ц. Роль представлений в формировании двигательных навыков. Лекции по психологии спорта. – Л., 1957.
- Розе Н.А. Психомоторика взрослого человека. – Л., 1985.
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Просвещение, 1995.
- Рудик П.А. Психологические проблемы в физическом воспитании и спорте. Доклад по опублик. работам на соиск. учен. степ. доктора пед. наук (по психологии). М., 1962.
- Сеченов И.М. Избранные произведения. – М.: Изд-во АН СССР, 1952.
- Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. – М.: ФиС, 1984.
- Тихомиров О.К. Психология мышления. – М., 1984.
- Холодная М.А. Интегральные структуры понятийного мышления. – Томск: Изд-во Томск. ун-та, 1983.
- Эсаулов А.Ф. Проблемы решения задач в науке и технике. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1979.
- Якиманская М.С. Знание и мышление школьника. – М., 1985.
- Broadbent D.E. Behaviour. London, 1961.
- Navon D. Forest before trees: The precedence of global features in visual perception // Cogn. Psychol., 1977, v. 9, p. 23-79.
- Norman D.A., Bobrow D.A. On data limited and resource limited processes // Cogn. Psychol., 1975, v. 7, p. 23-34. 1

Глава 33

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ НАУЧАННЯ

33.1. Поняття научання, навчання та учіння

Психологічні поняття «научання», «навчання» та «учіння» описують широке коло явищ, пов'язаних із набуванням досвіду, знань, навичок, умінь у процесі активних взаємин суб'єкта з предметним і соціальним світом – у поведінці, діяльності, спілкуванні.

Індивід набуває досвіду, знань і вмінь упродовж усього життя, отже, процеси навчання збігаються в часі з розвитком, дозріванням, оволодінням формами групової поведінки, із соціалізацією, освоєнням культурних норм і цінностей, формуванням особистості. Періоди оволодіння професійними знаннями становлять одну з основ соціально валідних періодизацій життя людини: новачок, учень, компетентний фахівець, майстер, експерт (за Н. Решером).

Зазначимо, що уявлення про навчання в межах різних наукових напрямів, шкіл, парадигм можуть не збігатися.

Научання, навчання, учіння. Значення цих термінів значною мірою перерехресчуються. Вони описують *процес надбання знань, навичок і вмінь поведінки, спілкування й діяльності, їхніх адаптивних модифікацій, зміни ефективності та продуктивності.*

Усі визначення містять уявлення про поступовість змін. Особливо підкреслено роль вправи. Акцентовано на відмінності розглянутих явищ від ефектів, які виявляються в інших станах, наприклад, під час втоми або впливу активних речовин. Деякі визначення дають формулювання співвідношення научання з ефектами дозрівання і розвитку, з «вродженими/набутими» індивідуальними характеристиками.

Зазначимо, що окремих наведених положень цих визначень не дотримуються. Оволодіння новим знанням, навичкою може відбуватися й у результаті *інсайту*, «схоплювання» ситуації. Встановлення співвідношення і розмежування ефектів научання/навчання/учіння і дозрівання/розвитку – одна з фундаментальних проблем психології.

Як співвідносяться ці терміни – *научання, навчання та учіння?*

Найширшим поняттям, на нашу думку, є НАУЧАННЯ – усвідомлювальний і неусвідомлювальний, організований і стихійний процес набуття досвіду, знань, навичок і вмінь упродовж усього життя.

Загалом це процес надбання досвіду, знань, навичок і вмінь поведінки, спілкування і діяльності, їхніх адаптивних модифікацій, заміни ефективності та продуктивності. З цих позицій *научання* містить і навчання, і учіння.

Навчання – це спільна діяльність тих, *хто вчить* (суб'єкти навчання) і *тих, хто навчається* (об'єкти навчання). Власне діяльність тих, хто вчить, доцільно назвати **вченням**, а тих, хто навчається –

учінням. Завдання суб'єктів навчання у процесі вчення – це навчати (научати), а об'єктів навчання – навчатися (научатися).

З процесуального боку НАВЧАННЯ – це доцільно організована, методично правильно побудована й змістовно насичена цілеспрямована діяльність суб'єктів та об'єктів педагогічного процесу, спрямована насамперед на свідоме, міцне й глибоке опанування системи професійних знань, навичок і вмінь, виховання, розвиток і формування певної сукупності морально-психічних, професійних і громадянських якостей, необхідних у процесі життєдіяльності.

Процес навчання охоплює підпорядковану загальній меті діяльність суб'єктів навчання (викладання, особистісне й групове відтворення), тобто **вчення**, і діяльність об'єктів навчання, тобто **учіння**, в їхній взаємодії та розвитку.

Діяльність суб'єктів навчання не зводиться лише до викладання, тобто подання певним чином навчального матеріалу об'єктам навчання. Сьогодні, як підтверджує практика, потрібно говорити про інші аспекти діяльності суб'єктів навчання, а саме – їхнє особистісне й групове відтворення знань, навичок і вмінь під час дидактичного процесу, а також практичної діяльності та буденного життя.

Учіння є системою навчально-пізнавальної діяльності того, хто вчиться, спрямованої на сприймання, осмислення, засвоєння, оволодіння, відтворення й застосування знань, навичок і вмінь. Учіння є процесом усвідомленим і стихійним (неусвідомлюваним). Учень (студент, слухач) діє, і в цій дії у процесі вивчення конкретних предметів, самостійних пошуків, наслідування тощо самостійно закріплює, удосконалює, розвиває чи здобуває знання, навички і вміння. Ідеться про різні види учіння: *сенсомоторний, психомоторний, розумовий тощо.*

Сенсомоторна наученість виявляється в здатності регулювати психомоторні дії і рухи, спритно й безпомилково користуватися образами сприйнятої ситуації, доцільно діяти, керуючись уявленнями.

Психомоторна наученість дає змогу об'єднувати рухи тіла і думок, почуттів та уяви в цілісні образи – регулятори доцільних дій, а також точно диференціювати й систематизувати інформацію та енергію для розв'язання завдань.

Розумова наученість дає змогу подумки виконувати дії з предметами та явищами, не торкаючись їх руками.

В учінні можна виокремити такі складові: *отримання готових знань, навичок і вмінь (від інформаційного (формуючого) навчання)), неусвідомлювальне навчання, самостійне оволодіння, вправлення, наслідування.*

Інформаційне (формує) навчання – свідомий цілеспрямований процес, який здійснюється у певній формі під керівництвом педагога та спрямований на отримання від нього готових знань, навичок і вмінь.

Активним і законодавчим аспектом навчання при цьому є суб'єкт навчання. А від учнів (як об'єктів навчання) вимагають сумлінного виконання завдань, передбачених навчальною програмою. Активність під час таких занять, як правило, невисока. Вона залежить від майстерності педагога, визначається його натхненням і складністю вимог програми. За такої форми переважає передавання знань, умінь і навичок, ніби силою примусу. А це призводить до зниження рівня мотивації.

Неусвідомлювальне навчання – учні неусвідомлювано набувають: а) психомоторних, сенсомоторних і розумових здібностей; б) нових форм поведінки і спілкування; в) нових якостей.

Довільний процес у складі учіння – *засвоєння*. Він починається від моменту народження й усіяко здійснюється впродовж життя.

Самостійне оволодіння знаннями, навичками і вміннями, як вид свідомого цілеспрямованого учіння, полягає в пошуку, добуванні, виокремленні, осмисленні та оволодінні знаннями, формуванні самостійно спланованих навичок і вмінь, які необхідні і для військової діяльності, і для свого розвитку, удосконалення, освіченості тощо.

Оволодіння – здатність користуватися заученим матеріалом у практичній дії, матеріалізувати його в предметні конструкції – речові або знакові системи. У такому процесі оволодіння засвоєним матеріалом породжує прагнення до подальшого саморозвитку.

Оволодіння передбачає такі практичні дії. Діючи з предметами учіння або праці, людина відкриває діями в цих предметах для себе невідоме і засвоює його, робить його власним здобутком – предметом трансформації, а здібності – новоутвореннями.

Вправлення – частина спеціально організованого учіння. Через тренування людина набуває певних усталених прийомів дій, навичок, рис характеру, злагоженості, згуртованості тощо.

Наслідування є універсальним способом засвоєння чужого досвіду, здатністю мимовільно відтворювати рухи і дії, логіку мислення, поведінку, перебіг думок, цінності, пережиті почуття, манери діяльності тощо. Наслідуючи навіть неусвідомлено, людина може відтворювати пережиті напливи почуттів, збуджувати нові образи силою своєї уяви. Завдяки цьому механізму психіки воїн успадковує все навколишнє, майже не витрачаючи на цю величезну роботу свою енергію.

Одним з різновидів наслідування є **моделювання**. У моделюванні як наслідуванні головним є те, що регуляторами дій, поведінки або діяльності людей, зокрема їхніх розумових і психомоторних дій, стають стандартизовані й чужі образи, почуття й думки, які без опору надходять від зовнішніх зразків, продуктів діяльності інших людей. Спостерігаючи за індивідуальними й груповими діями інших, людина усвідомлено чи неусвідомлено наслідує їх.

Крім того, розрізняють:

• *психомоторне наслідування* – уміння людини відтворювати дії, пов'язані з рухами, які вимагають перед тим думки, образу, символу, уяви. Отож, головне у психомоторному наслідуванні те, що рухи і дії супроводжує, стверджує й випереджує образна думка;

• *наслідування опрідметненням почуттів* стосується дій у процесі діяльності, різних ситуацій. Діючи, наприклад, в екстремальній ситуації, людина переносить чужі почуття відповідальності, тривоги, страху та інші на себе. Отже, вона переживає додаткові відчуття, які й стають живим джерелом пізнання та усвідомлення особистих почуттів;

• *наслідування буквального* – це процес, система дій людини, що відтворюють який-небудь зовнішній взірець. Буквальне наслідування відбувається через копіювання дій інших;

• *спонтанне наслідування* (або відтерміноване копіювання) відбувається під впливом безпосереднього сприймання дій та їхніх причин. Вони реактивно відтворюються в тому чи іншому вигляді, а спонтанне наслідування діє тривалий час. Часто це відбувається без критичного аналізу наслідків. Наприклад, людина, осліплена привабливим образом кумира (авторитета), діє під його впливом навмання, бездумно. У неї почуття (чужі) беруть гору над мисленням, тому вона наслідує спонтанно образ, що виник у голові, без урахування умов ситуації. Мимовільне наслідування здебільшого призводить до негативних наслідків. Цінніший напрям спонтанного наслідування – *примірювання*. Воно – позитивне, навіть у край необхідне в процесі навчання. Цінність його не в запозиченні образу і почуття (дій, поведінки), а в тому, що цей спосіб регуляції, проходячи крізь особисті почуття й мислення, фільтрується, осмислюється й засвоюється в позитивних формах. Тобто замість механічного, сліпого копіювання відбувається активне сприймання, критичне мислення і дії під контролем почуттів;

• *розумове наслідування* полягає у відтворенні знакових систем – засобів спілкування, зокрема символів, понять, формул або правил дії з ними. Вони містять відображення предметного світу в абстракціях: властивості або ознаки предмета – основні й найзагальніші. У результаті відбувається спрощене відображення. Абстрактне відображення визначається здебільшого умовними позначеннями, які, у свою чергу, вимагають розумових зусиль для розшифрування знаків, що замінюють слова, словосполучення або поняття;

• *творче наслідування* виявляється в перенесенні механізмів і продуктів уже відомої творчості в нову творчість. У творчому наслідуванні людина шукає невлітими течії почуттів, думок та уяви і пропускає їх крізь свою психіку, прямуючи до нових творчих досягнень.

Отже, навчання–навчання–учіння – процеси надбання суб'єктом нових способів здійснення поведінки і діяльності, їхньої фіксації і/або модифікації. Зміна психологічних структур, яка відбувається внаслідок цього процесу, забезпечує можливість подальшого удосконалювання діяльності.

Уточнимо поняття досвід, знання, навичка і вміння.

Досвід (experience): а) зовнішня активність суб'єкта, його стосунки зі світом – предметним і соціальним; б) сукупність знань про світ, а також навичок та вмінь, які суб'єкт накопичив у своїй індивідуальній історії стосунків зі світом.

ЗНАННЯ – це сукупність засвоєних людиною відомостей, понять та уявлень про предмети і явища навколишнього світу, їхню сутність, зв'язки й відношеннями між ними.

Теоретичні знання розкривають сутність предметів і явищ, зв'язки й відношеннями між ними. Безумовно, вони є тим підґрунтям, на якому розгортається практична діяльність.

Знання (knowledge): суб'єктивна модель навколишнього світу, яка фіксує все різноманіття стосунків, яке суб'єкт реалізує в процесі своєї життєдіяльності; система індивідуальних та особистісних змістів.

Навичка: а) (skill) дія, сформована для розв'язання певного завдання, що використовує зовнішній засіб. Навичка забезпечує досягнення мети дії в широких межах зміни умов. В основі цієї властивості навичок – варіація внутрішніх і зовнішніх умов у процесі навчання. Формування навички починається з розгорнутого використання конкретного правила до згорнутого (автоматизованої, інтеріоризованої) дії, яка не вимагає ні артикуляції правил, ні розгорнутого контролю, котрий актуалізується лише в разі ускладнення під час розв'язання завдання; б) (habit) стійкі адаптивні патерни дій, сформовані в процесі навчання, що дають змогу ефективно взаємодіяти зі світом (предметним і соціальним).

НАВИЧКА – це дія, доведена до автоматизму, яку виконують без безпосереднього контролю свідомості. Вона формується шляхом повторень і має високий ступінь засвоєння, який не потребує елементної свідомої регуляції та контролю.

Навичка формується на базі отриманих знань і простих умінь через вправління. Виокремлюють такі *види навичок*:

- *сенсорні* – здатність автоматично виокремлювати сигнали, які надходять з навколишнього середовища (наприклад, бачити, чути);
- *сенсомоторні* – здатність автоматично реагувати рухами на подразники (сигнали);
- *психомоторні* – здатність автоматично поєднувати думку із живим рухом, втілювати образ, уяву, символ і відчуття в живий рух;
- *перцептивні* – здатність автоматично сприймати предмети та явища;
- *розумові (інтелектуальні)* – здатність автоматично розв'язувати розумові операції, що траплялися раніше;

В умовах діяльності формується багато навичок, які у своїй основі мають різні психічні механізми. Саме їхній зв'язок з відповідними психічними утвореннями може спричинити такі негативні явища, як *інтерференцію* (наявна навичка гальмує формування нової) і *деавтоматизацію* (руйнування навички внаслідок тривалої перерви у тре-

нуваннях, страху, перевтомлення тощо). Але навички формуються, як правило, одночасно з виробленням умінь. Вони разом зі знаннями становлять психічну передумову формування складного уміння.

УМІННЯ – це надбання здатностей якнайдоцільніше й творчо користуватися своїми знаннями та навичками у практиці поведінки, спілкуванні і діяльності.

За ступенем складності виокремлюють *прості і складні вміння*. Прості вміння формуються на основі здобутих дискретних знань, які не потребують під час їхнього застосування на практиці складних мисленнєвих операцій. Складні вміння є наслідком втілення й поєднання в них повних знань і надбаних умінь у нових ситуаціях та в процесі виконання складних завдань діяльності. Вони формуються на основі знань, простих умінь і навичок шляхом тренувань, вправ, практичного виконання різних завдань.

33.2. Навчання і розвиток

Подібність результатів процесів навчання і розвитку, що входять до розширеного репертуару діяльності та поведінки, формування готовності до подальшого навчання і розвитку, а також збіг цих процесів у часі є основою проблеми співвідношення навчання і розвитку. Навчання і розвиток можна субординувати стосовно загальніших уявлень – про процеси породження нового. В історії науки виокремлюють три основні варіанти пояснення процесів цього класу.

В основі концепції **преформізму** (від лат. *praefor* – випереджати, *praefor*mo – заздалегідь утворювати, заготовляти зразок) – уявлення про наявність у статевих клітинах організмів структур, які цілком визначають розвиток, ознаки і характеристики організму впродовж онтогенезу. Виникнення нового в межах преформістського навчання трактують буквально як розгортання сформованого заздалегідь. Фактично, преформізм заперечує розуміння розвитку як формування нового. Преформізм базується на глобальній ідеї креаціонізму – споконвічного утворення всього живого, і перебуває в жорсткій опозиції до ідеї еволюціонізму. У психології преформістські концепції відштовхуються від поглядів Р. Декарта про вроджені ідеї, які не залежать від якого-небудь досвіду, але споконвічно дані людині. На преформістському уявленні про вродженість індивідуальних психологічних властивостей ґрунтуються нативістські психологічні теорії, згідно з якими оволодіння знанням, умінням, будь-якими функціями зумовлено генетичними факторами, є реалізацією вроджених програм.

Tabula rasa – (лат. – «чиста дошка», вискоблена дощечка для листа, на якій ще нічого не написано) – концепція розвитку (її сформулював Дж. Локк (1632–1704), що протистоїть преформізму. У первісному вигляді ця концепція заперечувала вроджений характер ідей і пояснювала походження абсолютно всіх ідей та особистісних рис з досвіду. Ця концепція сягає античних ідей сенсуалізму. Ще Арістотель,

характеризуючи розум немовляти, вжив термін «*tabula rasa*». З погляду Локка, новонароджена дитина – «*tabula rasa*», і здобуває всі психологічні властивості суто через досвід. Зіткнення концепцій преформізму і *tabula rasa* чітко відображено в «запитанні В. Моліно», яке у 1688 р. він задав Дж. Локку: «Чи зможе людина, сліпа від народження, відновити зір, розрізнити кулю і куб, не торкаючись до них?» Зрозуміло, Локк, як автор найбільш розвинутої версії ідеї *tabula rasa*, відповів на це питання негативно.

Епігенез – вчення про формування нового, про розвиток, відповідно до якого дефінітивні форми розвиваються з форм попередників у результаті їхньої взаємодії з навколишнім середовищем, основного на реалізації генетичної інформації. Уявлення про епігенез замінює конфронтуючі один з одним і несумісні з еволюціонізмом концепції преформізму і *tabula rasa*. Нині епігенез вважають основною концепцією, відповідно до якої реалізація генетичної інформації і вплив факторів середовища – грані єдиного процесу, які зумовлюють одна одну. Епігенез – концептуальна основа розв'язання проблеми співвідношення вродженого/набутого, що замінює еkleктичні теорії конвергенції двох факторів, наприклад, теорію В. Штерна.

Цей клас теорій пояснює онтогенез взаємодією двох факторів – *генетичного* (цей фактор – преформістський, оскільки представляє розгортання генетичної програми *per se*, а вплив негенетичних факторів лише модулює цей процес, здатний реалізуватися в самостійний та *середовищний* (фактично – інструктивний, який тягнеться від концепції *tabula rasa*, оскільки він визначає змістовну специфіку структур, які формуються). Таке розуміння генетичного і середовищного факторів не збігається зі змістом, якого набувають ці терміни в межах психогенетики.

Саме епігенетичні уявлення про формування нового відповідають загальнопсихологічним принципам взаємодії/розвитку, найповніше формулювання якого запропонував Я.А. Пономарьов: «Розвиток – спосіб існування системи взаємодіючих систем, пов'язаний з утворенням якісно нових... структур... за рахунок розвивального ефекту взаємодії». Відповідно до цього принципу, навчання, як і будь-який процес формування нового, реалізується через взаємодію суб'єкта з оточенням – предметним і соціальним, і загалом не відрізняється від процесів розвитку – незалежно від предметної сфери та навички чи соціальної компетенції. Ці положення є основою для пояснення результатів досліджень, які показують принципову єдність закономірностей для всіх видів навчання.

Епігенез відбувається як: а) диференціація структур-попередників на дочірні структури в процесі взаємодії суб'єкта з оточенням і б) подальша селекція цих структур за їхньою адаптивною цінністю.

Епігенетичний процес формування суб'єкта, як і інші еволюційні процеси (видоутворення, генеза культури тощо), представляють графічно як дерево, у якому вершини відображають моменти диференції-

ації структур, а ребра, які з'єднують вершини, – напрям процесу. Дерево, що представляє епігенетичний процес, має один корінь. Це означає, що всі компоненти структури суб'єкта мають єдине походження. Розгалуження дерева показує існування множин епігенетичних траєкторій; актуалізація підмножини цих траєкторій веде до формування різноманіття одночасно співіснуючих структур складної системної організації суб'єкта. І реформістську, і *tabula rasa* моделі розвитку подано як такі, що неправомірно обтинають дерево, примітивізуючи його складну структуру. З позиції концепції епігенезу, реформістська версія розвитку виглядає як реалізація єдиної траєкторії, на якій не виокремлено потенційних розгалужень, нема альтернативних варіантів траєкторій. Концепція *tabula rasa* відповідає представленню дерева у вигляді вершин, ізольованих від єдиного кореня; суб'єкт, розглянутий з цього погляду, утрачає підстави цілісності.

Упродовж XX століття було запропоновано кілька варіантів розв'язання проблеми співвідношення навчання і розвитку, що ґрунтуються на припущенні про їхню принципову відмінність.

• **Провідну роль відіграє навчання;** розвиток розглядають лише як один з наслідків навчання. Такого погляду дотримувалися ортодоксальні біхевіористи. Дж. Уотсон, наприклад, заперечував саме існування спадкових форм поведінки. Очевидно, що це рішення ґрунтується на концепції *tabula rasa*.

• **Навчання впливає на процеси розвитку.** Розвиваючого впливу навчання можна досягнути завдяки вдосконаленню змістового аспекту навчання, як вважає В.В. Давидов, або застосовуючи спеціальні прийоми навчання, наприклад, поетапного формування розумових дій (Гальперін), у дітей 5–6-літнього віку можливо сформувати поняття, які під час звичайних способів навчання доступні 9–10-літнім (Обухова). Цей підхід має риси інструктивної концепції.

• **Розвиток проходить фіксовані стадії.** Попередня стадія готує наступну, а навчання реалізує досягнуті в розвитку можливості, про що йшлося, наприклад, у концепції Ж. Піаже. Навіть спеціальне навчання не дозволяє дитині уникнути помилок, характерних для її віку, під час розв'язання задач, доступних для дітей, що перебувають на наступній стадії розвитку. В основі генетичної епістемології – концепції, яку сформував Ж. Піаже, – уявлення про єдину епігенетичну основу і розвитку, і навчання. Варто зазначити, однак, що процеси розвитку і навчання розглянуто як різні, розвиток – як більш фундаментальний, а навчання – як субординований стосовно розвитку.

• **У межах культурно-історичної теорії** проводили аналогії навчання і деяких аспектів розвитку. Зокрема, Л.С. Виготський описував навчання як оволодіння знаннями, вміннями, навичками, а розвиток – як набування психологічних якостей і здібностей до абстракції, узагальнення, до довільних дій тощо.

Співвідношення навчання і розвитку в розумінні Виготського сформульовано в концепції *зони найближчого розвитку*. За допомогою дорослого дитина може розв'язувати завдання, які не здатна

розв'язувати самотійно, оскільки їхні вимоги виходять за межі зони актуального розвитку. Вплив дорослого реалізує потенційні можливості дитини в навчанні, а готовність до прийняття допомоги дорослого розглянуто як рівень цих можливостей. Саме існування зони найближчого розвитку можна інтерпретувати як залежність процесу розвитку від навчання (Обухова). У поглядах Виготського на розвиток можна знайти риси нативізму (наприклад, виокремлення «натуральних» психічних процесів, детермінованих генетично), а в концепції вищих психічних функцій, які мають культурно-історичну природу, – інструктовану складову. Згідно з «нативізмом», оволодіння вмінням, знанням (до прикладу, мовною компетенцією) визначається генетичними факторами і відбувається як реалізація вроджених програм.

• **Яскравим прикладом нативізму є теорія оволодіння мовною компетенцією Н. Хомського**, який зазначає: «Якщо навчання реалізується, як це думають, через проби і помилки, обумовлювання, або підкріплення, або індукцію, або включає механізми генералізації, неспецифічні для формованої області знання ...сумнівно, щоб оволодіння мовою взагалі протікало як навчання. Ми ж не говоримо, що людина навчається бінокулярному зорові або проходженню пубертатного періоду у певному віці. Зрозуміло, вплив оточення, наприклад харчування та ін., впливають на те, як і коли це буде відбуватися, але це не навчання».

Можливість поділу навчання і розвитку вважають ілюзорною, а саму постановку проблеми – некоректною. Однак можливості існування розбіжностей між навчанням і розвитком, які розглядали як ключові, але формулювали аргіогі як постулати, не відкидають. Зокрема, поширений погляд про тісніший зв'язок реалізації генетичного матеріалу з розвитком, ніж з навчанням. Але сучасні результати молекулярно-генетичних досліджень основ поведінки засвідчують, що між розвитком нервової системи і змінами в нейронах, що відбуваються під час навчання, не існує принципової розбіжності (Анохін).

33.3. Класичні концепції навчання

Дослідження навчання за допомогою електрофізіологічних і нейрофізіологічних методик (насамперед – методик реєстрації нейронної активності) привели до поділу теорій навчання на дві групи – інструктивні та селективні (Еделмен, Маунткасл).

Інструктивними називають теорії, які припускають, що зовнішній вплив, стимул є основним чинником, який визначає формування та об'єднання нейронів, які є в основі набутого рефлексу, навички, поведінкового акту тощо. Інструктивні теорії, як правило, реалізують установки концепції «*tabula rasa*», оскільки нові форми поведінки формуються ззовні, виникають у результаті впливу середовища. Такий погляд на навчання характерний, наприклад, для всіх версій біхевіоризму, і як своєрідна еkleктична добавка входить до багатьох су-

часних психологічних концепцій, предметом розгляду яких є навчання, розвиток, формування нових психологічних структур.

Селективні теорії ґрунтуються на припущенні, що в основі мозкового забезпечення навичок, умінь, знань, що формуються в процесі навчання, є активність нейронів, відібраних з безлічі клітин за їхніми характеристиками, визначеними епігенетично в процесі онтогенезу. Події в навколишньому середовищі не формують цих властивостей, а сприяють доборові нейронів, які можуть забезпечити нову для суб'єкта форму поведінки, і таким чином впливають на можливості подальшої селекції. Запровадження селекційних принципів дає змогу уникати деяких труднощів, які складно перебороти, перебуваючи на позиціях інструктивних теорій. Суть деяких з цих труднощів, на думку Дж. Еделмена, така: (1) щоб сформувалася інструкція, необхідно створити певну нову структуру, яка раніше не існувала на молекулярному або клітинному рівні головного мозку; (2) необхідна наявність спеціального механізму, здатного розрізняти нові й старі елементи структур. Селективна концепція навчання сформована в межах сучасної еволюційної теорії (*селектогенезу*, що його розглянув Воронцов), молекулярної біології, біохімії, імунології, нейрофізіології, однак, як найбільш сучасна система поглядів на розвиток, здобуває метадисциплінарний статус, і, зрозуміло, має вирішальне значення для розв'язання власне психологічних проблем розвитку, навчання, формування психологічних структур в індивідуального і колективного суб'єкта.

Важливо, що селективні теорії навчання переборюють тупикові уявлення і преформізму, і концепції «*tabula rasa*» навіть у їхніх сучасних адаптованих формах, а також їхніх еkleктичних змішаних форм. Прикладом послідовно селективних уявлень про навчання може бути системно-еволюційний підхід (Александров, Горкін, Швирков). Варто звернути увагу на те, що в межах цієї концепції процеси і навчання, і розвитку розглядають як єдиний процес генезу функціональних систем, системогенезу (Анохін).

Уявлення про селективну суть процесів навчання і розвитку сформовано в нейрофізіологічних і психофізіологічних дослідженнях (реєстрація нейронної активності), але, з огляду на спільність усіх видів навчання, застосовні вони до будь-яких суб'єктів, які навчаються, – до тварин, людей (наприклад, до опису процесу формування структури індивідуального знання під час формування компетенції (Александров, Максимова)) і, очевидно, до груп і колективів.

Класичні концепції навчання. *Навчання з позицій навчання про умовні рефлекси.* З погляду вчення І.П. Павлова, в основі навчання – утворення умовних рефлексів, або тимчасових зв'язків між нервовими структурами, які залежать від реалізації різних складових поведінки. У результаті одного або декількох пред'явлень послідовності індиферентного подразника (умовного стимулу) і наступного безумовного стимулу, який викликає безумовну реакцію, тобто вроджену, яка не потребує спеціального формування, індиферентний подразник починає сам викликати умовну реакцію, чого до введення нових умов

він не здійснював. Якщо це сполучення перестає повторюватися, реакція згасає. Якщо умовний стимул пред'являють після безумовного, тобто порядок стимулів інвертують, умовний зв'язок не виробляється. Незворотність умовного зв'язку в часі розглядали як вказівку на те, що в основі цього феномену – процес породження нового, і зв'язок між умовним і безумовним сигналами розглядали як каузальний. Отже, у процесі встановлення тимчасового зв'язку, тобто під час обумовлювання, безумовний стимул постає в ролі підкріплення, індиферентний подразник здобуває сигнальне значення, а вироблений рефлекс сприяє адаптації організму до мінливих умов середовища. Варіації умовного зв'язку (згасання, генералізація, диференціація, залучення додаткових умов її реалізації тощо), відповідно до умовно-рефлекторної теорії, забезпечуються процесами збудження, гальмування та їхнім співвідношенням.

У межах умовно-рефлекторної концепції стимулові надають значення причини розгортання акту. Научання з цього погляду – процес, у якому повторюваний у певних умовах стимул формує новий акт поведінки. Ці риси вказують на те, що умовно-рефлекторна концепція – яскравий приклад інструктивної теорії научання.

Біхевіоризм. Закономірності навчання. Уперше закономірності научання, встановлені емпіричними методами, сформульовано в межах біхевіористської парадигми. Їх зафіксовано в історії психології під назвою «закони научання», але фактично це емпіричні узагальнення, а іноді й постулати. Сформулював їх здебільшого Е. Торндайк, а потім модифікували чи доповнили К. Халл, Е. Толмен і Е. Газрі. Базуючись на значному емпіричному матеріалі, отриманому під час дослідів за участю людей і тварин, вони в неявній формі враховували також результати досліджень, проведених у школі І.П. Павлова. Саме тому виокремлені закономірності описують фактори, які є важливими для різних форм научання, і, незважаючи на критику, що не припиняється, їх враховують дотепер.

Варто звернути увагу на те, що всі наведені далі «закони научання» описують феноменологію научання, а не власне *процеси* формування нового досвіду, не враховують властивостей і будови сформованих у процесі навчіння структур. Ці особливості пропонують самі основи біхевіоризму: предмет вивчення – поведінка, яка має зовнішні характеристики, які виявляються як «сукупність реакцій, моторних або залозових, чим організм відповідає на вплив тієї або іншої ситуації». Тут внутрішні психологічні структури визнають або неіснуючими, або недоступними для вивчення.

Розуміння стимулу як фактора, який не лише ініціює акт поведінки, а й породжує нові акти – одна з найважливіших рис усіх парадигм, що реалізують дослідницьку програму біхевіоризму. Усі ці теорії научання – інструктивні, вони ґрунтовані на концепції *tabula rasa*. Ці риси яскраво виявляються і в розглянутих далі «законах научання», і в процедурах дослідження, розроблених у межах біхевіористських парадигм.

33.4. Моделі навчання

Уявлення про навчання в когнітивній психології. Загальна риса цих концепцій, яка відрізняє їх від поглядів ортодоксальних і радикальних біхевіористів, – уявлення про внутрішні (ментальні) структури і процеси, що є в основі пізнавальної діяльності суб'єкта. У межах біхевіоризму до такого виду побудови дійшов Е. Толмен, який ввів поняття когнітивних карт. У когнітивній психології навчання розглядають не як вироблення асоціацій через обумовлювання, а як пошук правил, закономірностей поведінки і діяльності або оптимального узагальненого розв'язання групи завдань, оснований на використанні одержуваної інформації. Термін «навчання», як правило, замінюють поняттями «набування знань», «розвиток компетенції». Навчання/навчання в цьому контексті представляють як формування ментальних моделей навколишнього світу, об'єктів, їхніх відносин, можливих операцій з ними та їхні наслідки. Удосконалювання моделей підвищує ефективність їхнього застосування до конкретних завдань і розширює коло таких завдань.

Модель навчання АСТ. Уявлення про навчання (набування знань) можна проілюструвати на прикладі концепції, яка описує *здобування, репрезентацію і використання знань*, яку розробив Дж. Андерсон, – моделі АСТ (Adaptive Control of Thought, адаптивний контроль мислення). Ця модель дає змогу описувати потоки інформації в когнітивній системі, у якій виокремлюють три різні типи пам'яті: 1) робочу (working memory), що містить інформацію, необхідну для поточної активності; 2) декларативну (declarative memory), що містить речення, твердження, судження про навколишній світ; 3) продукційну (production memory), яка належить до класу особливих, «продукційних» систем (production system). Продукційні системи – клас моделей представлення знання у вигляді продукцій (тобто утворень, у яких зафіксовано сферу й умови застосування знань), що містять логічне ядро, наприклад, опис умов здійснення певної дії (Поспелов).

Інформація про навколишній світ надходить у робочу пам'ять. Однак її можна зберігати в довготривалій декларативній пам'яті та витягувати звідти. Продукції надходять у робочу пам'ять із продукційної пам'яті і їх відбирають за ступенем їхньої застосовності до розв'язання поточних завдань. Результати оцінки застосування продукцій зберігаються в системі продукційної пам'яті. Саме в її межах відбувається процес навчання як фіксація історії виконання продукцій і наслідків цього виконання, як набування нових продукцій на основі слідів їхнього застосування, сформованих раніше.

Формування структури знання має два етапи. Перший – декларативний, відбувається компіляція знань (knowledge compilation), у результаті якої декларативне знання перетворюється на процедурне, орієнтоване на використання знання. «Знання-Що» перетворюється на «Як».

В основі компіляції знання – або процедуралізація (proceduralization), тобто заміна універсальних перемінних на значення, необхідні для розв'язання конкретного завдання, або композиція (composition) – злиття часток продукції. На другому – процедурному – етапі відбувається координація знань (knowledge tuning) через узагальнення (generalization) – розширення сфери застосування продукції; поділ (discrimination) – перетворення універсальних продукцій на більш спеціалізовані; посилення (strengthening) – усунення несуттєвих протиріч з продукції і заміна постійних на перемінні, що дає змогу скоротити загальну кількість продукцій.

Научання як формування структури знання. Ця група моделей базується на виокремленні систем пам'яті – *процедурної, семантичної й епізодичної* і відповідних їм компонентів структури знання.

Відповідно до однієї з них, поділ на декларативне/процедурне знання відповідає протиставленню довільного-мимовільного, усвідомлюваного-неусвідомлюваного (у традиціях школи І.П. Павлова – першосигнального-другосигнального). У межах такого протиставлення декларативна пам'ять є в основі експліцитних форм навчання і відповідно до експліцитного знання, доступного усвідомленню. Експліцитне навчання відбувається швидко, іноді у формі інсайту, під контролем свідомості. Процедурна пам'ять забезпечує імпліцитне навчання, яке відбувається повільно, вимагає численних повторень матеріалу, оснований на формуванні асоціацій між подіями, фіксує причинно-наслідкові відносини між ними. Результати імпліцитного навчання важкодоступні для рефлексії, тому суб'єкт може не знати, чого саме він навчився (Кендел, Хокінс).

Інша інтерпретація систем пам'яті припускає, що декларативна пам'ять містить репрезентації об'єктів, сутностей, фактів, подій. Декларативну пам'ять становлять: семантична пам'ять, яка зберігає ментальні моделі світу, й епізодичне, фіксуюче знання про персонально пережиті події та їхню упорядкованість у суб'єктивному часі. Процедурна пам'ять репрезентує операції з об'єктами, фактами, сутностями, переваги тих чи інших способів дії. Усі ці системи пам'яті потенційно доступні усвідомленню. У процесі навчання відбувається формування структури знання, компоненти якої представлено як елементи декларативної пам'яті. Відношення між компонентами структури знання постають як елементи процедурної пам'яті. Сформована в процесі навчання структура знання є репрезентацією об'єктів, фактів, подій і їхніх відносин, при цьому ця структура фіксує також участь суб'єкта в епізоді набування знання, його особистісну позицію.

Уся сукупність знань, якими володіє суб'єкт, структурована відповідно до предметних галузей, які є референтними тій чи іншій діяльності. Основні моделі репрезентації знань – продукційні (як модель АСТ), основані на семантичних мережах (як деякі моделі мовної компетенції) або фреймові (Поспелов). Вони дають змогу описувати знання, застосовні до певних предметних галузей. Частину структури

знання суб'єкта, що релевантна певній предметній галузі, називають *доменом*. Уявлення про доменну структуру знання змушує по-новому формулювати класичні проблеми психології навчання. Наведемо два пункти зі списку, що його запропонував Дж. Андерсон: 1) проблема початку навчання «з нуля» («*tabula rasa*») – яким чином здобувається знання в разі необхідності формування нового домену; 2) проблема перенесення – у який спосіб знання з одного домену можна перенести на інший.

Погодженість концепцій когнітивізму як напряму сучасної психології поєднується з прийняттям різних варіантів розв'язання проблеми формування нового і, отже, розв'язання проблеми навчання/розвитку. Зокрема, модель АСТ Дж. Андерсона має яскраві ознаки інструктивної теорії, а концепція Ж. Піаже побудована на принципах епігенезу.

Уявлення про навчання з позиції системно-еволюційного підходу. Основа системно-еволюційного підходу (СЕП) – теорія функціональних систем П.К. Анохіна. Усі аспекти формування й активності суб'єкта в межах СЕП описано через закономірності *еволюції функціональних систем*. Специфіку СЕП порівняно з класичною теорією функціональних систем визначають уявлення про спеціалізацію нейронів щодо етапів розвитку відносин суб'єкта зі світом. Групи нейронів з однаковою спеціалізацією – *функціональні системи* – фіксують моделі взаємодії з оточенням. Багато функціональних систем (моделей), які сформувалися впродовж онтогенезу епігенетично і перебувають у певних зв'язках, становлять структуру індивідуального досвіду (у тварин) або знання (у людини) (відповідно – СІДТ і СІЗЛ) (Александров, Греченко; Максимова, Горкін). Беручи за основу концепцію системогенезу (фактично, селекційну та епігенетичну) П.К. Анохіна, СЕП розглядає процеси навчання і розвитку як принципово нерозрізнені, що відповідає результатами сучасних досліджень. «Навчання» і «розвиток» – лише різні найменування єдиного процесу формування нових систем, які реалізують і фіксують моделі взаємодій суб'єкта з оточенням (компонентів структури індивідуального досвіду/знання) і реорганізації структури, яка формується.

Коннекціонізм. Один із сучасних напрямів у вивченні пізнання, у якому поєднано підходи, характерні для когнітивної психології, нейрофізіології, комп'ютерних і математичних дисциплін і для проблематики штучного інтелекту. Основні ідеї коннекціонізму пов'язані з розробками «нейрональних мереж» (neural networks) і моделюванням за допомогою «рівнобіжних обчислень» (PDP modeling – parallel distributed processing, рівнобіжна розподілена обробка).

Коннекціоністські моделі являють собою мережі, побудовані з пов'язаних між собою нейроноподібних елементів. Ці елементи є вузлами мережі. Вузол може виражати і множину елементів, які репрезентують певну «сутність», задану під час побудови моделі, наприклад, лексичні одиниці. Кожен елемент одержує на вході певний набір збуджувальних і/або гальмівних впливів. На всій сукупності елементів

мережі (або на їхніх підмножинах) встановлюють сумарну активність, і стан мережі змінюється як функція сумарної активності. Зв'язок між елементами може змінювати значення активності, які вони передають. Ці зміни є функцією властивості зв'язку – її вагомість. Вагомість зв'язків представляє пам'ять мережі. У структурі мережі виокремлюють вхідний і вихідний шари елементів і шари, які не мають безпосереднього контакту з навколишнім середовищем – «сховані елементи» (hidden units). Оскільки поточний стан мережі можна описати як функцію від початкового стану елементів мережі, процес її приведення до нового стану часто позначають як навчання (training). У межах коннекціонізму навчання представляє один з головних напрямів дослідження. Під час пред'явлення мережі певних подій на вході вона моделює і відтворює їхні стохастичні відносини.

33.5. Типологія навчання

Контекстна специфічність навчіння (context specific learning). Принцип, суть якого в тому, що результати навчання, яке відбувається в певному контексті, можна використати найефективніше в тому самому контексті. До детермінант, які обмежують умови подальшого використання набутого досвіду, належить також стан суб'єкта під час навчіння (state-dependent learning).

Навчіння «з однієї спроби» (one-trial learning). Концепцію розробив Е. Газрі, який вважав, що будь-яке навчання відбувається одномоментно, оскільки поведінка – це «перекриття» у часі елементарних компонентів, кожен з яких є результатом навчання «з однієї спроби». Феноменологічно навчіння триває впродовж досить значного часу і є процесом удосконалювання поведінки. П.М. Фітс підкреслює, що навчання – це «освоєння навички, переважно безперервний процес, хоча тонка структура може містити дискретні операції». Відзначимо подібність концепції навчіння «з однієї спроби» і принципу навчання «все або нічого» (all-or-nothing learning). Уявлення про навчання як про дискретну одиничну подію протиставляють континуальним теоріям (continuity theory), які описують його як безперервний процес. У межах концепцій дискретного навчання варто розрізняти, наприклад, власне оперантне навчання (дискретна подія) і оперантне регулювання вже засвоєної поведінки (триваючий безперервний процес).

Наслідування, імітація (imitation, modeling) – це форма набуття знань, умінь і навичок, оснований на тому, що суб'єкт відтворює дії іншого. Наслідування сприяє конкретизації вроджених форм поведінки, а також забезпечує наступність генетично не наслідуваних досвіду і навичок між поколіннями. Таке навчання реалізується як ціннісно-орієнтаційна поведінка. Навчання через наслідування продуктивніше у разі імітації поведінки, зовнішніх дій, ніж під час проходження вербальних вказівок. Орієнтованість на розгорнуті зразки поведінки уможливорює навчання, навіть якщо суб'єкт не повністю розуміє копіювану поведінку та її наслідки.

Навчання, основане на спостереженні (observational learning). Це поняття ввів А. Бандура, щоб уникнути пояснення навчання складних форм поведінки в людини через процес «спроб і помилок». Він обґрунтовував, що формування такої поведінки може відбуватися також у результаті безпосереднього спостереження її зразків або їхніх зображень (наприклад, у кінофільмі). Таке навчання може відбуватися навіть тоді, коли той, за ким спостерігають, не повторює поведінку-зразок і не одержує підкріплення. Очевидна подібність цього типу навчання з наслідуванням (Бандура, Уолтере).

Імпринтинг (imprinting): тип навчання, суть якого – у швидкій фіксації в пам'яті екологічно важливих, специфічних для цього біологічного виду ознак об'єктів і подій. Ця форма навчання реалізується на дуже коротких інтервалах часу і базується на здатності до витягнення критичної інформації та її використання для зміни поведінки. К. Лоренц докладно описав «реакцію проходження» у гусенят, курчат та ін. За його даними, будь-який об'єкт, що рухається (незалежно від розміру), який пред'являють пташеняттям упродовж критичного періоду (для каченят, наприклад, інтервал 10-50 год. після вилуплення), вони розпізнаватимуть як «матір», оскільки в ординарних екологічних умовах таким об'єктом є саме качка-мати. Каченята будуть рухатися за об'єктом, імпринтинг якого виник у них. Якщо в критичний період об'єкт, навіть екологічно валідний, наприклад, голос матері, не було пред'явлено, то згодом його сприйматимуть як індиферентний. Зіставлення імпринтингу штучного об'єкта та качки-матері показало, що цей тип навчання, отриманий у лабораторних умовах, є зворотнім – легко досягнути його зміщення на натуральний об'єкт. Доведено, що імпринтинг відбувається не «одномоментно», а готується знайомством з голосом матері ще в період висиджування (Хесс). Швидкість і міцність навчання під час імпринтингу забезпечують згуртованість виводка (що необхідно для охорони і догляду за пташенятами), а отже, і його виживання. Імпринтинг як форма навчання має істотні відмінності. Що більше зусиль затрачає пташеня на наближення до об'єкта фіксування, то більшої сили імпринтингу досягнуто. Результати імпринтингу, які виникли на ранніх етапах розвитку, можуть виявитися через тривалі інтервали часу. У деяких видів тваринні переваги у виборі сексуального партнера після досягнення зрілості визначаються імпринтингом, який виник у ранньому онтогенезі. Припускають, що ця форма імпринтингу визначає спрямованість статевої поведінки на особин свого біологічного виду (Понугаєва).

Перенесення (transfer). Виокремлюють чотири групи феноменів:

- Перенесення навчання (transfer of training) – зміна виконання або процесу набування навички, вміння або знання під впливом раніше набутих навичок, умінь або знань. Розрізняють *позитивне* і *негативне* перенесення, що виявляється відповідно в поліпшенні/погіршенні виконання або в пришвидшенні/уповільненні навчан-

ня. У вузькому значенні перенесення розуміють як пришвидшення вироблення навички під впливом навички, набутої раніше.

- Перенесення (генералізація) принципу. Протиставляють перенесенню конкретного акту або ефекту взаємодії навичок (інтерференції, проактивному полегшенню і гальмуванню тощо).

- Перенесення як використання акту поведінки, набутої раніше в певному поведінковому контексті (діяльності), в іншому, новому контексті. Таке перенесення вимагає спеціального навчання, що відповідає принципів контекстної специфічності навчання.

- Особливі групи явищ перенесення – це не індивідуальне навчання, а запозичення знання в партнера, формування колективного знання. Ці явища наявні, якщо галузі знання в «донорів» і «реципієнтів» мають певну формальну подібність.

Вияв ефектів перенесення. Ефекти перенесення мають динамічний характер, тобто залежать від послідовності пред'явлення завдань, тривалості їхнього розв'язання, інтервалів, які розділяють серії навчання і заповнювання цих інтервалів.

Позитивний, негативний або «нульовий» ефект перенесення пояснюють впливом раніше сформованого досвіду на навчання в тестовій серії навчання. У разі проактивного полегшення (proactive facilitation) є позитивне перенесення, у разі проактивного гальмування (proactive inhibition) – негативне. Перешкоджає перенесенню інтерференція (interferention) між засвоєним раніше і знову засвоюваною навичкою, знанням тощо.

Важливими неспецифічними факторами, які забезпечують явище перенесення, вважають «включення в роботу» і «навчання навчанню».

Включення в роботу, «розминка», «розігрів» (warm-up). Ефект пришвидшеного оволодіння навичкою, умінням чи знанням, в основі якого – передналаштування пози (postural set), уваги (attentive adjustment) або сформована в попередньому навчанні установка (attitude). Варто розрізняти це явище («включення в роботу» як фактор перенесення) і «впрацювання», період на початку виконання серії дій, що поступово досягають необхідної точності і стабільної продуктивності.

Навчання навчанню (learning-to-learn). Суть цього явища – у набуванні специфічної навички – уміння вчитися. Максимальний ефект навчання навчанню є тоді, коли пред'явлене завдання для навчання і тестове завдання подібні за використаним матеріалом, але ефект зберігається й у тому разі, якщо і матеріал, і завдання у «навчальній» і «тестовій» серіях різні.

Важливим фактором, який визначає успішність перенесення, є подібність стимулів і відповідей, що становлять матеріал для навчання.

Ч. Осгуд сформулював основні емпіричні закономірності, які описують вплив цих факторів на ефективність ПЕРЕНЕСЕННЯ:

- Якщо стимули в ситуаціях навчання і тестування різні, а необхідні відповіді однакові, буде позитивне перенесення і ретроактивне полегшення, причому їхні величини стануть збільшуватися з посиленням подібності стимулів.
- Якщо стимули в ситуаціях навчання і тестування однакові, а необхідні відповіді розрізняються, буде негативне перенесення й ретроактивна інтерференція, причому їхні величини можуть знижуватися з посиленням подібності відповідей.
- Якщо і стимули, і відповіді в ситуаціях навчання й тестування різні, то буде негативне перенесення й ретроактивна інтерференція, причому їхні величини стануть зростати зі збільшенням подібності стимулів.

У межах когнітивної психології для пояснення явищ перенесення використовують концепт «схема відношень» (relational schema) (Halford, Bain, Maybery and Andrews). *Схема відношень* – специфічна форма репрезентації, що представляє структуру ситуації або діяльності в термінах компонентів і відношень між ними. Такі схеми є узагальненнями співвідношення конкретних прикладів відношень: «більше (гора, купка)» або «більше (слон, миша)» інтегруються в узагальнену схему відносин «більше (X, Y)».

Найяскравіший приклад перенесення – використання акту поведінки, набутого раніше в певному поведінковому контексті (діяльності), в іншому, новому контексті, хоча й виглядає феноменологічно саме як перенесення готового фрагмента поведінки, однак вимагає суттєвої реорганізації індивідуального досвіду.

Інсайт (ага-реакція) (insight, aha experience) – феномен набуття нового знання, яке становить в «одномоментному» судженні розв'язання проблеми. Уперше його описав В. Келлер в експериментах з пошуком обхідного шляху в мавп: тривалі безуспішні спроби розв'язання завдання змінювалися зниженням рівня активності, роздивлянням ситуації і раптовим знаходженням правильного рішення. У феномені інсайту виявляються результати попереднього дослідження ситуації, минулий досвід, мотивація. У виникненні інсайту відзначають роль феноменів «установки на навчання» (learning set), «навчання навчанню» (learning-to-learn).

Контрольні питання:

- Як співвідносяться терміни «навчання», «набчання» та «учіння»?
- Розкрийте сутність видів учіння.
- У чому виявляється неусвідомлюване навчання?
- Охарактеризуйте психологічні основи процесу навчання.
- Охарактеризуйте психологічну сутність процесу учіння.
- Охарактеризуйте психологічні аспекти набчання.
- У чому виявляється наслідування в процесі навчання?
- Які психологічні основи формування знань, навичок і вмінь?
- Який зв'язок між навчанням і розвитком?

- Розкрийте сутність класичних концепцій наочання.
- Які є моделі наочання? Охарактеризуйте їх.
- Які типології наочання Ви знаєте?

Література:

Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.

Веккер Л.М. Психические процессы: В 3 т. – Т.1. – Л.: Изд-во Ленингр. у-та, 1974.

Загальна психологія : Підручн. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000.

Загальна психологія: Навч. посіб. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: А.Г.Н., 2002.

Леонтьев А.Н. Эволюция психики. – М., 1999.

Лурия А.Р. Ощущение и восприятие. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1975.

Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: У 2 т. – К.: Форум, 2002.

М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-тє вид., випр. – К.: Вища шк., 2004.

Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – К.: Либідь, 1996.

Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.

Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.

Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л. Трофімова. – 3-тє вид. – К.: Либідь, 2001.

Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1973.

Шостак В.И. Природа наших ощущений. – М.: Просвещение, 1983.

•

Глава 34

МОВА І МОВЛЕННЯ. ПСИХОЛІНГВІСТИКА

34.1. Предметна сфера

У заголовку цієї глави об'єднані різні терміни – *психологія мови і мовлення, психолінгвістика*.

Психологія мовлення – це галузь психологічного знання, яка виникла наприкінці XIX століття разом зі становленням психології як самостійної науки. Її предметом є одна з найважливіших ознак психіки людини – здатність володіти словом, мовою, мовленням.

Від часу появи цієї галузі і дотепер питання про її предмет мало досить драматичну історію, головною дійовою особою якої, крім психології, була лінгвістика. Конкретним виявом цієї драми було питання про те, є предметом психології мова і мовлення чи тільки мова. Коли мовні здібності людини розглядали цілісно (а це так чи інакше тривало аж до XX ст.), учені тісно пов'язували мовлення й мову, і тоді поняття *психологія мови і психологія мовлення* вживали як синоніми (В. Гумбольдт, В. Вундт та ін).

Однак на початку XX ст. авторитетний лінгвіст Ф. де Соссюр протиставив поняття *мова і мовлення*. Він вважав, що мовлення породжують поточні, проминальні стани психіки, і воно є об'єктом психології. У мові учений підкреслював її стійку системну організацію і кваліфікував її як явище соціальне, сформоване соціумом і таке, що його має вивчати лінгвістика. Цей погляд вплинув на позиції багатьох професійних психологів, а також на особливості проведення досліджень. Відповідно цю галузь почали називати психологією мовлення. Феномен мови було передано до сфери вивчення лінгвістики.

При цьому лінгвістика відгороджувалася від психологічних підходів, трактуючи їх як недостатньо об'єктивні. Усупереч цій загальній позиції в історії лінгвістики не раз виникали психологічно орієнтовані напрями, а окремі досить авторитетні автори висловлювали цінні судження про природу і сутність мовленнєвих здібностей, про що ми будемо докладніше говорити нижче.

Розмежування психології мовлення та лінгвістики, відмова від мови як об'єкта психологічного вивчення тривало недовго. Встановлені межі виявилися, безумовно, тисними для якогось повного й неупередженого психологічного дослідження вербальних здібностей людини. Річ у тому, що мовлення і мова якнайтісніше пов'язані у своєму функціонуванні – людина говорить лише на основі мови. Звісно, мову людина засвоює від навколишніх людей, які говорять, тобто начебто соціальним шляхом, однак після засвоєння мова належить кожному суб'єктові, який говорить, і таким чином стає частиною його функціо-

нуючої психіки. Досліджувати мовлення, штучно відокремивши його від мови, стає очевидно недоцільно.

Щодо психолінгвістики, то це – молода галузь знання. Вона виникла у 1953 році, коли група авторитетних психологів, лінгвістів та інших фахівців у результаті двомісячної спільної роботи на березі океану в США окреслила коло проблем і теоретичних засад, які назвали *психолінгвістикою*. За результатами цієї роботи було опубліковано книгу «Psycholinguistics: A survey of theory and research problems» за редакцією двох авторів: Ch. Osgood і T. Sebeok. Відтоді минуло півстоліття захоплень і розчарувань цією наукою, яка, безумовно, мала значний вплив на коло досліджень мовлення і мови. У чому ж її предмет і наскільки він відрізняється від предмета психології мови? Сам термін *психолінгвістика* складається з двох частин, одна з яких адресує до психології, інша – до лінгвістики. Таким чином ідею зв'язку мовлення і мови, яка виявилася важкою і для психології, і для лінгвістики, чітко задекларовано в самому терміні і, навіть більше, фактично оголошено об'єднання зазначених галузей знання: *психолінгвістика вивчає природу і функціонування мовлення і мови, використовуючи та поєднуючи дані й підходи психології і лінгвістики*.

То якими ж нині є відносини психології і лінгвістики у дослідженні мовлення і мови?

Зацікавленість психології – у тому, що вивчаючи сутність і природу вербальних здібностей, вона має потребу в систематичному і кваліфікованому описі мовних фактів, що є сферою дослідження лінгвістики. Наприклад, психолог, який вивчає процес формування звукового аспекту мовлення маленької дитини, має спиратися, хоча б мінімально, на дані фонології (розділ лінгвістики), де він знайде відповідь на те, як виявляються мінімальні звукові одиниці, як їх класифіковано за місцем творення в артикуляційній системі дитини, як протиставлено фонемі, які фонологічні розбіжності в різних мовах тощо. Аналогічно, якщо психолог досліджує становлення граматики в дитячій мові, йому необхідна лінгвістична інформація про структуру речення, морфологічну будову слова (бажано в різних мовах), про класи слів, граматичних категорій. З'ясувалося, що лінгвістика дає психолінгвістичним дослідженням кругозір, надає факти опису мовленнєвих і мовних феноменів, використовуючи матеріал різних національних мов.

Психологічні дані, зі свого боку, є корисними лінгвістичній теорії, додаючи їй природничо-наукової і соціальної орієнтованості. Явища мовлення і мови розглядають у психології в контексті природних і соціальних закономірностей життя людини, враховують мозкові механізми мовних виявів. Таким чином результати, які отримує у своєму дослідженні психолог, можуть істотно розширити кругозір лінгвістично орієнтованого вченого, у чий інтереси входить пізнання сутності вербальних здібностей.

Загалом поєднання, взаємодоповнення психологічних і лінгвістичних даних можна розглядати як форму системного підходу до дослідження мовлення й мови. У ньому реалізовано подолання обмежу-

вальних рамок і відомчих перешкод, що робить знання про об'єкт більш різнобічним і глибоким, більш адекватним дійсності. Значущість такого виду підходу для психологічної науки неодноразово підкреслював Б.Ф. Ломов.

Продуктивність об'єднання психологічних і лінгвістичних даних у дослідженні вербальної здатності людини стала, на наш погляд, глибинною підставою появи психолінгвістики. Аналіз сучасних досліджень з психолінгвістики дає змогу окреслити загальний принцип, який характеризує дослідження психолінгвістичної орієнтації: *використання в дослідженні (очевидних чи прихованих) даних, позицій, підходів і психології, і лінгвістики з метою розвитку знань у галузі природи мовлення і мови*. Якщо ми враховуватимемо цей принцип, то зможемо легше з'ясувати, коли виникла психолінгвістика, які особливості різних періодів її існування, які дослідження варто кваліфікувати як психолінгвістичні.

Сфера прикладної психолінгвістики широка й різноманітна. Це пов'язано з тим, що мова вплетена у всю життєдіяльність людини, є складовою її багатьох соціальних і особистісних контактів.

Наукові психологічні знання запотребовані, наприклад, у професійній діяльності фахівців, які працюють у сфері так званих «паблік рілейшенз» (людських взаємин). До цієї галузі належить, до речі, політична й управлінська діяльність у державі. Володіти мовним мистецтвом корисно й у багатьох інших професіях: викладацьких, виховних, медичних.

Інший полюс використання таких знань – компенсування мовних дефектів різного походження, які виникли внаслідок хвороб, нещасних випадків, генетичних відхилень. Ці дефекти або недорозвиток можуть мати різний ступінь виразності й глибини. Завдання психологічної допомоги в тому, щоб підвищити мовну функцію до такого рівня, який дає змогу суб'єктові пристосуватися до нормального соціального життя. Важливим у цьому є своєчасно й правильно встановлений діагноз, вибір оптимального шляху для подолання дефекту. От чому цей напрям тісно пов'язаний з мовною психодіагностикою.

Ще однією сферою прикладної психолінгвістики можна вважати використання знань про мовлення, мову і комунікацію з практичною науковою метою. Практика психологічної науки припускає вміння дослідника організувати експеримент, здійснити різноманітні вимірювання мовної функції. Це означає володіти експериментальними методиками. Мовні методики, що їх використовують у дослідницькій практиці, часто подібні до тих заходів, які застосовують під час мовної діагностики.

Слово має реальну силу. За допомогою мови можна керувати людьми і досягати бажаних цілей. І навпаки, слово може заподіяти шкоду людині, яка говорить, спровокувати до неї недовіру, неповагу. Практична дієвість мови ставить завдання зрозуміти цю здатність і керувати нею. Не дивно, що вже в давнину люди зацікавилися проблемами красномовства, у зв'язку з чим виникла антична риторика.

Зацікавлення цією галуззю відроджується. Створюють заклади з виховання й підтримання культури мовного спілкування й комунікації. У США з 1914 р. діє Американська асоціація академічних викладачів публічного мовлення. Студентам коледжів пропонують курси розвитку навичок правильного мовлення, уміння спілкуватися з людьми різного статусу, віку, становища. Вважають, що володіння правильним мовленням – передумова успіху в будь-якій сфері діяльності. У Японії розроблено й впроваджено шкільні курси з ведення розмови, слухання, читання й писання. Віднедавна і в нашій країні діють різні тренінги й курси для розвитку навичок публічних виступів, ділових переговорів, розв'язання конфліктів.

Що нового пропонує сучасна риторика порівняно з античною?

Класична риторика значну увагу приділяла логічній побудові мови, переконливості аргументації й була адресована насамперед публічним виступам ораторів. Психологічні дані та практика наших днів показують недостатність такого підходу. Мовлення не можна оцінювати тільки з одного боку – щодо аргументованості, логічності, тобто як певне одномірне явище. Ситуація мовного спілкування є складним системним утворенням з багатьма елементами. Що більше аспектів цього явища скоординовано й гармонійно погоджено, то успішніший його результат. Аргументація – це лише один бік цієї діяльності. Різні аспекти мовної комунікації і їхньої координації аналізує сучасна риторика, яку називають також мовним мистецтвом.

Особливістю нового підходу є також кардинальний поворот до комунікативної функції мови. Взаємодії людей у розмові та спілкуванні надають першочергового значення. Сучасна риторика розглядає різні ситуації взаємодії комунікантів: безпосередню, у розмові віч-на-віч, та опосередковану, під час виступу на телебаченні чи радіо. Досліджують, як люди впливають у процесі комунікації один на одного і як домагаються виконання бажань, які вони прямо або опосередковано висловлюють. Розглядають способи організації діалогів, полілогів, аналізують мовні ролі співрозмовників, тактику їхньої мовної поведінки, активні чи пасивні позиції в розмові. Розробляють також техніки маніпулювання співрозмовником: залякування, умовляння, введення в оману, приманювання, лестощі, емоційні заклики і т. ін. Доведено, що використовуючи раціональне переконання, важливо враховувати відповідні дії співрозмовника чи опонента. Корисно продумувати потенційні контраргументи, критику можливих заперечень, прийоми логічної та емоційної боротьби.

Предметом зацікавлення сучасної риторики стають не лише трибунні виступи, а й широкий спектр форм комунікації: спілкування добре знайомих людей у вільній атмосфері, взаємодія невеликих груп в офіційній ситуації, публічні виступи на мітингах, багатолюдних зборах, участь у теле- і радіопередачах «на весь світ». Кожному з названих видів ситуації спілкування властивий свій тип мовної і загальної поведінки – і їх не можна плутати.

Цікаві спостереження про особливості спілкування з великими масами людей наведено в книзі С. Московічі «Епоха мас». Автор зазначає, що юрбі властива особлива психологія. Марно говорити з нею мовою логіки. Якщо ви хочете домогтися її розуміння, потрібно пам'ятати про особливості її сприйняття: байдужість до суперечностей, чутливість до «життєвості» пропонованих ідей, необхідність багато разів повторювати їх.

Байдужість до суперечностей виникає тому, що юрба мислить не за законами розуму. Її мислення «автоматичне», наповнене стереотипними асоціаціями й кліше, вона легко приймає і змішує несумісні позиції і думки. «Маса може перейти від сьогодні до завтра, від однієї думки до діаметрально протилежної, навіть не помітивши цього або помітивши, але не спробувавши це виправити».

Життєвість виявляється в тому, що юрба реагує на те, що затримує її безпосередній інтерес, пробуджує близькі кожному спогади й образи. Такі образи не доводять ідею, а захоплюють нею. «Якщо ви слухаєте мову, перевантажену цифрами і статистичною інформацією, ви знудитеся, і буде незрозуміло, у чому ж вас хотіли переконати. Кілька колоритних образів, яскравих аналогій або ж фільм, комікс набагато сильніше впливають на уяву й зумовлюють емоційний відгук».

ПОВТОРЮВАНІСТЬ перетворює ідею-поняття на ідею-дію. У місцях, де люди збираються, – на площах, стадіонах, вулицях – вони не можуть міркувати, а лише піддаються навіюванням. Ідеї тут потрібно спростити, факти згустити, надати їм образної форми. Вони впливають на глибинні мотиви людської поведінки й автоматично її запускають.

Звісно, ситуація спілкування з юрбою – це особлива ситуація.

На щастя, спілкування між людьми не вичерпується взаємодією масового характеру. Під час ділового спілкування люди продуктивно сприймають факти й логічну аргументацію, у розмові з близькими й друзями спираються на довірливі взаємини. Попри розмаїтість ситуацій спілкування, усі вони мають загальні принципи організації. Практична риторика виявляє їх і описує.

Дефекти і недорозвинення мовної функції. Порушення можуть відбуватися в будь-якій ланці мовного механізму. Поширеним дефектом вимовляння є заїкання. Часом воно має важкі форми і завдає страждань заїкуватій людині, накладаючи відбиток на все її життя. Більш легкі дефекти – недосконалість вимовляння окремих звуків або їхніх сполучень. Такі дефекти мовлення здебільшого можна корегувати, хоча нерідко вони потребують від людини наполегливої роботи під керівництвом фахівця – психолога, логопеда.

Відхилення в сприйнятті усного мовлення пов'язані з порушенням слухового аналізатора, причому і в периферійній, і в центральній його частині. Зміни сприйняття мовних звуків можуть виявлятися в повній глухоті, різному ступені зниження чутливості до всіх мовних звуків або до окремих звуків.

Порушення значеннєвої ланки мовлення звичайно настають у результаті ушкодження мозкових мовних зон, що може ставатися через мозкові травми різної етіології – порушення мозкового кровообігу, механічних впливів. Повну або часткову втрату мови називають афазією. Існують різні її форми: моторна, коли людина має труднощі у вимові слів; сенсорна, коли людина не розуміє усного мовлення або написаних слів; синтаксична, коли хворий не може з'єднувати слова або не розуміє фрази; амнестична, коли є труднощі в називанні предметів; глобальна, яка є поєднанням різних форм. Диференційована діагностика афазії непроста й вимагає послідовного виявлення чинників, що зумовлюють хворобу. Стан фонематичного слуху є головним у сенсорній афазії. У разі її акустико-амнестичної форми важливі показники обсягу сприйняття, стану вербальної пам'яті. Моторна афазія вимагає виявлення стану артикуляційного апарату, а також здатності перелаштування з одного мовного елемента на інший – зі звуку на звук у побудові слова, зі слова на слово під час висловлення пропозиції. Така діагностика є прерогативою фахівця – нейропсихолога і лікаря-невропатолога (Цветкова).

Різноманітні порушення мови виявляються в процесі онтогенезу дітей, які мають обтяжену спадковість, патологію внутрішньоутробного розвитку або зазнали травми під час народження. Основною формою мовних відхилень бувають затримання розвитку різного ступеня глибини і вияву.

Вивчення й корекція мовних порушень у дитячому віці є добре розробленою галуззю. До неї залучено чимало логопедів-практиків і дослідницьких колективів.

Аналіз продукту мовної діяльності. У результаті мовленнєво-мисленнєвої діяльності може виникнути продукт двох видів: фізичний, у вигляді звукової (або записаної) мови, та ідеальний, виражений у змісті мови. Розроблено дослідницькі методики, які аналізують кожен з видів мовного продукту.

Психоакустика. Характеристики звучання мови привертають до себе увагу як до об'єктивного матеріалу, що дає змогу здійснювати його фізичний аналіз і шукати кореляти фізичних і психологічних даних. Акустика мови стала об'єктом вивчення спеціального напрямку – психоакустики.

Акустичний аналіз полягає у фіксації мовлення суб'єкта у вигляді аудіозапису й подальшому виявленні з допомогою апаратури в електричному сигналі низки показників. У психологічних дослідженнях зазвичай використовують такі параметри мовних сигналів.

Спектр звуку – показник частотний; складові, що утворюють цей звук. Для спектрального аналізу застосовують аналізатори, які дають змогу отримувати статичні й динамічні спектрограми. Перші з них показують, які частоти і якою мірою представлено в цьому звуку; другі – відображають зміну частот звучання в часі.

Амплітуда звукових коливань характеризує ступінь інтенсивності звуку.

Основний тон – це сфера посиленої частоти спектра в його нижній частині (від 50 до 400 Гц), яка виникає внаслідок коливання голосових зв'язок і залежна від їхньої довжини, товщини, натягування. Основний тон бере участь в утворенні голосних і дзвінких приголосних звуків.

Форманти – сфери частот, посилені за рахунок резонансних систем надгортанних порожнин. Як інформативні зазвичай використовують перший і другий форманти – більш низькі, розташовані ближче до частоти основного тону.

Аналіз акустичних характеристик мови використовують у психологічних дослідженнях і на практиці. Зокрема, запис вироблених звуків та їхній акустичний аналіз – необхідна частина роботи фахівців, які досліджують мову дітей на ранніх етапах розвитку, у так званий домовленнєвий період. Дослідники намагаються дати відповідь на питання про те, як природно заданий набір вокалізацій дітей поступово трансформується у фонетичну систему, аналогічну системі мови.

Аналіз змісту мовної продукції. Одними з форм мовної продукції, які допускають психологічну інтерпретацію, є помилки, застереження, спонтанні трансформації мовленнєвого матеріалу. Зацікавлення психологів зазначеними феноменами виявилось ще в XIX ст. Німецькі вчені Р. Мерінгер і К. Майєр зібрали й опублікували велику колекцію мовних помилок і класифікували їх на підставі їхніх причин. В. Вундт використовував такий матеріал для проникнення у свідомість людини. Мовні обмовки, читки й описки аналізував З. Фройд, який вбачав за ними вплив прихованих, витиснутих зі свідомих, мотивів.

Іншою формою мовної продукції, яку активно використовують у психології, є текст. У письмових текстах предикати вибудовують у певній послідовності, представляючи головні й додаткові ознаки. Така структура відповідає тому, як людина бачить і розуміє об'єкт, який описує.

Варіанти предикативного і суб'єктно-предикативного аналізу запропонували згодом Л.П. Доблаєв, О.І. Новіков, І.Ф. Неволін.

Одним з популярних підходів до аналізу тексту став так званий **контент-аналіз**, який зародився як метод аналізу текстів здебільшого політичного характеру. Контент-аналіз спрямований на виявлення, узагальнення і кількісну оцінку слів та інших мовних елементів певного змісту. Наприклад, у газетному тексті підкреслюють і перераховують усі слова про війну, зброю, переговори тощо. У результаті одержують кількісно виражену інформацію щодо теми обговорення. Далі можлива атрибуція тих чи інших тем суб'єктові спостереження або простеження зміни розвитку теми з часом чи зі зміною обставин.

Контент-аналіз проводять як цілком об'єктивну процедуру, орієнтовану на формальні показники аналізованого мовлення. Суть **інтент-аналізу** (Ушкова та ін.) в тому, що всі елементи тексту, який аналізують, розглянуті послідовно один за одним, кваліфікують за їхньою цільовою орієнтацією або інтенціональним змістом. Наприклад, у політичному тексті конфліктного спрямування фразу «*Де маршали і*

генерали, які вирости на народні гроші, а сьогодні мовчать?» кваліфікують як вираження інтенції обвинувачення, фразу «Всі свої знання, свої сили, все, що маю, віддам країні» – як вираження інтенції обіцянки тощо. За сукупністю таких інтерпретацій можна сформулювати своєрідну суб'єктивну «картину світу» того, хто говорить.

34.2. Мова та її функції

Необхідними умовами продуктивної психічної діяльності особистості є мова і мовлення.

Вони не лише пронизують усе психічне життя людини і забезпечують можливість активного задоволення її пізнавальних суспільних потреб, а й є засобами реалізації внутрішнього світу та можливостей особистості.

Специфічний людський засіб спілкування – мова, яка існує об'єктивно в духовному житті людського суспільства і є системою знаків, які функціонують як засоби такого спілкування. Мова виникла у процесі становлення самої людини як суспільної істоти, у процесі спільної трудової діяльності. Біологічні передумови виникнення мови – звуки та рухи, які були притаманні пращурам людини і слугували засобом спілкування, задоволення потреби в обміні думками, у пізнанні властивостей предметів і явищ, що оточували людину, і позначалися словами.

МОВА – суспільне явище, найважливіший засіб організації людських стосунків. За її допомогою люди досягають розуміння, обмінюються думками, здобувають знання, передають їх нащадкам, мають змогу налагодити спільну діяльність у всіх галузях людської діяльності.

МОВА є системою знаків, що мають соціальну природу, яка створилася й закріпилася в процесі історичного розвитку діяльності членів суспільства.

Слово як одиниця мови має дві сторони – зовнішню звукову (фонетичну) і внутрішню смислову (семантичну). Обидві вони є продуктом тривалого суспільно-історичного розвитку. Їхня єдність (але не тотожність) творить слово. Зовнішня фонетична форма слова – це умовний знак предмета або явища, що не передає безпосередньо його властивостей.

У слові зливаються функції знака та значення. Останнє історично розвивалося, звужувалося, узагальнювалося, переносилося на нові об'єкти. Унаслідок цього виникла багатозначність слів, що також є продуктом історичного розвитку кожної мови. Основні елементи мови – її словниковий склад і граматична будова. Словниковий склад – це сукупність слів у певній мові. Його специфіка характеризує рівень розвитку мови: що багатший і різноманітніший словник, то багатша і різноманітніша мова. У практиці користування мовою розрізняють словники активний, тобто слова, якими людина

користується для вираження власних думок у спілкуванні з іншими людьми, і пасивний – слова, які вона розуміє, коли їх чує або читає, але сама вживає не всі з них. Обсяг і особливості активного й пасивного словників людини залежать від її освіти, професії, рівня володіння мовою, специфіки та змісту діяльності.

Словниковий склад, окремо взятий, ще не становить мови. Щоб за допомогою слів людина могла обмінюватися думками, потрібна граматика, яка визначає правила зміни слів, сполучення їх у речення. Це забезпечується граматичною будовою мови. Слова, що є в реченні, необхідно не лише розуміти, а й відповідно взаємоузгодити, щоб точно передати зміст думки. Правила зміни слів (морфологія) і правила сполучення їх у речення (синтаксис) формулює граматика й цим дає змогу виражати поняття та судження, робити умовиводи про предмети та явища, їхні ознаки й відношення.

Слово як одиниця мови є носієм інформації, яка завжди співвідноситься з означуваними ним певними об'єктами та явищами дійсності. Фіксація у слові об'єктивної реальності та суспільно-історичного досвіду в різних формах їхнього вияву визначає сигніфікативну (означальну) функцію мови. Іншою функцією мови, що зумовлена потребами людського спілкування та розвитком її граматичної будови, є вираження змісту предмета інформації. Ця функція забезпечує можливість формулювання думки і передавання змісту повідомлення.

Охарактеризовані основні елементи та функції мови стають засобом спілкування, засобом обміну думками за умови, що відбувається процес мовлення між людьми.

Мова і мовлення – поняття не тотожні. **Мовлення** – це процес використання людиною мови для спілкування. Залежно від віку, специфіки діяльності, середовища мовлення людини набуває певних особливостей – попри те, що люди спілкуються однією мовою. Наприклад, мовлення однієї людини образне, яскраве, виразне, переконливе, а іншої – навпаки: обмежене, бідне, сухе, малозрозуміле. У цьому вже виявляється відмінність у володінні мовою. Кожній людині властиві індивідуальний стиль мовлення, відмінність в артикуляції звуків, інтонуванні, логічній виразності. Кожен говорить по-своєму, хоча й користується спільною для всіх мовою.

Мовлення не існує і не може існувати поза мовою. Водночас сама мова існує як жива лише за умови, що її активно використовують люди. Мова розвивається і вдосконалюється у процесі мовного спілкування. Саме мовлення є формою актуального існування кожної мови.

Мовлення розглядають також як мовну діяльність, оскільки за його допомогою можна, наприклад, забезпечити спілкування, розв'язання мнемонічних або мислительних завдань. Відповідно, мовлення може набувати вигляду мовних дій, що є складовими іншої цілеспрямованої діяльності, зокрема трудової чи навчальної. Отже, мова – це засіб або знаряддя спілкування між людьми.

Мовлення і мислення. Питання про зв'язок мовлення з мисленням у певному розумінні є ключовим у психології мови. Очевидно, що нормальне мовлення неодмінно осмислене, таким чином невіддільне від думки, у вираженні змісту формується його основна функція. Водночас форми зв'язку думки і слова важко уявити, вони навіть містичні: яким чином можна пояснити зв'язок нематеріального психічного явища, думки, і звукового, фізично зафіксованого слова?

Для розв'язання цього завдання запропоновано такий спектр суджень. На одному полюсі цього спектра – позиція класичного біхевіоризму (мислення – це беззвучна мова), на іншому – уявлення Вюрцбургської школи (мислення і мовлення мають різне походження та є різними сутностями). Ототожненню мовлення і мислення або, навпаки, їхньому повному розмежуванню протистоїть уявлення про їхній взаємозв'язок.

С.Л. Рубінштейн писав, що між мисленням і мовленням існує єдність, але не тотожність. Ця думка, яку поділяє багато психологів, вимагає, однак, подальшої конкретизації, оскільки необхідно відповісти на запитання, у чому суть цього взаємозв'язку, як саме думка втілюється у слові.

Порівняння механізмів розумових і мовних процесів дає змогу виявити розбіжності й перетинання їхніх сфер дії. Звернемо увагу на те, що в мовному процесі – у продукуванні мови та її сприйнятті – на початку або в кінці процесу необхідна наявність найважливішого семантичного компонента, для якого адекватний термін *розуміння*. У його механічній інтерпретації цей компонент можна кваліфікувати як наявність моделі дійсності (ситуації) у когнітивній сфері суб'єкта. Цей семантичний компонент необхідний для того, щоб вимовлена мова була повноцінною, осмисленою, і щоб слухач її зрозумів.

Такого самого типу семантичний компонент – розуміння, наявність моделі дійсності (ситуації) – необхідний у розумовому процесі. Отже, можемо зробити висновок, що перетинання мови і мислення відбувається в цій загальній точці, семантичному компоненті, розумінні елементів дійсності. Для розумового процесу цей компонент є матеріалом для здійснення необхідних маніпулятивних операцій; для мовного процесу – стартовим майданчиком для вербалізації, словесних описів. Специфіка мовного процесу і його основна функція – створення вербального продукту, адекватного ментальному семантичному змістові, та його екстеріоризація. Саме тому мову можна включити до будь-якого когнітивного процесу, який містить такого типу семантичний компонент. Таким когнітивним процесом може бути не лише мислення, а й сприйняття, емоційне переживання.

Наш аналіз співвідношення мовних і розумових процесів репрезентував мову як певну багатовалентну сутність, що допускає її включення до різноманітних когнітивних функцій. Однак властивість багатовалентності має також мислення. Розумові процеси можливі в логічній формі, на матеріалі зорових, слухових та інших перцептивних сигналів.

34.3. Фізіологічні механізми мовної діяльності

Фізіологічним підґрунтям мовлення є умовно-рефлекторна діяльність кори великих півкуль головного мозку, подразниками для якої є слова, «сигнали сигналів» (І. Павлов), які замінюють безпосередні предмети та їхні властивості. Як подразник слово постає у трьох формах: *слово почуте; слово побачене; слово вимовлене*. Функціонування слова пов'язане з діяльністю периферійного апарату мовлення та центрально-мозкових фізіологічних механізмів.

Периферійний, або голосовий апарат мовлення складається з трьох частин:

- легенів, бронхів, трахеї;
- гортані;
- глотки, носової порожнини, носоглотки, язичка, піднебіння, і язика, зубів і губ.

Кожний з цих органів відіграє певну роль в утворенні звуків мови.

Діяльність периферійного мовного апарату підпорядкована корі великих півкуль головного мозку, які її спрямовують і функцією яких вона є. Ця функція властива лише людському мозку. Зони кори – це кілька аналізаторів, які взаємодіють і координаційно пов'язані з усією діяльністю нервової системи.

МОВЛЕННЯ як рефлекторний за природою процес здійснюється за участю другої сигнальної системи в тісному взаємозв'язку з першою сигнальною системою.

Слово завдяки попередньому психічному досвіду людини пов'язане з усіма зовнішніми та внутрішніми подразненнями, що надходять до кори великих півкуль, і може сигналізувати про них, змінювати їх чи зумовлювати певні реакції на них. Як наслідок, у корі утворюються відповідні системи тимчасових нервових зв'язків.

В утворенні цих зв'язків беруть участь зоровий, слуховий і руховий аналізатори.

Кора великих півкуль двобічно-еферентними та аферентними шляхами пов'язана з різними частинами периферійного мовного апарату. Хоча процес мовлення залежить від роботи всієї кори великих півкуль, окремі її ділянки відіграють своєрідну роль, суть якої – у локалізації в них мозкових закінчень аналізаторів, що регулюють процес слухання та говоріння. Встановлено, що центри мовлення розташовані у скроневій частині лівої півкулі. Однак уся ця ділянка пов'язана з різними мовноруховими механізмами мовлення.

Понад сто років тому П. Брока помітив, що пошкодження певної ділянки кори, а саме задньої частини третього лобового завитка лівої півкулі, спричинює порушення мовної артикуляції – так званої моторної афазії. Хворий втрачає здатність довільно висловлювати думки, хоча руховий артикуляційний апарат залишається непошкодженим. П. Брока дійшов висновку, що ця ділянка є центром

«моторних образів слів». Дещо пізніше К. Верніке встановив, що внаслідок ураження верхнього скроневого завитка лівої півкулі у хворого порушується розуміння мови. Він зробив висновок, що в цій частині лівої півкулі локалізуються «сенсорні образи слова». У разі ушкодження цієї ділянки у хворого виникає так звана сенсорна афазія, яка полягає в порушенні здатності розуміти мову інших. Чуючи мову, хвора людина не може пов'язати звучання з певним значенням.

Ці та інші ділянки кори, пов'язані з окремими аспектами мовної функції, не є самостійними й суворо ізольованими центрами мовного процесу, а лише окремими ланками складного нервового процесу мовної діяльності.

Однак у численних дослідженнях фізіологів і психологів доведено, що таке розуміння фізіологічного підґрунтя мовної діяльності недостатнє для її інтерпретації.

М. Жинкін, досліджуючи механізм мовлення, довів існування кількох таких механізмів. Перш ніж створювати мовний акт, зазначає М. Жинкін, людина будує його смисловий кістяк (за допомогою предметно-зображувального кола уявлень, образів і схем). Це і є механізм програмування висловлювання.

Далі залучають групу механізмів, пов'язаних з переходом від плану програми до граматичної (синтаксичної) структури речення. До цієї групи належать механізм граматичного прогнозування синтаксичної конструкції, механізм, що забезпечує запам'ятовування, зберігання та реалізацію граматичних характерних слів, механізм переходу від одного типу конструкцій до іншого (трансформація), механізм розгортання елементів програми у граматичні конструкції тощо. Крім названих, М. Жинкін виокремлює механізми, які забезпечують пошуки потрібного слова за смисловими та звуковими ознаками, механізм вибору необхідних звуків мови та механізм реального існування звукового мовлення.

Отже, можна констатувати, що фізіологічне підґрунтя процесу мовлення досить складне, воно розгортається в певній послідовності та в часі. Тому говорити про ізольовану локалізацію в корі великих півкуль головного мозку всіх частин мовного акту недоцільно.

Сприйняття мовлення забезпечують ті самі механізми, що й говоріння. **Сприйняття мовлення** – це також поетапне переведення сприйнятого на смисловий (предметно-зображувальний) код, ототожнення окремих слів, словосполучень, а також цілих фраз із мовним досвідом. Розуміння мовлення є завершальною стадією процесу переведення, коли людина співвідносить зміст сприйнятого (звернену мову, прочитаний текст тощо) із змістом свідомості та різними чинниками діяльності.

Такі уявлення про фізіологічне підґрунтя та механізми мовлення підтверджують сучасні дослідження мовної діяльності, афазій, що виникають у разі поранень, пухлин та інших порушень діяльності тих чи інших ділянок кори великих півкуль. Істотний внесок у їхню характеристику на рівні різних механізмів зробив психолог А. Лурія.

Він виокремив **динамічну афазію**, пов'язану з порушенням здатності говорити фразами, хоча хворий не відчуває труднощів ні в повторенні слів, ні в називанні предметів, ні в розумінні мови. Це є наслідком порушення або механізму програмування висловлювання, або механізму граматично-семантичної організації.

Сенсорна афазія виявляється у втраті фонематичного слуху, тобто в порушенні зв'язку між звуковим складом і значенням слова, що є наслідком порушення звукового аналізу слова.

Семантична афазія – це порушення, яке виявляється у труднощах знаходити слово та в розумінні семантичних відношень між словами. Наприклад, хворий розуміє слова «батько», «сестра», але не може зрозуміти, що означає сполучення «сестра батька».

Для **еферентної моторної афазії** характерне руйнування структури висловлювання, але збереження окремих слів і втрата здатності поєднувати слова у певній послідовності. Тут порушено принцип сукцесивності. Близькою за характеристикою є **аферентна моторна афазія**, яка виявляється в порушенні членороздільних мовних артикуляцій, у труднощах добору потрібного звука.

Крім розладів мовлення, причина яких – в ураженні кіркових частин аналізаторів, трапляються також функціональні його розлади, пов'язані з діяльністю мовнорухової частини. Одним із них є заїкання, яке зумовлюють судоми мовних м'язів. До них можуть долучатися судоми обличчя, рук тощо.

Заїкання виникає з різних причин: сильне нервово збудження, нервова травма, інфекція, успадкування. Усунути заїкання можна, якщо своєчасно звернутися до лікувальних логопедичних закладів.

34.4. Різновиди мовлення

Вияви мовної діяльності неоднорідні, їх можна поділити та класифікувати на певні різновиди за різними ознаками.

Усне мовлення. Це основний різновид мовлення, який є звуковим і який інші сприймають за допомогою слуху. Усне мовлення поділяється на діалогічне та монологічне.

ДІАЛОГІЧНЕ МОВЛЕННЯ – це розмова між двома або кількома співбесідниками, які міняються ролями того, хто слухає, та того, хто говорить, тобто постають як пасивний чи активний співрозмовник.

Поділ на «активного» та «пасивного» учасника розмови відносний, оскільки і той, хто говорить, і той, хто слухає, виявляють активність, хоча й різного плану. Рівень знання мови, її лексичного багатства, граматичної будови та фразеології, практика користування мовою відіграють важливу роль у функціонуванні діалогічної форми мовлення. Засадою щодо цього процесу є автоматизм, вироблений на системі тимчасових нервових зв'язків.

Діалогічне мовлення тісно пов'язане зі *ситуацією*, у якій провадять розмову, і тому його називають ситуативним. Водночас воно є контекстуальним, оскільки, здійснюючись як певна діяльність двох або кількох осіб, кожне висловлювання значною мірою зумовлене попереднім висловлюванням.

Діалогічне мовлення недостатньо організоване граматично та стилістично. Як правило, воно складається з простих мовних конструкцій, зумовлених контекстом, попередніми висловлюваннями. Чималу роль у діалогічному мовленні відіграють звичні сполучення слів, репліки, шаблони, ідіоматичні вирази, наприклад: «так би мовити», «от», «і хто б міг подумати» тощо.

МОНОЛОГІЧНЕ МОВЛЕННЯ – це таке мовлення, коли говорить одна особа, а інші слухають, сприймають її мову.

Прикладами монологічного мовлення є доповідь, лекція, виступ на зборах, пояснення нового матеріалу на уроці тощо. Це відносно розгорнутий різновид мовлення. У ньому порівняно мало використовують позамовної інформації, отриманої з розмовної ситуації. Порівняно з діалогічним монологічне мовлення більшою мірою активний чи довільний різновид мовлення. Зокрема, щоб виголосити монологічний акт мовлення, той, хто говорить, має усвідомлювати повний зміст думки і вміти довільно будувати на підставі цього змісту власне висловлювання чи послідовно кілька висловлювань.

Монологічне мовлення є організованим різновидом мовлення. Той, хто говорить, наперед планує чи програмує не лише окреме слово, речення, а й увесь процес мовлення, увесь монолог загалом, іноді подумки, а іноді як запис у вигляді плану чи конспекту.

Монологічне мовлення у розгорнутих формах потребує певної підготовки, яка полягає в попередньому відборі змісту, чіткому плануванні та відповідному словесному оформленні.

ПИСЬМОВЕ МОВЛЕННЯ – це особливий різновид мовного процесу, що дає змогу спілкуватися з відсутніми співрозмовниками як сучасникам того, хто пише, так і тим, що житимуть потім.

Письмове мовлення – це різновид монологічного мовлення, але воно здійснюється як писання та читання написаного у вигляді письмових знаків (слів).

Історично письмове мовлення виникло пізніше від усного і на його ґрунті, порівняно з усним воно має низку психологічних особливостей. Насамперед воно відбувається поза безпосереднім контактом із співрозмовниками, а тому не передбачає інтонації, міміки і жестів сприйняття реакції читача, його реплік, які мають важливе значення для усної мови. У письмовому мовленні і зміст, і своє ставлення до нього треба висловити на папері. Тому воно більш розгорнуте, ніж усне монологічне. У ньому треба зважати на майбутнього читача, дбати про те, щоб писемні знаки були зрозумілі

читачеві, йому потрібно все пояснити, щоб у нього не виникало жодних непорозумінь. Отже, письмове мовлення структурно набагато складніше порівняно з усним; перше висуває більше вимог до людини, потребує більш розгорнутого, розчленованого, послідовного, повного викладення думок, суворішого дотримання правил граматики, добору слів і виразів. Якщо в усному мовленні пропуск окремих слів можна заповнити певними виражальними засобами, то такі пропуски роблять письмове мовлення незрозумілим. Письмове мовлення – це найдовільніший різновид мовлення.

Щоб успішно використовувати письмове мовлення, потрібно оволодіти його засобами. У процесі індивідуального розвитку людина навчається писати й читати значно пізніше, ніж говорити, але між усним і письмовим мовленням існує тісний зв'язок. Оволодіння письмом, читання художньої літератури сприяють подальшому розвитку усного мовлення особистості, збагаченню її активного словника та усвідомленню граматичної будови. Письмове мовлення, спираючись на усне, не лише доповнює, а й зумовлює певну його перебудову. Для більшості людей залежно від їхньої освіти та змісту діяльності письмовий виклад думок буває важчим, ніж усний. Тому навчати організованого культурного мовлення передбачає також навчати письмового мовлення.

Внутрішнє мовлення. Усне та письмове мовлення, що може виражатися в діалогічній та монологічній формах, є зовнішнім мовленням. Різновидом мовлення є внутрішнє. З назви випливає, що внутрішнє мовлення не спрямоване на спілкування з іншими людьми. Людина користується внутрішнім мовленням, коли щось обмірковує, планує свої дії, не висловлюючись уголос і не записуючи на папері, не контактуючи при цьому з іншими людьми.

ВНУТРІШНЄ МОВЛЕННЯ беззвучне, тобто не промовляється вголос, хоча часто виявляється у вигляді шепоту, а то й починає звучати, переходячи в розмову зі самим собою. Це трапляється в разі великого напруження думки, що супроводжується виразними емоціями.

За структурою внутрішнє мовлення відрізняється від зовнішнього тим, що воно дуже скорочене, уривчасте, у ньому немає більшості другорядних членів речення. Унаслідок цього внутрішнє мовлення справляє враження незв'язності та незрозумілості, у реченні часто залишається тільки підмет чи присудок, що є центром думки, навколо якого об'єднуються образи. Можливість такого скорочення внутрішнього мовлення пов'язана з тим, що людині, яка міркує подумки, добре відомо, про що йдеться. Тому й відпадає нібито необхідність розгорнуто викладати свої думки для себе. Звичка думати таким «скороченим» способом має й недоліки. Часто те, що немовби цілком зрозуміле у внутрішньому мовленні, за його спрощеною та скороченою синтаксичною структурою виявляється аж ніяк не таким зрозумілим, коли доводиться переказувати зміст думки іншим людям:

окремі моменти є незрозумілими, думки неаргументованими, логічно непослідовними. Відомі випадки, коли добре зрозумілу думку передати у зв'язному мовленні усно чи письмово неможливо.

Внутрішнє мовлення виникло в процесі мовного спілкування людей через ускладнення завдань і змісту діяльності. Воно породжується потребою перш ніж висловити щось усно чи письмово, спланувати його, окреслити основні контури, побудувати вислів, схему міркування.

Обидва різновиди мовлення людини – зовнішнє та внутрішнє – перебувають у тісному взаємозв'язку та постійних взаємопереходах. Легкість і швидкість таких взаємопереходів залежать від багатьох умов, а саме: змісту, складності та новизни розумової діяльності, мовного досвіду та індивідуальних особливостей людини.

Мовлення в різних людей має індивідуальні особливості, що виявляються в темпі, ритмі, емоційності, виразності, точності, плавності, звучанні, логічній послідовності, образності висловлювання думок.

Індивідуальні особливості мовлення людини залежать від її умінь володіти мовленням, використовувати його як засіб спілкування, регулювати його. Залежно від цього одні люди балакучі, іншим притаманна певна стриманість, відлюдність. Вольова саморегуляція мовлення є важливим аспектом його функціонування. Характер діяльності позначається на мовленні й водночас потребує володіння певними його особливостями. Кожний фахівець висуває власні, специфічні вимоги ставлення до мовлення. Мовлення має бути не лише стилістично та логічно досконалим, а й переконливим, емоційно-образним, науково доказовим і впливовим. Такі властивості професійного мовлення не просто формуються в процесі набуття практичного досвіду, вони потребують також власної саморегуляції, прагнення до вдосконалення мовлення.

Контрольні питання:

- Що таке мова та які її основні елементи?
- Перелічіть основні функції мови.
- У чому особливість мовлення як процесу та які є його різновиди?
- Що є підставою поділу мовлення на різновиди?
- У чому специфіка усного мовлення?
- У чому специфіка письмового мовлення?
- Якими є особливості внутрішнього мовлення і чим вони зумовлені?
- Що таке мовна афазія та які її різновиди?
- Як взаємопов'язані мовлення і мова?

Література:

Басєв Б.Ф. Психологія внутрішнього мовлення. – К.: Вища школа, 1966.

Богин Г.И. Уровни и компоненты речевой способности человека: Учеб. пособие. – Калинин, 1975.

- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.
- Жижкин Н.И. Речь как проводник информации. – М., 1982.
- Загальна психологія: Підруч. для студентів вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д.Максименка. – К.: Форум, 2002.
- Кучинский Г.М. Психология внутреннего монолога. – Минск, 1988.
- Леонтьева А. Язык, речь, речевая деятельность. – М.: Наука, 1974.
- Лурия А.Р. Язык сознания. – М.: Просвещение, 1995.
- Психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1968.
- Розов А.И. Речевая деятельность как преодоление конфликтной ситуации // Вопр. психологии. – 1987. – №6.
- Ушакова Т.Н. Проблема внутренней речи // Вопр. психологии. – 1985. – №2.
- Ушакова Т.Н. Речь человека в общении. – М., 1989.
- Фрумкина Р.М. Психолінгвістика: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
- Хомский Н. Язык и мышление. – М.: Прогресс, 1972.
- Байкушев С. Серьезно о сверхъестественном. – М.: Мисль, 1991.
- Грофф С. За пределами мозга. – М.: Изд-во Моск-го трансперсонального центра, 1993.
- Донченко Е.А. Социетальная психика. – К.: Наукова думка, 1994.

Глава 35

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ

35.1. Поняття соціалізації

Процес, коли людина пізнає соціальну організацію суспільства, соціальних відносин, засвоєння соціальних ролей, традиційно називають *процесом соціалізації*.

СОЦІАЛІЗАЦІЯ – процес і результат засвоєння й активного відтворення індивідом соціального досвіду (знань, цінностей, соціальної компетентності), що дає йому змогу інтегруватися в суспільство і поводитися там адаптивно.

Соціалізація може відбуватися і в умовах стихійного впливу на особистість різних обставин життя в суспільстві, і в умовах виховання (цілеспрямованого формування особистості). Поняття «соціалізація» було введено у психологію в 40–50-х рр. у працях Дж. Долларда і П. Міллера. Сьогодні процеси соціалізації досліджує вікова та соціальна психологія, а також етнопсихологія. Їх можна охарактеризувати як поступове розширення сфери соціальної взаємодії індивіда, як процес розвитку саморегуляції і становлення самосвідомості, засвоєння та реалізації соціальних ролей. Соціалізація допускає активну участь самої людини в освоєнні культурних норм, засвоєнні навичок і вмінь, необхідних для успішної соціальної адаптації.

Одним з основних механізмів соціалізації є культурна трансмісія, або передавання соціальних і культурних цінностей, норм, способів поведінки молодому поколінню.

Виокремлюють 3 види культурної трансмісії:

- **вертикальну** (від батьків до дітей);
- **горизонтальну** (у спілкуванні з однолітками);
- **непряму** (через спеціалізовані інститути й контакти з іншими людьми в умовах суспільно значущої спільної діяльності).

У різних наукових школах поняття «соціалізації» інтерпретують по-різному: у необіхевіоризмі його трактують як соціальне вчення, у школі символічного інтеракціонізму – як результат соціальної взаємодії, у гуманістичній психології – як результат самоактуалізації «Я-концепції» тощо.

Для успішної адаптації до предметного і соціального середовища дитині необхідно створити суб'єктивну концепцію світу й одночасно помістити в ньому себе як активного суб'єкта. Дитина ставить такі завдання: впорядкувати навколишній світ, виокремити в ньому фізичні й соціальні (наділені психікою) об'єкти, встановити закономірності взаємодії зі світом предметним і соціальним.

Паралельно в неї формується «Я-концепція» (Я – екологічне (фізичне) і Я – інтерперсональне через встановлення еквівалентності Я – інший).

У дослідженнях соціальної поведінки дитини широко застосовують методи спостереження в ситуаціях різного ступеня структурованості. Особливо популярна «Незнайома ситуація» М. Ейнсворт. Процедура цього тесту складається з 8 епізодів. Загальна тривалість – 20 хв.

Поведінку дитини в цій ситуації і щодо матері, і щодо чужої людини оцінюють за 7-бальною шкалою (досліджують пошук контакту, встановлення контакту, опір, уникнення). Іноді оцінюють також пошукову поведінку під час розлуки з матір'ю і дистанцію взаємодії. У результаті численних досліджень виокремлено кілька груп дітей, які відрізняються за реакцією на незнайомі обставини, незнайому людину, розлуку з матір'ю і на її появу.

Виокремлюють такі типи соціалізації особистості:

- **НАДІЙНИЙ ТИП** – найбільш поширений і конструктивний, дитина спокійно реагує на зустріч з незнайомими людьми, неспокійна під час розлуки з матір'ю, радіє її поверненню.
- **НЕНАДІЙНИЙ ТИП** – властиве уникання, такі діти ігнорують матір і незнайомих людей.
- **АМБІВАЛЕНТНИЙ ТИП** – у незнайомих обставинах такі діти тривожні і прагнуть перебувати біля матері, бурхливо реагують на розлуку з нею.
- **ДЕСТРУКТИВНИЙ ТИП** – діти не демонструють чіткого патерну поведінки в тестовій ситуації, можуть бути розгальмовані чи в ступорному стані, або виявляти стереотипні форми поведінки.

35.2. Особливості, умови й механізми соціалізації

Соціалізація – процес і результат включення індивіда в соціальні відносини. Соціалізація здійснюється через засвоєння індивідом соціального досвіду і відтворення його у своїй діяльності. У результаті соціалізації людина засвоює стереотипи поведінки, норми і ціннісні орієнтації соціального середовища, у якому вона функціонує. Соціалізацію можна розглядати як потрібний процес: адаптацію, розвиток особистості і відмову від наївних дитячих уявлень.

Соціалізація особистості на індивідуальному рівні містить такі процеси:

- **взаємодію** (особистість кожної людини формується в процесі взаємодії одна з одною. На характер цих взаємодій впливають такі чинники, як вік, інтелектуальний рівень, стать тощо);
- **вплив** (навколишнього середовища на особистість людини);

- **набуття досвіду** (особистість формується на основі власного індивідуального досвіду);
- **окультурення** (важливим аспектом формування особистості є культура).

Соціалізація здійснюється через низку умов, які після їхнього групування можна назвати «факторами». Такими *факторами соціалізації* є: цілеспрямоване виховання, навчання і випадкові соціальні впливи в діяльності та спілкуванні. Соціалізуючись, дитина не пасивно приймає різні впливи (зокрема виховні), а поступово переходить від позиції об'єкта соціального впливу до позиції активного суб'єкта. У процесі соціалізації індивід бере участь у соціальних відносинах, змінюється його психіка.

До провідних *феноменів соціалізації* варто зарахувати засвоєння стереотипів поведінки, наявних соціальних норм, звичаїв, інтересів, ціннісних орієнтацій тощо. Стереотипи поведінки формуються шляхом сигнальної спадковості, тобто через наслідування дорослих у ранньому дитинстві. Вони дуже стійкі й можуть бути основою психічної несумісності (наприклад, у родині, етносі).

Основними *інститутами соціалізації* є: родина, дошкільні установи, школа, неформальні об'єднання, ВНЗ, трудові колективи тощо. Такі інститути є спільними для людей.

Провідні *напрями соціалізації* відповідають провідним сферам життєдіяльності людини: поведінковій, емоційно-почуттєвій, пізнавальній, буттєвій, моральній, міжособистісній. Інакше кажучи, у процесі соціалізації люди вчаться, як поводитися, емоційно реагувати на різні ситуації, виявляти й переживати різні почуття; яким чином пізнавати навколишній природний і соціальний світ; як облаштовувати свій побут; яких морально-етичних орієнтирів дотримуватися; як ефективно брати участь у міжособистісному спілкуванні та спільній діяльності.

Існує кілька соціально-психологічних механізмів соціалізації:

- **ідентифікація** – це ототожнення індивіда з деякими людьми або групами, що дає змогу засвоювати різноманітні норми, відносини і форми поведінки, властиві навколишнім. Прикладом ідентифікації є статеворольова типізація – процес надбання індивідом психічних особливостей і поведінки, характерних для представників певної статі;
- **наслідування** є свідомим або несвідомим відтворенням індивідом моделі поведінки, досвіду інших людей (зокрема, манер, рухів, учинків тощо);
- **навіювання** – процес неусвідомленого відтворення індивідом внутрішнього досвіду, думок, почуттів і психічних станів тих людей, з якими він спілкується;
- **соціальна фасилітація** – стимулюючий вплив поведінки одних людей на діяльність інших, у результаті якого їхня діяльність стає вільнішою й інтенсивнішою («фасилітація» означає «полегшення»);

- **конформність** – усвідомлення розбіжності в думках з навколишніми людьми і зовнішня згода з ними, реалізована у поведінці.

Низка авторів виокремлює чотири *психологічні механізми соціалізації*:

- *імітація* – усвідомлене прагнення дитини копіювати певну модель поведінки;
- *ідентифікація* – засвоєння дітьми батьківської поведінки, установок і цінностей як своїх власних;
- *сором* – переживання викриття та ганьби, пов'язане з реакцією інших людей;
- *почуття провини* – переживання викриття й ганьби, пов'язане з покаранням самого себе поза залежністю від інших людей.

Перші два механізми є позитивними; *сором і провини* – негативні механізми, що забороняють або придушують певну поведінку.

Найінтенсивнішою соціалізація є в дитинстві та юності, але вона триває також у середньому та літньому віці. Дослідження дають змогу виокремити низку відмінностей у соціалізації в дітей і дорослих.

- Соціалізація дорослих виявляється здебільшого через зміну їхньої зовнішньої поведінки, а у дітей корегуються базові ціннісні орієнтації.

- Дорослі можуть оцінювати норми, діти – лише засвоювати їх

- Соціалізація дорослих найчастіше припускає розуміння того, що існує багато «відтінків» вияву різних норм і правил поведінки. Соціалізація дітей будується на підпорядкуванні дорослим і виконанні певних правил. Дорослі змушені пристосовуватися до вимог різних ролей і в цих ситуаціях встановлювати пріоритети, використовуючи такі критерії, як «більш добре» або «менш погано».

- Соціалізація дорослих орієнтована на оволодіння певними навичками; соціалізація дітей – здебільшого на мотивацію їхньої поведінки.

Джон Клаузен виокремив кілька критичних етапів у житті дорослих: вибір професії, балансування між вимогами роботи і родини, подолання вікових криз.

35.3. Процес соціалізації

Одним з перших психологів, який поставив у центр своїх досліджень аналіз розвитку особистості дитини, був В. Штерн. Його теорія одержала назву теорії конвергенції. Психічний розвиток в уявленні В. Штерна – це саморозгортання наявних у людини задатків, які спрямовує і визначає те середовище, у якому живе дитина. В ігровій діяльності він виокремив форми: *незмінну і пов'язану з вродженими інстинктами*. Зміст гри задає середовище, допомагаючи дитині зрозуміти, у якій діяльності вона може реалізувати закладені в ній якості. Отже, гра сприяє не лише тренуванню вроджених інстинктів, а й соціалізації дітей. Сам розвиток В. Штерн розумів як ріст, диференціацію і трансформацію психічних структур. При цьому

диференціацію розуміли як перехід від неясних, невиразних образів до більш ясних, структурованих і виразних гештальтів.

В. Штерн стверджував, що існує не лише загальна нормативність психічного розвитку, а й індивідуальна норма. Збереженню індивідуальних особливостей сприяє механізм психічного розвитку – *інпроцепція*, тобто поєднання дитиною внутрішніх цілей із завданнями оточення. Дитина, народжуючись, не усвідомлює своїх схильностей. Середовище допомагає їй організувати свій внутрішній світ, усвідомити себе. Дитина приймає і бере із середовища тільки те, що відповідає її потенційним схильностям, ставить бар'єр на шляху тих впливів, що їм не відповідають.

Суперечність між зовнішніми вимогами і внутрішніми схильностями має позитивне значення для розвитку. Негативні емоції сприяють зростанню самосвідомості. Дитина шукає, що треба зробити, щоб домогтися гарного самопочуття. Отже, емоції пов'язані з оцінкою оточення і сприяють соціалізації дитини. Цілісність розвитку забезпечує, насамперед, тісний зв'язок між емоціями й мисленням, а також загальний напрям розвитку всіх психічних процесів – від периферії до центру: спочатку споглядання (сприйняття), потім уявлення (пам'ять), потім мислення.

В. Штерн був одним з перших, хто вказав на роль схеми як ментальної структури, що допомагає перейти від уявлень до понять. Отже, у теорії В. Штерна процес соціалізації постає не як прямий вплив соціуму, а як процес узгодження соціальних впливів з індивідуальними можливостями дитини, який відбувається в напрямі ускладнення відповідно до ускладнення психічної організації.

У західній психології проблему соціалізації розробляють здебільшого в руслі *психоаналізу* та *інтераакціонізму*. Відповідно до психоаналізу, *соціалізація* – це входження нібито споконвічного асоціального або навіть антисоціального індивіда в суспільне середовище й адаптація до його умов. Інтераакціонізм описує соціалізацію як наслідок міжособистісної взаємодії людей, що веде до їхньої згоди через взаємно конформну поведінку.

В українській психології соціалізацію характеризують як розширення дій сукупності умов (у яких живе і розвивається людина, насамперед у результаті навчання і виховання), сфери діяльності і спілкування індивіда, як процес становлення його особистості, враховуючи самосвідомість і активну життєву позицію.

Альберт Бандура запропонував чотириступеневу модель навчання і відтворення. На першому ступені домінує *увага*, оскільки для того, щоб відбулося навчання, дитині необхідно звернути увагу на зразок. На другому ступені здійснюється *збереження*, при цьому, інтерпретуючи поведінку іншої людини, дитина використовує наявні пізнавальні навички або категорії і зберігає цю інформацію в пам'яті. Ефективність цієї стадії частково залежить від рівня когнітивного розвитку дитини.

Часто процес на цьому закінчується, тобто дитина довідалася і може згадати, що робила інша. Вибираючи спосіб поведінки, вона може зовсім не використовувати цю інформацію або, інтерпретуючи її по-своєму, робити інакше. Результат наuczання на рівні поведінки може виявитися через деякий час. Використання інформації, яка збереглася в пам'яті дитини, є *моторним відтворенням*. Таке відтворення залежить від моторних і когнітивних здібностей дитини.

Ще однією складовою, яка забезпечує соціальне наuczання, є *мотиваційні процеси*, які визначають, чи буде здійснено певну дію. Спостереження за наслідками поведінки іншої людини вплине на бажання відтворювати цю поведінку.

Біхевіористи зводили соціалізацію до соціального вчення, тобто надбання нових форм реакцій через наслідування поведінки інших людей або спостереження за ними.

Ж. Піаже не розглядав процес соціалізації як самостійний або специфічний. Він вважав, що в міру становлення логічного мислення дитина опановує правила й закони організації соціуму. Критичним періодом у розвитку здатності до логічного мислення, а отже, і розуміння правил соціальної організації, є подолання егоцентризму дитини в 6–7-літньому віці. Отже, за Піаже, когнітивний розвиток визначає можливості соціального.

Психоаналітичні погляди – насамперед концепцію З. Фрейда – можна означити як теорію конфронтації двох чинників: біологічних тенденцій і впливу середовища. Роль соціальних впливів у тому, щоб обмежити поведінку людини визначеними нормами і правилами. Під тиском соціальних норм вроджені інстинкти і бажання витісняють зі свідомості, створюючи напругу і конфронтацію між свідомим (соціальним) і несвідомим (вродженим).

Протилежний погляд було сформульовано у працях Р. Шпіца, Дж. Боулбі та їхніх послідовників. Вони вперше описали наслідки материнської депривації на психічний розвиток дитини, показали роль ранньої емоційної прив'язаності до матері для психічного здоров'я, формування особистості дитини. Наслідки життя дитини в установі (госпіталізація) у відриві від матері виявлялися вже до 3–4 місяців і ставали значними до 6–7 місяців. Дефіцит соціальних контактів призводив до зниження зацікавленості оточенням, порушення моторного розвитку, з'являлася апатія, збіднення емоційних виявів. Далі відбувалися важкі зміни в інтелектуальному й особистісному розвитку дітей. Формувався характер, за словами Дж. Боулбі, який нікого не любив і не отримував любові. Цю лінію досліджень продовжили Дж. Боулбі (теорія емоційного розвитку) і М. Ейнсворт (теорія прив'язаності).

Прив'язаність розглядали як вибіркові стосунки дитини з матір'ю, яка давала дитині безпеку й емоційну підтримку. Ця концепція емоційної прив'язаності була критикою поглядів З. Фрейда про «корисливу» любов дитини до матері, яка дає дитині харчування.

Прив'язаність дитини до матері виконує функцію захисту й безпеки на ранніх етапах розвитку, має біологічне коріння і видову специфічність. Зокрема, дитинчата шимпанзе чіпляються за шерсть матері. Дж. Боулбі описав видоспецифічний арсенал дитини, який дає змогу підтримувати близькість з вихователем. Плач – сигнал небезпеки, заклик про допомогу, усмішка дитини прив'язує дорослого до дитини, випробовує любов і прагнення бути поруч. Белькотіння – як і усмішка, у відповідь на людську мову створює спільність і взаємний обмін людськими звуками. Чіпляння, ссання, а потім і проходження – також входять в арсенал взаємодії, забезпечують емоційний відгук і контакт із матір'ю або людиною, яка її замінює.

Прив'язаність дитини до матері починає формуватися дуже рано. Було виокремлено чотири фази прив'язаності:

- **ФАЗА 1 (від народження до 3 міс.)** – недиференційована реакція на людей. Дитина посилає сигнали, не адресовані конкретній особі. Діти віддають перевагу обличчям, звукам людського голосу. Вроджене надавання переваги обличчю і голосу поступово переводять відповідні усмішки дитини від ендогенної до екзогенної, а потім у 5–6 тижнів – соціальної, у відповідь на людське обличчя і голос.
- **ФАЗА 2 (3 – 6 міс.)** – диференціація соціального об'єкта, спрямованість уваги на знайомих людей. Усміхаються, белькочуть, бачачи знайоме обличчя й чуючи голос, чіпляються за знайому людину. Коли діти плачуть, то заспокоїтися можуть здебільшого на знайомих руках.
- **ФАЗА 3 (6 міс. – 3 роки)** – інтенсивна прив'язаність та активний пошук близькості. Дитина розрізняє знайомих і незнайомих, плаче, якщо мати залишає кімнату, тішиться її приходіві. Виняткова прив'язаність формується в 7–8 міс., коли виникає страх перед незнайомцями. Це виявляється в реакціях настороженості, активного відкидання контактів, плачі. Після 6 місяців дитина здатна виявляти активні дії для досягнення бажаної близькості з вихователем. Дитина створює внутрішній образ вихователя і починає страждати від розлуки з ним. Поведінка стає цілеспрямованою, мета – досягнути близькості з близьким дорослим. Діти використовують батьків як базу для дослідницької поведінки. Дитина активно вивчає нове за умови, що батько поруч. Прив'язаність залежить також від стану дитини. Якщо вона хвора або втомила, то потреба бути поруч з вихователем сильніша за потребу в дослідницькій активності. До року в дитини формується робоча модель об'єкта прив'язаності: наскільки надійний і чуйний батько.
- **ФАЗА 4 (3 роки – завершення дитинства)** – партнерська поведінка. На стадії цільового партнерства дитина навчається погоджуватися з планами і уявленнями людини, яка доглядає за нею.

Фази прив'язаності змінюють одна одну залежно не тільки від розвитку соціальних функцій дитини, а й разом з розширенням її ментальних і психомоторних можливостей. Розширюється репертуар дій, які виявляються в прив'язаності. Зокрема, якщо на першій стадії це лише міміка, усмішка, плач, вокалізації і контактні дії, то на другій стає можливим координоване цілеспрямоване дотягування, на третій – повзання і лазання. Поступово дитина стає здатна до цілеспрямованої поведінки, у неї формується уявлення про «сталість людини» (продовженні її існування за межами безпосередньої видимості), нарешті, вона стає здатна розуміти і враховувати почуття й наміри інших людей. Згодом ці праці було розкритиковано за зведення всього різноманіття чинників, які впливають на розвиток психіки, до якості материнсько-дитячої взаємодії. Було доведено, що депривація може набувати різноманітних форм і давати найрізноманітніші за формою і значенням наслідки, які аж ніяк не завжди є фатальними і незворотними для подальшого розвитку.

У когнітивному розвитку порушення взаємин прив'язаності найбільше відображається в пошуковій, дослідницькій поведінці та стилі розв'язання завдання. Рання безпечна прив'язаність стимулює складніші форми дослідницької поведінки. Діти виявляли підвищену зацікавленість, завзятість і задоволення під час розв'язання проблемних ситуацій. Така поведінка рідко трапляється у дворічних дітей, які мали небезпечну прив'язаність.

Якість прив'язаності в дитини надалі пов'язана зі соціальними взаєминами з однолітками. Тих, у кого була безпечна прив'язаність, вихователі оцінювали як дітей з високою самооцінкою, здатних до емпатії, у яких позитивні афекти переважають над негативними. Були активніші, ініціативніші, відповідальніші. У взаєминах з однолітками виявляли значну витривалість, використовуючи позитивні емоції. Були менш агресивними, не були плаксивими. Не дивно, що вихователі оцінювали таких дітей як більш соціально компетентних, із кращими соціальними навичками і більшою кількістю друзів. Діти з безпечною прив'язаністю в минулому популярніші серед однолітків, ніж ті, що мали небезпечну прив'язаність.

Центральною структурою розвитку особистості є «Я-концепція». «Я-концепція» – це інтеграція трьох складових: *уявлення про себе (образ Я)*, ставлення до цих уявлень (*самооцінка*) і *поведінка відповідно до уявлень про себе і самооцінки*.

У. Найссер наводить п'ять видів знань «Я-ЕКОЛОГІЧНЕ»:

- Я-сприйняття себе щодо фізичного оточення. Виокремлення себе зі світу.

- Я-індивід, тут і тепер.

- Екологічне Я існує спонтанно й активно від самого народження. Діти відокремлюють власні рухи від рухів інших людей (спостерігаючи на екрані телевізора рухи своїх ніг від подібних рухів іншої дитини. Вони здатні розрізняти й віддавати перевагу власним рухам, співвідносячи візуальні й кінестетичні образи). Попри своє

споконвічне існування, екологічне Я розвивається і змінюється у зв'язку з розвитком образу тіла, необхідністю розвитку моторних навичок, їхнім удосконаленням. Ідея екологічного Я сформулював Дж. Гібсон, вона подібна до «фізичного Я» В. Джемса.

• *Інтерперсональне Я* – це Я-індивід, яке бере участь у контактах з людьми, взаємних обмінах у спілкуванні з дорослим. Інтерперсональне Я будує матрицю Я – Інший. Це прямий, безпосередній контакт віч-на-віч за допомогою способів, властивих людському виду (обмін поглядами, жестами, вокалізаціями, усмішками). Ці обміни інтенціональні з двох боків і побудовані на невербальних комунікаціях. Початок розвитку матриці «Я – Інший» – близько 2-х міс.

• *Безперервне Я* – Я-індивід, що має уявлення про зв'язок минулого, сьогодення й майбутнього через віднесення до себе: я є, я був і буду. Я читаю, читав учора, сплю і буду спати завтра. Зв'язок, безперервність самосприйняття є основою звичної рутинної діяльності суб'єкта.

У. Найссер також виокремлює *Приватне Я* – виникнення індивідуального досвіду переживань, унікального змісту Я і *концептуального Я* – виникнення концепції Я, яка містить окремі субтеорії: рольову, інтервальну, атрибутивну тощо.

Про становлення «Я-концепції» в дитячому віці можна судити лише за поведінковим виявом. Зокрема, приблизно з 3 до 8 місяців діти активно досліджують власне тіло: вивчають свої руки, ноги, дії, що вони можуть робити. Дуже рано діти цікавляться своїм відображенням у дзеркалі, усміхаються йому. Дуже рано (близько 3–4 міс.) діти можуть розрізнити свої обличчя і тіла від інших дітей. Близько 8 міс. усвідомлюють зв'язок руху дзеркального образу зі собою і використовують ці ознаки для гри й імітації. Повністю впізнають себе в дзеркалі, як власне відображення, у віці близько 18 міс., коли діти, зауважуючи намальований кружечок на щоці або носі, починають торкатися себе, а не дзеркального відображення. У 22–24 міс. дитина усміхається перед дзеркалом, вказуючи на себе і торкаючись себе, а не дзеркального образу.

Це засвідчує, що діти розпізнають дзеркальний образ, фотографії й відеозаписи як образ Я. Щобільше, існує чимало доказів, що розвиток компонентів самосвідомості з'являється як система на 2-му році життя: спершу – фізичне впізнавання, потім – усвідомлення емоцій, далі – мовний самоопис, нарешті – самооцінка власних емоцій (сором, провинна, совість).

Концепція Я виходить за межі розпізнавання свого фізичного Я і є фундаментальним аспектом когнітивно-соціального розвитку, що триває все життя.

Спостерігаючи за поведінкою навколишніх, їхньою реакцією на дії, діти розуміють, як їм треба поводитися. Вони починають усвідомлювати, чого чекають від них навколишні, як вони ставляться

до того чи іншого предмета, або події, починають враховувати очікування і плани інших людей.

У 2,5 – 3 роки починається процес інтерналізації суспільних норм і орієнтація на них незалежно від присутності чи відсутності дорослого. До кінця 2-го року діти дедалі частіше в розмові говорять про себе, при цьому вони можуть використовувати слово «я», але можуть говорити про себе й у третій особі. Разом зі зростаючим відчуттям Я в міру усвідомлення власних почуттів діти можуть гостро реагувати на фрустрацію, образи, у власному самоствердженні вони можуть стати агресивними. Агресія й емоційні сплески можуть бути результатом зіткнення суперечливих прагнень – до близькості з батьком (що дає безпеку) і до автономії (яка потрібна зростаючому відчуттю Я).

Процес формування «Я-концепції» підпадає під сильні культурні впливи. У працях психологічних антропологів ідеться про те, що в кожній культурі «Я-концепція» формується в особі, яка відповідає цій культурі, формі. Тому Я не можна адекватно зрозуміти окремо від конкретного соціального контексту, у якому його було сформовано.

Отже, Я в традиційному суспільстві є менш автономним і більш «соціоцентричним», на відміну від «еґоцентрично-договірної» моделі незалежного індивіда в суспільстві західного типу.

Наступні етапи соціалізації тісно пов'язані зі становленням довільної поведінки, що є необхідною умовою засвоєння конвенціональних норм і адаптивних поведінкових стратегій. Одним з важливих способів соціалізації в цьому періоді є гра, зокрема гра за правилами і рольова гра, у якій у дітей формуються адекватні уявлення про рольові позиції та відповідну їм поведінку.

Загальновідомими є спостереження за іграми дошкільників у кухаря, механіка, водія автобуса, пасажиря автомобіля, лікаря, няньку. Такі функціональні ролі можуть комбінуватися із сімейними ролями матері або батька. Цікаво, що дошкільники вибирають ролі відповідно до статі. Дівчатка звичайно грають ролі, які виконують жінки, хлопчики з більшою імовірністю беруть на себе чоловічі ролі. Символічна гра може робити внесок у процес статевої ідентифікації. Конвенціональні соціальні ролі, зі свого боку, забезпечують символічні межі, усередині яких дитина, що розвивається, може досліджувати статеву ідентичність.

Соціальну диференціацію хлопчиків і дівчаток здійснюють батьки, по-різному їх одягаючи, називаючи і вводячи багато інших розбіжностей залежно від статі. Іграшки типізовані за статтю, починаючи з дитинства. З 2–6 років у кімнатах хлопчиків більше машин і тракторів, у кімнатах дівчаток – ляльок та іграшкових предметів побуту. Чотирирічні хлопчики краще сортують зображення іграшок, які дорослі вважають чоловічими (наприклад, потяги, гаражі), а дівчатка однаково добре сортують зображення і типово чоловічих, і дівочих іграшок. Батьки бавляться по-різному з

хлопчиками і дівчатками, частіше беруть участь у грубій і безладній грі зі синами.

Для шкільного віку характерне потрапляння дитини, з одного боку, в жорсткішу, ніж дотепер, систему соціально-нормативних впливів (навчання), з іншого – велика значущість взаємодії з однолітками. Значущість спілкування з однолітками для соціалізації особливо зростає в підлітковому віці, коли відбувається інтенсивне формування соціальної ідентичності, формується статевая й особистісна ідентичність.

Найважливіша особливість підліткового віку щодо соціалізації – перехід від дитинства до дорослості. Що більша різниця в рольовій поведінці, правах та обов'язках дитини і дорослого, то сильніше виражена підліткова криза. Значною мірою впливають культурні традиції та установки.

У зрілому віці відбувається визначення професійної ролі, розширення кола соціальних контактів, освоєння нових соціальних ролей (дружини, батька тощо), залучення в громадське життя. У літньому віці трансформуються норми й вимоги з боку навколишніх до людини, звужується коло ролей. Для успішної соціалізації на цьому етапі потрібно переосмислити цінності та установки людини, її залучення до нових видів діяльності, вироблення ставлення до власного старіння. У вивченні процесів соціалізації значну увагу приділяють соціалізації на різних етапах життєвого шляху людини, впливові особливостей соціалізації в різних культурах на психічний розвиток, соціалізації у формальних і неформальних інститутах.

Попри різні концептуальні підстави теорій П. Шпітца, Дж. Боулбі та культурно-історичної теорії Л.С. Виготського, їх поєднує уявлення про всеосяжну роль соціальних взаємодій у психічному розвитку дитини. За Л.С. Виготським, соціальна взаємодія первинна і детермінує перехід у розвитку людини від натуральних психічних функцій до вищих, специфічно людських. Замість поняття онтогенез психічного, він увів поняття соціогенез психічного. Провідна роль у соціогенезі психіки належить дорослому, як носієві культурних засобів, які опосередковують взаємодію дитини зі світом. При цьому Л.С. Виготський, описуючи ранні етапи онтогенезу психіки, говорив про єдиний взаємопроникаючий ряд соціально-біологічного формування особистості дитини. Визнаючи роль біологічних, вроджених програм розвитку на ранніх етапах (приблизно до 3 років), Л.С. Виготський потім переносив центр ваги на культурні чинники: спілкування, виховання тощо. Він вважав єдиним джерелом їхнього розвитку вищі психічні функції. У цьому – суперечливість теорії Л.С. Виготського.

Культурно-історична теорія пропонувала єдину детермінанту розвитку дитини – соціальну взаємодію. Однак, декларуючи соціальну природу психічного розвитку дитини, культурно-історична теорія залишала дитину пасивним об'єктом дорослих соціальних впливів. Вона не розкривала її ролі як активного агента взаємодій з одного

боку, а з іншого боку – не залишала місця для вибору дитині під час взаємодії зі світом, відмовляючи їй в індивідуальних перевагах, своєрідності її розвитку.

М.І. Лисіна, розвиваючи лінію досліджень, яку започаткував Л.С. Виготський, стверджувала наявність особливої потреби в спілкуванні, яка формується на основі базових біологічних потреб (у їжі, теплі, безпеці тощо) та прагненні до нових вражень, багатим джерелом яких є дорослий. Критерієм появи потреби в спілкуванні (приблизно в 3–4 тижні) є усмішка у відповідь на дії дорослого. Необхідно зазначити, однак, що така усмішка може мати й інше походження і функцію – афективну регуляцію внутрішнього напруження, спочатку ендогенного, а потім стимульно-обумовленого (когнітивно-продукованого).

У вітчизняній психологічній традиції взаємодії між дитиною і близьким дорослим віддають вирішальну роль у психічному розвитку дитини. Проблему цю досліджували здебільшого в межах культурно-історичної школи, яку започаткував Л.С. Виготський. Відповідно до його теоретичних уявлень, саме соціальна взаємодія визначає розвиток людини. Взаємини з дорослими опосередковують усі його стосунки з навколишнім світом.

Усі вищі психічні функції формуються пожиттєво, починаючи від народження, за активної участі дитини в культурно-історичному процесі. Розглядаючи ранні етапи онтогенезу психіки, Л.С. Виготський говорив про взаємопроникний ряд соціально-біологічного формування особистості дитини. Визнаючи роль біологічних, вроджених програм розвитку (приблизно до 3 років), він переносив потім центр ваги на культурні чинники – спілкування, виховання тощо, роблячи їхнім єдиним джерелом розвитку вищі психічні функції.

Контрольні питання:

- Що розуміють під поняттям «соціалізація»?
- Які погляди вчених на соціалізацію особистості?
- Як відбувається процес соціалізації особистості?
- Які особливості соціалізації особистості?
- Розкрийте фактори соціалізації особистості.
- Які особливості соціалізації особистості в різні вікові періоди?
- Які інститути здійснюють соціалізацію особистості?
- Яка роль прив'язаності в соціалізації особистості?
- Які фази прив'язаності дитини до матері?
- Як батьки впливають на соціалізацію своєї дитини?
- У чому виявляється порушення взаємин прив'язаності?
- Що є центральною структурою розвитку особистості?
- Яка відмінність у соціалізації хлопчиків і дівчаток?
- Яка роль гри в соціалізації дитини?
- Яке значення зовнішнього спілкування для соціалізації особистості?

Література:

- Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991.
- Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: Просвещение, 1990.
- Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.
- Горелова Г.Г. Кризисы личности и педагогическая профессия. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
- Гройсман А. Психология. Личность. Творчество. – М., 1993.
- Князев Я. Ключ к самосозиданию. – М., 1990.
- Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2т.]; Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002.
- Мартынюк Е.И. Рефлексия как способ саморегуляции и оптимизации деятельности // Деятельность: философский и психологический аспекты. – Симферополь, 1988. – С. 28–30.
- Маслоу А. Самоактуализация личности и образования: пер. с англ. – Киев, Донецк: Ин-т психологии АПН Украины, 1994.
- Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002.
- Морсанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: Наука, 1998.
- Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. – М., 1986.
- Пейсахов Н.М. Саморегуляция типологические свойства нервной системы. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1994.
- Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. – Ростов-н/Д.: Феникс, 1996.
- Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. – СПб.: Питер, 2004.
- Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под ред. В.А. Ядова. – Л., 1979.
- Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983.
- Фрейдмен Д., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. – М., 1992.
- Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. / Пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВ-РОЗНАК, 2004.
- Шевандрин Н.Н. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. – 2-е изд. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2002.

Глава 36

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ОСОБИСТОСТІ

36.1. Загальне уявлення про «психологічний захист» і його функції

Особистість, як соціальне істота, постійно перебуває серед людей, під впливом соціальної діяльності й тих відносин, що склалися в суспільстві. Можна сказати, що вона перебуває під постійним тиском великого потенціалу зовнішнього психічного, яке чинить на неї і негативний, і позитивний вплив.

Належний збіг ідеального уявлення про себе з реальним визначає душевне благополуччя людини. Але коли з'явилася суттєва розбіжність, то виникає внутрішнє напруження, яке спонукає до змін ідеального або реального уявлення про себе, або до спроб загалом не сприймати інформацію, що призводить до дисбалансу уявлень. В останньому випадку в процес втручається інстанція, здатна до створення захисних механізмів.

Функцію «психологічного захисту» в більшості літературних джерел описано як низку специфічних прийомів, які використовує особистість для того, щоб знизити рівень неприємних переживань.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ має допомогти суб'єктові зберегти душевну рівновагу.

В основі порушення психічної рівноваги – суперечність між тим, що людина усвідомлює, що в її житті відбулося щось ганебне, принизливе, і тим, що вона підсвідомо бажає «скасувати» те, що сталося, або хоча б витлумачити всі події в сприятливішому для себе ракурсі. Вважають, що найголовнішим у дії психологічного захисту є зниження суб'єктивної значущості травмуючого факту. При цьому бажання захистити себе від чинників, які тривожать психіку, виявляються на свідомому та несвідомому рівнях.

Психологічний захист виявляється не лише в разі виникнення надзвичайних обставин, а й повсякденно. Тому психологічний захист – нормальний, постійний механізм людської психіки.

Основне завдання психологічного захисту – у «витісненні» негативної психоенергії. Це відбувається через перебудову установок, зміну складових свого переконання, утворення додаткових джерел позитивної психоенергії – вироблення нової стратегії, нових поглядів, нових цілей тощо.

Механізми психологічного захисту забезпечують зниження потенціалу емоційного напруження, яке може спричинити психічну травму. Виникає новий порядок емоційних переживань.

На думку В.Л. Зликова, зміст феномену психологічного захисту в тому, що він є захистом особистості від усвідомлення неприємних висновків, тобто неприємні висновки витісняють у підсвідоме.

Інколи «психологічний захист» розуміють тільки як фільтр свідомості (наприклад, у працях Т.С. Яценко). У такому разі «витіснення» зі сфери свідомого у сферу несвідомого дає змогу заповнити «порожнечі», які виникли між змістами, що суперечать уявленню особистості про себе. Наприклад, підліток, який потрапив у злочинне угруповання, може бачити в такій поведінці романтичний виклик, який він кидає звичайним людям, що не визнають його «чеснот». Насправді ж він лише пригнічує свій страх та очікування кари, у чому ні собі, ні іншим зізнатися не хоче. Така поведінка може спричинити в нього значну агресію щодо тих, хто цей страх у нього зумовлює.

Компенсаторні засоби психологічного захисту:

- **Неусвідомлене, але сильне бажання знищити переживання, які травмують особистість, замінивши їх потім на комфортніші переживання.**
- **Переміщення неприємних переживань з рівня свідомості на рівень підсвідомого.**
- **Емоційне «придушення» критики ззовні.**

Особистість має про себе певну думку, уявлення, що складаються в певний образ. Однак цей головний образ «Я», у свою чергу, складається з різних допоміжних образів «Я». На думку М. Розенберга, йдеться про «справжнє «Я», «динамічне «Я», «фантастичне «Я», «майбутнє «Я», «ідеалізоване «Я».

- *«Справжнє «Я»* – якою людина бачить себе цієї миті.
- *«Динамічне «Я»* – за допомогою яких засобів людина планує досягти успіху (наприклад: студент за допомогою вищої освіти планує зробити кар'єру).
- *«Фантастичне «Я»* – якою людині треба було б бути, якби вона керувалася засвоєними моральними нормами та зразками поведінки.
- *«Майбутнє «Я»* – з якою зразковою для себе особистістю людина прагне зрівнятися в майбутньому.
- *«Ідеалізоване «Я»* – яким себе суб'єктові приємно було б бачити.

На думку Т.С. Яценко, провідну роль у формуванні механізму психологічного захисту відіграє «ідеалізоване «Я». Саме воно визначає систему очікувань, як саме сприйматимуть суб'єкта його партнери у спілкуванні. При цьому вся система психологічного захисту спрямована на те, щоб ці очікування виправдалися.

Психологічний захист має складну структуру:

- **СПРЯМОВАНІСТЬ** пов'язана з виявленням особливостей «ідеалізованого «Я» суб'єкта.

- **МЕТА** пов'язана із виявленням специфіки механізму психологічного захисту.
- **ЦІННОСТІ** визначають, які умовні цінності є головними для функціонування захисту.
- **ЗАСОБИ** – сукупність технік захисту.
- **РЕЗУЛЬТАТИ** – те, що отримано як наслідок використання певної техніки психологічного захисту для досягнення визначеної раніше мети.

Усі ці категорії, як доводить Т.С. Яценко, дуже тісно пов'язані між собою та об'єднані в певну ієрархічну систему. Головним компонентом, який виконує функцію їхнього організатора, є «ідеалізоване «Я».

Оскільки параметри системи психологічного захисту задає «ідеалізоване «Я», наслідком її діяльності притаманне ухиляння від реальності. Характерною є тенденція «знецінення» іншої людини, ігнорування позитивних рис її особистості. Під час захисту відбувається блокування почуття вдячності. Вияви доброзичливості з боку інших людина сприймає як належне.

Отже, механізм психологічного захисту формується поза досвідом і спрацьовує поза сферою свідомості. В основі його формування – потреба індивіда в самоствердженні за будь-яку ціну. Психологічний захист порушує раціональність і послідовність поведінки суб'єкта, посилюючи протиріччя в стосунках між ним та соціальною групою, до якої він входить.

Український психолог Т.С. Яценко головною функцією психологічного захисту вважає недопущення людиною до власної свідомості розуміння наявності в неї негативних рис характеру.

Американський психолог Т. Шибутані доводить, що не біологічний організм, а особистість оберігає себе від усвідомлення неприємних для власної гідності фактів.

З накопиченням життєвого досвіду в людини формується система, що виконує роль огорожі внутрішнього світу від інформації, яка може зруйнувати її душевну рівновагу. Ця система містить вхідний контроль – *цензуру* і кілька форм переробки інформації, що може травмувати; ці форми дають змогу усунути або знизити травмуючий вплив. Цензура, як вартовий на посту, як митник, інспектує все, що надходить на входи свідомості, ретельно контролюючи кожен душевний рух у відповідь, і не пропускає – відсіває небезпечні сигнали. Ці травмуючі сигнали надходять на переробку. Роль фільтру при цьому виконують рівні самоповаги. Нейтралізуючи небезпечні для душевного світу сигнали, захист є системою стабілізації особистості. Це виявляється в усуненні та (або) мінімізації негативних емоцій, коли є небезпека виникнення почуття тривоги або докорів сумління як реакції на критичний розлад власних уявлень про світ з новою інформацією. Вона ж перешкоджає задоволенню антисоціальних, інстинктивних потреб і вима-

гає пошуку обхідних шляхів, часткових або символічних способів їхньої реалізації.

Однак психологічний захист може негативно впливати на поведінку людини, розуміння себе тощо, оскільки спотворює інформацію про власні наміри, бажання, реальний стан справ, віддалені й близькі наслідки поведінки. На цій основі відбувається невинувато ускладнений процес порівняння власної самооцінки та оцінки навколишніх. Наприклад, вплив статевого деморфізму на об'єктивність оцінки партнера (за дослідженням Т.М. Домнич). Жінка дає чоловікові об'єктивну характеристику лише за умови, що вона ставиться до нього або добре, або нейтрально. Чоловік здатний на об'єктивну характеристику жінки лише тоді, коли ставиться до неї негативно або нейтрально. Проте обидві половини людства переконані у власній об'єктивності та неупередженості.

Психологічний захист часто сприяє тому, що суб'єкт спотворює інформацію задля збереження в собі відчуття послідовності та логічності своєї поведінки, а також позитивної оцінки оточення. Загальними наслідками такого психологічного захисту (як зазначає Т. Шибутані) є упередженість в оцінках, ігнорування нового досвіду, патологічне бажання нав'язати свою думку. Але попри всі ці відхилення від істини, людина переконана у своїй об'єктивності й неупередженості.

36.2. Різновиди психологічного захисту та їхня характеристика

Дослідники по-різному трактують різновиди психологічного захисту.

Ф.Б. Басін зазначає, що всі спроби класифікувати різновиди психологічного захисту пов'язані з процесом психологічної переробки високоемоційного переживання. Інших поглядів дотримується Т.С. Яценко, яка вважає, що психологічний захист порушує загальну захищеність «Я», тому що віддаляє суб'єкта від реальності, спотворюючи причину конфлікту.

Найчастіше різновидами ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ вважають: заперечення, придушення, раціоналізацію, витіснення, проєкцію, деперсоналізацію, відчуження, ідентифікацію, компенсацію, сублімацію, катарсис і регресію.

Заперечення – це прагнення уникнути нової інформації, несумісної з тими уявленнями про себе, що склалися. Захист виявляється в ігноруванні потенційно тривожної інформації, ухиленні від неї. Це ніби бар'єр, розташований безпосередньо на вході до системи, яка сприймає. Він не допускає туди небажаної інформації, яку людина при цьому незворотно втрачає і її не можна буде згодом відновити. Отже, заперечення призводить до того, що певний зміст ні відразу, ні згодом не зможе потрапити до свідомості.

Під час заперечення переорієнтовується увага. Її напрям змінюється так, що людина стає особливо неуважною до сфер життя і подій, які можуть завдати їй прикрощів, а також травмувати. Таким чином вона превентивно (випереджуючи) відгороджується. Під впливом заперечення людина намагається про щось не думати, відігнати думки про це.

Як відомо, серед потерпілих у масштабних катастрофах завжди є певний відсоток людей, захисна психічна реакція яких виявляється в повному запереченні, здавалося б, цілком очевидних подій. Існує багато приголомшливих описів такої «дивної» поведінки після землетрусів, повеней, вивержень вулканів тощо.

Узагальнено значущість інформації, яка може надійти, її небезпеку, оцінюють під час попереднього сприйняття ситуації та її емоційної оцінки як «чогось небажаного». Така оцінка зумовлює переорієнтування уваги, коли докладну інформацію про цю небезпечну подію повністю вилучено з подальшої обробки. Тоді людина або відгороджується від нових відомостей («є, але не для мене»), або не помічає їх, вважаючи, що їх немає. Так чи інакше, але виникає своєрідна внутрішня еміграція.

На відміну від інших захисних механізмів, заперечення здійснює селекцію відомостей, а не трансформацію їх з неприйнятних на прийнятні.

У ситуації **придушення** захист виявляється в блокуванні неприємної, небажаної інформації – під час її переходу або зі сфери сприймання в пам'ять, або з пам'яті у свідомість. Придушення починає діяти лише тоді, коли тенденція небажаної дії досягає певної сили. У цих умовах відповідні сліди забезпечують начебто спеціальні мітки, які ускладнюють подальше довільне їх пригадування – блокують їх, хоча інформація, маркована таким чином, у пам'яті зберігається. Як відомо, щоб сліди закріпилися в довготривалій пам'яті, вони мають бути особливим чином емоційно забарвлені – марковані. Необхідне емоційне забарвлення (оцінка) визначає надалі доступність слідів довільному спогаду. Коли людина відкидає думку про те, чого вона не хоче або не може зробити, то говорить собі: «Не так уже й потрібно це було. Є речі важливіші», виявляючи таким чином негативне емоційне маркування.

Якщо людина зусиллям волі прагне щось відкинути, забути про щось пережите або в думках відштовхує це від себе, усуваючи намір, то відповідні психічні акти деформуються. Деформація, що виникає, здійснює дисоціацію слідів у пам'яті, тобто ділить їх на дозволені для довільного спогаду й недозволені. Із загальної картини минулих подій щось заборонено відтворювати. Причому не всі негативні події пригнічено однаково, частіше – переживання сексуальних спонукань, страху, власної слабкості, агресивних намірів проти батьків тощо.

Пригнічені, недозволені для згадування відомості і такі, що зберігаються в несвідомому, не є недоступними для свідомості абсолютно. Трапляється, що свідомість вгадує їхню приглушену й невиразну мову.

Вони можуть виявлятися обмовками, описками, ніяковими рухами, нав'язливими станами, тобто різноманітними симптомами. Ці симптоми символічно відображають зв'язок між реальною поведінкою й пригніченою інформацією.

Раціоналізація – це захист, пов'язаний з усвідомленням і використанням у мисленні лише тієї частини інформації, яку дозволено сприймати, завдяки якій власну поведінку репрезентовано як добре контрольовану й таку, що не суперечить об'єктивним обставинам. При цьому неприйнятну частину ситуації із свідомості віддалено, особливим чином трансформовано і після цього усвідомлено, але вже в зміненому вигляді. Головна особливість раціоналізації полягає у спробі постфактум створити гармонію між бажаним і реальним становищем і, таким чином, запобігти втраті самоповаги. Це спроба пояснити поведінку, котра не підтверджується об'єктивним аналізом, або спроба виправдати невдачу і недосягнення мети. Так, пасивний говорить, що його зайва поступливість – наслідок душевної делікатності; агресивний, що, як сильна людина, він не може дозволити нікому «сісти собі на шию», а байдужий – що він незалежний і самостійний. У цих ситуаціях рішення, як вчинити, людина приймає підсвідомо і не усвідомлює того, що за цим рішенням є насправді. Просто коли вчинок здійснено, вона бере на себе завдання знайти для нього виправдання, щоб переконати себе й інших, що вона діяла відповідно до реальної ситуації.

Раціоналізація може суперечити фактам і законам логіки, але це необов'язково. Вона може бути розумною й логічною. У цьому разі її ірраціональність полягає лише в тому, що оголошений мотив діяльності не є справжнім. Наприклад, іноді людина стверджує, що її професійна некомпетентність пов'язана з фізичним нездужанням: «Позбувшись головного болю, я б зосередився на роботі». У такій ситуації поради підлікуватися, не перевантажуватися, розслабитися, вочевидь, не допоможуть, оскільки ця людина тому й хвора, що на службі від неї жодної користі.

Усвідомлені (після втручання раціоналізації) причини поведінки є поєднанням помилкової інформації (упереджень, забобонів), тобто трансформованих мотивів, до яких включено острівці істини (констатація самої події). Наприклад, не бажаючи зізнатися собі, що здійснила певні вчинки з егоїстичних мотивів, людина так «добре» все собі пояснює, що сама починає вірити у «чистоту своїх помислів», або, не маючи душевних сил признатися самій собі в тому, що втратила хорошу посаду з власної вини, переконує себе, що пішла з роботи добровільно.

Раціоналізація – це завжди виправдальне ставлення до своєї поведінки і своїх принципів. При цьому людина може бути впевнена у своїй щирості. Однак суб'єктивна переконаність у власній відвертості в жодному разі не є критерієм істинності. Мотив вчинку необов'язково збігається з причиною, що передувала дії, оскільки виправдальні мотиви часто висувають і усвідомлюють після її здійснення. Наприклад,

безпосередньою причиною бійки з хуліганом може бути необхідність у самозахисті, а згодом як аргумент наводять мотив збереження людської гідності, переконання в соціальній шкідливості хуліганства тощо.

Гармонії між реальною поведінкою людини і її уявленням про те, як має бути, можна досягнути за допомогою двох варіантів міркування: або підвищуючи цінність здійсненого вчинку, здобутого результату, або знижуючи цінність вчинку, який здійснити не вдалося, чи результату, якого не досягнуто. Наприклад, чи звертатися по допомогу до неприємної для вас людини? І в тому, і в іншому разі зміни спрямовані до зменшення дисонансу між бажаним і дійсним відповідно до особистої системи цінностей.

Коли захист не задіяно своєчасно, дисонанс, який виник, людина переживає як тривогу, жаль. Не одержавши бажаного і засмучуючись з цього приводу, людина, втішаючи себе, говорить: «Не дуже-то й хотілося». У таких ситуаціях використовують варіант раціоналізації, названий «Зелений виноград». Він спонукає знецінювати або дискредитувати недоступні блага. Через брак сил і волі для здійснення запланованого, людина, перебільшуючи труднощі, які потрібно здолати, вмовляє себе, що робити цього не потрібно. Інший варіант раціоналізації – «Солодкий лимон». Він спрямований на перебільшення цінності вже наявного блага і значущості досягнутого результату.

Якщо завдання, яке в момент прийняття рішення видавалося цікавим і актуальним, не вдалося виконати, ставлення до нього змінюється. Тепер людина схильна оцінювати його як незмістовне й неактуальне. Аналогічні механізми раціоналізації втручаються і в таких, наприклад, ситуаціях, коли повна дівчинка, не ігноруючи самого факту надмірної ваги, трактує його як перевагу (жіночність).

Отже, раціоналізація – це пошук помилкових підстав, коли людина не ухиляється від зіткнення із загрозою, а нейтралізує її, інтерпретуючи безболісним для себе способом. Для цього реальний стан справ змістовно аналізують, і так його пояснюють, що людина може перебувати в ілюзії, ніби керується розумними й гідними мотивами.

Витіснення пов'язане з уникненням внутрішнього конфлікту через активне вилучення зі свідомості (забування) не інформації про те, що трапилося загалом, а тільки справжнього, але неприйняттого мотиву своєї поведінки. Витіснення спрямоване на те, що раніше було усвідомлене хоча б частково, а заборонене стало вторинним і тому утримується в пам'яті. Воно означає, що надалі цьому спонуканню, хоча воно існує, не дозволено входити в сферу свідомості.

Умовою витіснення є результат порівняння нової інформації з ідеалом «Я». Якщо цей результат несприятливий для людини, деякі моменти відколюються від єдності з іншими, затримуються на шляху руху до реалізації. Витіснення як форму переживання, відсутнього в свідомості, уперше описав З. Фройд. Вилучення мотиву цього переживання зі свідомості зумовлює те, що його забувають. Забувають, щоб уникнути незадоволення, що його спричинив би цей спогад.

Тут доречно пригадати, що несвідоме непідвладне часові. Подія, раніше витіснена і через багато років знову введена у свідомість, не втрачає свого емоційного заряду і діє на свідомість з колишньою силою.

Оскільки події, витіснені у несвідоме, зберігають емоційний енергетичний заряд, оскільки вони постійно шукають можливості вийти назовні, вони пробиваються у свідомість. Для утримання їх у несвідомому стані потрібне безперервне витрачання енергії. Коли витіснене робить спробу пробитися у свідомість, суб'єктивно з'являється відчуття тривоги, безпричинного страху. Отже, завдяки витісненню деякі потяги не можуть бути задоволені, але вони несуть зі собою у підсвідомість енергетичний заряд, що провокує підвищення загальної емоційності й тривожності, які, зі свого боку, спонукають людину змінювати логіку дій.

Однак є шанс частково повернути витіснене у свідомість. Воно може пробитися у свідомість за умови, якщо факту не заперечують, але заперечують його логічність, тобто правильність ставлення до нього. «Це було, але ми з цим не погодилися!»

Типовим є витіснення обтяжливих відомостей, пов'язаних з виникненням страху смерті.

Витіснення може бути не лише частковим. Зокрема, витіснена поведінка здатна повністю відновлюватися у стані *стресу*, втоми чи релаксації, а також під час вживання алкоголю, коли усунено багато форм захисту. Коли витіснення неповне, то зазвичай залишається невитісненим ставлення людини до реального мотиву. Воно зберігається і проникає у свідомість у трансформованому вигляді як відчуття невмотивованої тривоги, що супроводжується іноді соматичними явищами.

Підвищена тривожність, яка виникає внаслідок неповного витіснення, може привести або до нової оцінки травмуючої ситуації (і таким чином конфлікт усунено), або до залучення інших захисних механізмів.

Проекція – вид психологічного захисту, пов'язаний з несвідомим перенесенням неприйнятних власних відчуттів, бажань і прагнень на інших. Її можна розуміти як неусвідомлене відкидання власних неприйнятних думок, установок чи бажань і наділення ними інших людей, щоб перекласти відповідальність за те, що відбувається всередині «Я», на навколишній світ. Людина починає звинувачувати інших у тому, що вони роздратовані, тоді як переживає роздратування сама, заявляє, що її не люблять, хоча насправді не любить сама, дорікає іншим у своїх помилках. У разі виявлення небажаних якостей в інших слабшає відчуття провини, і це дає полегшення. Побічні продукти проекції – іронія, сарказм, ворожість.

Під час реалізації проекції межі «Я» зрушуються так, що неприйнятні аспекти свого «Я» вважають такими, що належать іншим. Межа «Я», відчуття якої зазвичай допомагає людині відчувати свою нетотожність з рештою світу, пересувається, обсяг «Я» стискається, і

тоді виникає можливість і вірогідність відкидання того, що належить їй. Іноді, навпаки, обсяг «Я» розширюється і стає можливим «захоплення», коли своїм вважають те, що належить іншим, – це **ідентифікація**. Так чи інакше, це механізм втручання одного «Я» в «простір» іншого. У цьому сенсі проекція – форма захисту, яка приписує для ослаблення відчуття провини власні недоліки і слабкості іншим. Зсув меж «Я» дає змогу ставитися до внутрішніх проблем так, ніби вони відбувалися зовні. А якщо вони ззовні, то до них можна застосувати способи розв'язання проблем, які вживають щодо зовнішніх перешкод.

Сліди проекції виявляються тоді, коли, стикаючись з власним непристойним вчинком, небажаною рисою, людина частково обмежує інформацію про це, не усвідомлюючи, що це її власний вчинок або риса. Пропускаючи у свідомість інформацію про існування несприятливого факту як такого, людина змінює його належність – наділяє ним не себе, а іншу особу або об'єкт, доповнюючи (змінюючи) таким чином витіснену частину інформації.

Термін «проекція» ввів З. Фройд, розуміючи її як приписування іншим людям того, у чому людина не здатна собі зізнатися. З'являючись у ранньому дитинстві, проекція є найчастішою формою захисту і в дорослих.

Важливо звернути увагу на те, що людина, у якої переважає захист за типом проекції, в інших бачить насамперед саму себе. Під час спілкування з «двійником» вона фактично не має співрозмовників, які б відрізнялися від неї. Унаслідок проекції інформація про себе трансформується таким чином, що не сама людина вороже налаштована, агресивна, жадібна, а інша особа щодо неї. Загалом можна зазначити, що при цьому формується образ ворога, а коли хтось усюди бачить ворогів, у нього спрацьовує захисний механізм, який дає змогу перекласти, спроектувати відповідальність за власні промахи і помилки на «них».

Низька самооцінка – ключова ланка, яка підвищує імовірність виникнення проекції, а проекція відіграє значну роль у створенні різних забобонів: станових, расових тощо. Зручне тло для реалізації проекції створює алкоголь. На початкових фазах сп'яніння межі особистості ніби розмиваються, під час сприйняття знижується розрізнення властивостей співрозмовника і власних, що ніби тимчасово зрівнює обох і полегшує проектування своїх якостей на інших.

Ідентифікація – різновид проекції, пов'язаний з неусвідомленим ототожненням себе з іншою людиною, перенесенням на себе бажаних відчуттів і якостей. Це віднесення себе до іншого, через розширення межі «Я». Ідентифікація пов'язана з процесом, у якому людина, ніби зробивши іншого частиною свого «Я», запозичує його думки, відчуття і дії. Уявивши себе на місці моделі, тобто перемістивши своє «Я» в цьому загальному просторі, людина може переживати стан співчуття, співучасті, симпатії, тобто відчуті іншого через себе і, таким чином, глибоко його зрозуміти. З. Фройд розглядав ідентифікацію як

самоототожнення людини із значущою особою, за зразком якої вона свідомо або підсвідомо прагне діяти.

Ідентифікація розширює «Я», залучаючи до нього не лише конкретних людей, а іноді суспільство загалом, і навіть весь світ. Тоді людина може пережити ідентифікацію з «планетарною свідомістю», коли Землю вона сприймає як складний цілісний космічний організм. Відчуття злиття зі світом допомагає зрозуміти належність «духовного світу» до об'єктивної реальності. Про виникнення особливої форми ідентифікації – «океанічного» відчуття – говорив ще З. Фрейд. Він описав цей стан як момент переживання повного злиття з природою, Всесвітом – єднання, що стирає всі можливі відмінності між «Я» і рештою світу. На відміну від інших форм захисту, це не переміщення зовнішніх меж «Я» або формування додаткових меж усередині, а втрата зовнішніх.

Розвивається ідентифікація в дитячих рольових іграх: дочки-матері, пожежники, космонавти тощо, і є одним з механізмів самопізнання. Вона збільшує здатність людини відчувати насолоду, єдність і гармонію через причетність до когось. Діти ідентифікують себе з тими, кого більше люблять, кого вище цінують, створюючи тим самим основу для самоповаги. З її допомогою дитина засвоює зразки поведінки інших, важливих для неї людей, тобто активно соціалізується. Ідентифікація опосередкує прийняття жіночої або чоловічої ролі, позиції дорослого, тобто бере участь у формуванні «Над-Я». Звідси випливає, наскільки важливо, щоб дитина мала змогу спілкуватися з такими дорослими, з якими вона могла б ідентифікувати себе, переносячи на себе їхні позитивні риси. Тоді вона, залучаючи у свій внутрішній світ норми, цінності й установки улюблених і шанованих людей, використовує їх надалі як власні. З цих запозичених елементів вона формує свій ідеал – внутрішнє уявлення про те, якою вона хотіла б стати.

Деперсоналізація – це позбавлення індивідуальності інших людей. Їх розглядають лише як носіїв соціальних ролей: батьки, викладачі, начальник, солдати, міліція тощо. Якщо людина не думає про інших як про таких, що мають свої почуття, то таким чином вона захищає себе від необхідності сприймати їх як рівних собі.

Ефекти деперсоналізації можна одержати і в експериментальних умовах – під час сенсорної депривації. У цих обставинах самотність і зумовлений нею дефіцит інформації провокують роздвоєння «Я» на дві персони – ту, що діє, і ту, що відчужено спостерігає. Людина виявляє тенденцію виокремити зі себе партнера для спілкування і взаємодіяти з ним. Нез'ясовний страх, що виникає внаслідок тривалої самотності, шукає і знаходить собі вихід у спілкуванні з видобутою назовні іншою частиною власної особистості.

Відчуження – це психологічний захист у формі ізоляції, відособлення всередині свідомості особливих зон, які пов'язані з травмуючими чинниками. У разі виникнення розщеплення, дисоціації мислення людини (за локальними суб'єктивними оцінками) стає відчуженим. При цьому деякі сукупності подій людина сприймає окремо, а

зв'язки між ними не актуалізує і тому не аналізує. Тоді те, що відбувається сьогодні, неможливо зіставити з тим, що було вчора. З цього опису видно, що ізоляція провокує розпад звичайного функціонування свідомості: її єдність подрібнюється. Виникають ніби окремі відособлені свідомості, кожна з яких може володіти власним сприйняттям, пам'яттю, установками. У разі такої дисоціації психіки здатність пересуватися з однієї ізольованої зони в іншу зберігається і, перебуваючи в одній з них, людина може спостерігати за самою собою з позиції іншої, тобто ніби з боку. Відчуження здійснює захист людини шляхом усунення «Я» від тієї своєї частини, яка провокує нестерпні переживання.

Отже, психіка розщеплюється на частини, що взаємно виключають одна одну. Але кожна частина цілком організована всередині себе і має свою логіку. У результаті відчуження зв'язок між травмуючою подією та її емоційною оцінкою порушується. У цьому сенсі настає ізоляція – відрив зухвалих думок і плотських спогадів від їхніх абстрактних або логічних аспектів. Не дивно, тому що для відчуження характерна втрата відчуття емоційного зв'язку між неприйнятними подіями і власними переживаннями з їхнього приводу, хоча реальність цих подій людина усвідомлює. Виникає певне відокремлення травмуючої ситуації від пов'язаних з нею душевних переживань. Усе це відбувається, але ніби з кимось іншим.

Виникнення відчуження, як наслідок надмірної ізоляції одної від іншої окремих частин людини, розвивається з нормальної здатності приймати різні життєві ролі. Історично вміння вийти за межі свого «Я» пов'язане зі зміною позиції у спільній діяльності. З цього погляду обмежене відчуження має позитивний сенс, допомагаючи розумінню нового з його суперечностями.

Відчуття свободи також припускає здатність до самовідчуження. Якщо людина не може весь час терпіти саму себе, вона може від чогось відмежуватися. Тоді виникає необхідна внутрішня дистанція між прийнятною і непринятною частинами «Я», що дає змогу вибрати щодо себе або якогось свого стану чи риси нову позицію. З цього випливає, що відчуження має і негативні, і позитивні грані. У своїй захисній ролі воно постає як внутрішня анестезія, що дає змогу відгородитися від несамовитих фізичних і психічних страждань.

Відчуження пов'язано з дисоціацією через відокремлення однієї частини особистості (неприйнятною і такою, що травмує її) від іншої її частини, яка цілком її влаштовує. Поки існує таке розщеплення, гідна частина особи, переживаючи з приводу вчинків негідної, може відсторонитися від неї. Проблема подолання такої відчуженості й досягнення внутрішньої єдності, гармонії, душевної рівноваги тісно пов'язана з усвідомленням своєї гріховності, тобто визнанням інших, відкинутих частин своєї особистості. Отже, якщо деперсоналізація залишається в межах норми, то це розширює можливості людини, створюючи їй умови для осмислення своїх вчинків: дає змогу поглянути на себе збоку. Таке усунення від чого-небудь дозволяє знайти внутрішню свободу і підтримувати гідний спосіб життя. Якщо ж відношення між бажан-

нями людини і можливістю їх визнання в собі розриваються, то деперсоналізація стає чинником, що порушує самосвідомість.

Заміщення – це вид психологічного захисту від нестерпної ситуації через перенесення реакції з «недосяжного» об'єкта на «досяжний» або через заміну неприйнятної дії на допустиму. Завдяки такому перенесенню спадає напруження, створене незадоволеною потребою. Зрозуміло, заміна має бути достатньо близькою до первинного бажаного. Механізм заміщення ефективний тоді, коли реакція, яка замінює, хоча б частково розв'язує проблеми недосяжної.

Якщо бажаний шлях реагування закрито, то щось, пов'язане з виконанням нашого бажання, шукає інший вихід. Тоді можна спостерігати специфічні реакції розрядки: «плюнути з досади», «тупати ногою», «вдарити кулаком по столу». Так само ефективним є зміщення агресії на «цапа-відбувайла». Усі замітники сприяють відведенню збудження, нездатного знайти нормальний вихід на виконавську систему іншим шляхом.

Заміщення ефективніше (внутрішнє напруження краще розряджається), якщо за його допомогою вдалося, хоча б частково, досягти початкової мети. Наприклад, якщо неможливо побити кривдника, виникає прагнення образити його. Характерна також інверсія: якщо, попри докладені зусилля, досягти бажаного не вдалося або не одержано очікуваного результату, людина, прагнучи хоч якось розрядити напруження, що накопичилося, починає несамовито лаяти те, до чого вона щойно пристрасно прагнула. Інший поширений спосіб заміщення – коли, вичерпавши аргументи в суперечці, людина шаленіє і кричить.

Якщо неможливо не лише побити чи облаяти кривдника, а навіть хоча б якось виявити своє негативне ставлення до нього, то напруження розряджається заміною мішені: людина спрямовує свою агресію на іншу людину або предмет. Проте стандартною формою заміщення грубої сили, спрямованої на покарання або образу дією, є лайка і словесні образи. Їх використовують як запобіжні клапани для виходу відчуттів, що переповнюють людину, запобігаючи фізичній дії.

Заміщення може реалізуватися не лише перенесенням на інший об'єкт або іншу дію (наприклад, лайку), а й перенесенням їх з реально-го світу у світ втішних фантазій. Людина занурюється у свій внутрішній світ і тоді не може реалізувати себе в зовнішніх подіях. Щоразу, коли дійсність розчаровує нас або загрожує нам, ми намагаємося повернутися в країну фантазій, де можна досягти того, чого, як думає людина, вона не може домогтися в реальному житті. У цій країні, де фантазії заміщують реальність, залишається гіркота страждань і відчуття неповноцінності. У фантазії будь-яка мрія – факт, що відбувся: ніщо не заважає нам бути де завгодно і ким завгодно.

Іноді фантазії можуть бути небезпечними. Наприклад, дитина, що народилася після смерті рідного брата або сестри, у психіці матері іноді стає «заміною» померлого, і життя її може стати дуже важким, якщо мати не оплакала первістка, не попрощалася з ним.

Катарсис – психологічний захист, пов'язаний з такою зміною цінностей, яка зумовлює ослаблення впливу травмуючого чинника. Для цього як посередника іноді залучають якусь зовнішню глобальну систему цінностей, порівняно з якою ситуація, що травмує людину, втрачає своє значення. Структура цінностей людини дуже стійка й інерційна. Тому зміни в ній можуть відбуватися лише в процесі значного емоційного напруження, загострення пристрастей. Зокрема, переживання сильного страху іноді сприяє етичному переродженню, пробудженню совісті, завдяки якому відбувається духовне оновлення. Тоді в людини раптом змінюється структура установок і з'являється рішучість діяти в новому напрямі. Аналогічну за силою і результатом дію може мати любов. Вона наділяє людину новою життєвою позицією, змінюючи всю шкалу її критеріїв і цінностей.

Для катарсису ключовим моментом є посилення емоцій. Психічна травма може згоріти в могутніх, драматичних, хворобливих і «шокових» переживаннях. Стреси зумовлюють духовне оновлення, глибоку трансформацію внутрішнього світу. Очисна роль страждань у тому, що в них згорає провина, а разом з нею – залежність і агресивність. Людина знаходить свободу в сприйнятті світу і відкривається для духовного росту. Наприклад, емоційне ставлення до витвору мистецтва, до героя драми або трагедії мимоволі актуалізує аналогічні життєві ситуації з особистого досвіду глядача, підсилюючи співпереживання. Співчуючи персонажам картини, п'єси, людина одночасно переживає власну важливу, болісну і хвилюючу подію. У цьому співпереживанні вона іноді відчуває таке горе, страх і навіть жах, що у вирі всіх цих емоцій відбувається катарсис, людина долає, розв'язує душевний конфлікт, і її власний психічний стан нормалізується.

Людина особливо близька до розуміння справжніх цінностей у той період, коли ризикує позбутися їх цілковито. Тоді страх такої значущої втрати ламає і перебудовує багато колишніх установок і до світу, і до самої себе, встановлюючи нову систему цінностей.

У катарсисі досягають такого викиду емоційного напруження (на грані з афектом), що людина здатна замінити свої базові критерії.

3. Фройд розглядав катарсис крізь призму любові та віри. Стан психіки істинно віруючої людини (та віддано люблячої) такий, що змінюються провідні мотиви й установки. Воля до самоствердження і бажання наполягти на своєму змінювалися готовністю до покори, до того, щоб розчинитися у Всевишньому, Коханому. У цьому стані різко змінюється шкала цінностей. Притулком безпеки людини стає те, чого вона раніше боялася найбільше. Наступає щасливе досягнення нової свободи як завершення боротьби.

Сублімація – це захист шляхом переорієнтації сексуальної або агресивної енергії людини, надмірної з погляду особистих і соціальних норм, в інше русло, у творчість, науку, роботу, спорт тощо. У цьому процесі антисоціальні імпульси ніби змінюють свій напрям без внутрішнього конфлікту. Це найбільш адаптивний з розглянутих форм захисту, оскільки не тільки знижує відчуття тривоги, а й сприяє появі со-

ціально схваленого результату. Однак заміщується при цьому не сам об'єкт (з неприйнятного – на прийнятний), а спосіб взаємодії з ним.

Здатність більшості людей відволікатися від первинної мети і знаходити вдоволення в іншому, допустимому з погляду соціуму, тобто сублімувати свої бажання, – обмежена. Сублімація часто пов'язана з десексуалізацією, тобто перекачуванням надлишку сексуальної енергії в захоплення художньою або науковою діяльністю. Наприклад, малювання може бути однією з форм сублімації. Воно дає змогу відкорегувати інстинктивні імпульси (і сексуальні, і агресивні) і знижує небезпеку їхніх зовнішніх виявів у соціально небезпечній сфері. Багато хто звільняється від страхітливих образів після їхнього зображення. Намалювати свої фантазії часом легше, ніж розповісти про них. Малюнок об'єктивує внутрішній конфлікт і створює можливість через нього контактувати з оточенням. У малюнку травмуючі переживання можуть бути представлені без переживання відчуття провини. Це, до речі, пояснює, чому малювання допомагає лікувати наркоманію, заїкання, афазії тощо.

Загалом сублімація – процес, який веде до переорієнтації реагування з нижчих, рефлекторних форм на вищі, довільно керовані й спрямовані на розрядження енергії інстинктів в інших (неінстинктивних) формах поведінки. Сублімація охоплює (на відміну від заміщення) переміщення енергії не з одного об'єкта на інший, а з однієї мети на іншу, суттєво дальшу, яка супроводжується трансформацією емоцій. На цьому шляху завдяки винятковій силі сексуальних спонукань відкривається вихід ув'язненої в них енергії, що зумовлює значне підвищення психічної працездатності в особистій творчості. Сублімація спрямовує імпульси в мистецтво, літературу, релігію, науку, тобто на ті види діяльності, які розвивають людину і збагачують життя суспільства. Агресивні імпульси можна сублімувати за допомогою спорту, ігор, політики.

Однак суттєве придушення реального статевого життя або природної (нормальної) агресії не створює сприятливих умов для сублімації прагнень, оскільки в цьому разі активність і здібність до ефективних рішень починає слабшати. Статеве бажання особливо придатне для сублімації, оскільки воно пристосоване для заміщення своєї найближчої мети на іншу (зокрема й несексуальну).

Завершуючи аналіз різних видів захисту, треба підкреслити, що не всі вони врівноважують людину саму зі собою через відторгнення, повністю або частково, неприйнятною нової інформації. Деякі з них (ідентифікація, катарсис і сублімація) сприяють залученню частини цієї нової інформації до власної системи цінностей, модифікують модель світу і, таким чином, унеможливають конфлікт між «хочу» і «можу».

36.3. Особливості психологічного захисту в дітей

Кожен захисний механізм формується спочатку для оволодіння конкретними інстинктивними спонуканнями і пов'язаний, таким чином, з певною фазою індивідуального розвитку. У маленьких дітей, до того як сформується повноцінна система психологічного захисту, реакція на неприємні переживання – автоматична, а саме – фізіологічний відхід від подразника. У деяких дітей психологічний захист частіше виявляється в період неспання, а в інших – здебільшого під час сну.

Із захисних реакцій, помічених у дітей і підлітків, найтиповіші, як вважає О.Е. Лічко, такі: *пасивний протест, опозиція, імітація, емансипація і компенсація*.

Пасивний протест – це рання форма захисної поведінки. Вона виявляється у відмові від спілкування навіть з близькими людьми, від їжі, від ігор. Така реакція найчастіше виникає в дитини, якщо її раптово відірвали від матері, сім'ї, звичної групи однолітків. Зазвичай пасивний протест виявляється в так званому синдромі госпіталізму. Дитина прагне по змозі відхилитися від будь-яких зовнішніх дій. Досить типова поза в такому стані – лежачи обличчям до стіни. Аналогічно до інших захисних форм, «поведінковий відхід» є несвідомим захисним механізмом. Дитина, потреб якої в турботі, емоційних контактах постійно не задовольняють, поступово стає аутичною. Зовні це виявляється у немотивованій відмові від виконання необхідних дій.

Переживаючи смерть батьків, діти використовують цей захисний механізм у формі відкидання смерті – навіть якщо мають про неї уявлення. Сила дітей – у вірі в те, що майбутнє буде благополучним. Якщо надії немає, дитина зупиняється у своєму розвитку й може навіть регресувати до безпечного минулого або ранніх фантазій. Нормальна, своєчасна зрілість, здатність стати самим собою припускає, що завдяки досить теплому ставленню матері та інших близьких дитина змогла повірити в безпечне оточення. Нерідко відсутність справжньої теплоти до малюка батьки маскують особливою увагою до «інтересів дитини», гіперопікою, прихильністю до різних виховних теорій, самопожертвування.

Опозиція – це форма активного протесту проти норм і вимог дорослих. Коли батьки або вихователі висувають до дитини надмірні вимоги, вони провокують опозицію. Часті претензії, непосильне навантаження (несумісне з реальними можливостями дитини) породжують у неї внутрішнє напруження. Наприклад, поширене уявлення, що діти виявляють любов до своїх батьків раніше, ніж до інших людей. Однак, як засвідчили дослідження психологів, – це ілюзія. Зазвичай дитина вперше відчуває любов до однолітка, а не до батьків. Це відбувається тому, що для дитини молодшого віку батько і мати більше є об'єктами залежності й страху, ніж любові, яка за своєю природою оновлена на рівності й незалежності. Любов до батьків (якщо відокреми-

ти її від ніжної прихильності), як правило, розвивається в пізнішому віці.

Інший приклад – жорстока авторитарна вимогливість батька. У всіх патріархальних суспільствах ставлення сина до батька, з одного боку, це стосунки підпорядкування, а з іншого – бунту, тобто містять постійний елемент розриву. Не дивно, що вони можуть викликати ворожість, яка швидко пригнічується, оскільки це батько, і виявляється у вигляді зростаючого страху перед ним, спричиняючи принижену підлеглість або виливаючись у бунт проти життя загалом.

З появою другої дитини для первістка виникає драма, оскільки новонароджений виштовхує старшого із затишку батьківської любові, що природно породжує ревності й суперництво дітей. Якщо після народження брата або сестри батьки не здогадалися належно розподілити між дітьми увагу і ласку, то в старшого може виникнути відчуття самотності, яке нерідко залишається з ним на все життя. Відчуття невпевненості, яке виникає, діти зазвичай прагнуть заглушити демонстрацією надмірної рішучості. Тоді їхня поведінка, з позиції дорослих, стає незрозумілою, хоча насправді ця поведінка є реакцією на брак любові з боку близьких і заклик повернути її. Опозиція завжди активується у разі втраті або зниження уваги близьких. Така ситуація виникає не тільки після народження другої дитини, а й після появи вітчима. За цих обставин опозиція спрямована на те, щоб з її допомогою повернути увагу близьких. Тоді дитина стає хворою, прогулює заняття, втікає з дому. У підлітків ця реакція може виявлятися в незрозумілих крадіжках, демонстративному інтересі до алкоголю, наркотиків, суїцидних демонстраціях, самообмовах, розпусті. Усе це – різноманітні сигнали рідним: сигнал про екстрену потребу уваги, турботи і любові. Якщо цей заклик неефективний, то дитина відходить в інший світ – світ інших цінностей, світ фантазій.

У певний момент свого розвитку «Я» одержує здатність долати незадоволення і йти в опозицію за допомогою фантазії. Абсолютно очевидно, що все це різноманітні способи, що формують згодом заміщення. А наразі це рання форма заміщення, яка є інструментом повернути до себе втрачену увагу. «Швидше зверніть на мене увагу, інакше я пропаду!» Іноді опозиція виявляється і у формі психічної регресії. Зокрема, у сім'ї, де народилася ще одна дитина, старша починає вередувати і дуріти, як маленька, підсвідомо вважаючи, що за це і люблять малюка дорослі. Суть взаємодії з батьками зводиться до проблеми: яким бути, щоб вони любили, і як досягти перемоги над одним з батьків у боротьбі за любов іншого? Побоювання, що не вдасться реалізувати батьківські очікування, зумовлюють напруження, що перетворюється на мрії про незвичайні успіхи, яких насправді досягти неможливо. Тоді діти знаходять шлях до своєї невразливості за допомогою дурості або хвороби.

Імітація – це реакція, яка виражається в прагненні у всьому наслідувати певну особу, улюблену людину, героя. У дорослого наслідування вибіркове. Він виокремлює в іншого щось і здатний насліду-

вати тільки ці риси, не поширюючи свою позитивну реакцію на решта рис цієї людини. Відповідно й емоційне ставлення до предмета наслідування в дорослого стриманіше, ніж у дитини. Дітям властиве глобальне прийняття або заперечення. Цілісна імітація – це рання форма ідентифікації з дорослим.

Емансипація – це боротьба дітей за самоствердження, самостійність, свободу і навіть за майнові права. Загалом це вивільнення з під контролю і заступництва дорослих. Схоже, що формуючи прийоми емансипації, дитина відпрацьовує з їхньою допомогою проектування на себе способів поведінки і рис дорослих, переймаючи їхні права і можливості.

Компенсація – реакція, за допомогою якої дитина прагне заповнити слабкість і невдачі в одній сфері успіхами в іншій. Наприклад, кволий підліток утішає себе тим, що «зате» він відмінно вчиться, а поганий учень – тим, що він «зате» перемагає у бійках. Іноді незрілі форми психологічного захисту зберігаються і в дорослих людей. Наприклад, Дон Жуан – представник яскраво вираженої компенсації: йому необхідно безперервно доводити свою мужність у сексі, тому що він через свій характер не впевнений у власній чоловічій доблесті.

Як відомо, підлітки з відхиленнями у фізичному розвитку особливо страждають у колективі від знуцання і насильства. Їх дратують: «Дядьку, дістань горобця», «жиртрест», «очкарик», «прищ», «конопуха», «рудий» тощо. Разом з образливими прізвиськами цим дітям приписують багато інших негативних рис. Як наслідок занурення (інтеріоризації) зовнішніх оцінок, які пригнічують, у них поступово формується загальне негативне ставлення до себе і назріває душевний конфлікт. Відчуваючи внутрішній конфлікт, ці діти прагнуть, насамперед, компенсувати це все в сім'ї (відчуті підвищену повагу і любов).

Що більше приховує дитина незадоволення своїм оточенням, сім'єю, то більше проектує її на зовнішній світ, набуваючи переконання про те, що світ ворожий і страшний. Коли ні в сім'ї, ні в школі компенсації нема, – виникає бунт! Тоді й надходять безперервні скарги на зухвалу, грубу, різку поведінку дитини в школі та вдома. Лінощі, так само як слабкість чи хвороба, стають вибаченням для невдач і відсутності наполегливості та ініціативи у розв'язанні життєвих завдань. Бути ледачим не так соромно, як бути тугодумом. Брехливість є компенсацією, яка дає змогу пом'якшити відчуття ущербності. Багато разів для дитини правда виявлялася небезпечнішою за брехню, і вона віддала перевагу останній.

Борючись з низькою оцінкою своїх чеснот, така дитина приписує собі риси, які підвищують її відчуття власної гідності, упевненості у собі, що дорослі кваліфікують як грубість і нахабство. Відчуття власної непривабливості, що зафіксувалося в дитячому або підлітковому віці, може сформувати стійке уявлення про свою неповноцінність, ущербність і породжує в характері замкнутість, боязкість, егоцентризм або ворожість до навколишніх. Компенсацію особливо легко реалізувати егоцентричній дитині в разі безтурботної поведінки дорослих, які її

оточують. Така дитина безперервно вимагає визнання своїх достоїнств і перебуває в постійному конфлікті з батьками і вихователями.

Однак рання привабливість дитини також може мати певні наслідки. Наприклад, чарівна дівчинка, яка з дитинства всіх легко завоювала, коли подорослішала, нічого не робить, чекаючи, що все найкраще буде саме її завдяки фізичній красі. У неї формується стійкий акцент на своєму тілі, і тому вона інтелектуально погано розвивається. Старіючи, втрачаючи привабливість, вона дивується і страждає, важко переживаючи охолодження ставлення до себе навколишніх, і впадає в депресію, сприймаючи зміну ситуації як поразку.

У міру дорослішання в дитини поступово виявляються окремі епізоди витіснення. Наприклад, дитина, яка провинилася і для якої спогад про певну подію є неприємним, однак через нетактовні питання дорослих змушена згадувати про неї, замінює реальні факти вигаданими, що описують подію так, як вона повинна була б розвиватися згідно з бажанням дитини. З тієї самої причини діти з фізичними особливостями, наприклад, огрядні, виконуючи тест «Малюнок людини», зазвичай не малюють фігуру, а тільки голову, особливо обличчя, або зображують фігуру в умовній манері. Таким чином реалізується витіснення непривабливих особливостей свого тіла, що дає змогу знизити інтенсивність психотравми.

Ізоляція. Цей вид захисту іноді виявляється досить рано. Граючи з лялькою або звірятком, дитина може «дати» йому змогу робити і говорити все, що їй самій заборонено: бути жорстокою, лаятися, висміювати інших тощо.

Стикаючись з виявами психологічного захисту дітей, треба не стільки засмучуватися і гарячкувати, скільки виявляти терпіння і, головне, любов і дружню поблажливість. Знати, що їхній гнівний бунт, – справедливий, і зрозуміти, прийняти їхню образу на тих дітей, яких дорослі проголошують хорошими.

Корисно обговорити перед сном те, що турбує дитину. В цей час вона не відволікається і з великою увагою та зацікавленням дослухається до мами чи тата. Старшим дітям можна розповісти відповідний анекдот, оскільки анекдоти не містять загрози і стимулюють незалежність слухача. Тим самим вони дозволяють обійти природний опір слухача.

Особливо складна ситуація виникає, коли народжується нова дитина в сім'ї. У цьому разі найкраще – залучити старших дітей до догляду за малюком. Треба зацікавити їх новонародженим і дозволити розділити відповідальність за його благополуччя. Тоді вони не думатимуть, що особлива увага до малюка зменшує їхню власну значущість, тобто не стануть ревнувати.

Коли виникають умови для задіяння психологічного захисту дитини? Нерідко цьому сприяють напруженість взаємин з батьками. Особливо, коли є приховане емоційне відштовхування дитини. Коли батько або мати не зізнаються собі, що обтяжені дитиною, женуть від себе цю думку й обурюються, коли чують це від когось. Вони пригні-

чують це ставлення як негідне й підкреслено піклуються про своє чадо. Однак вимушеність турботи й брак тепла дитина відчуває, що зумовлює в неї душевний конфлікт. Конфлікт – шлях до ворожості.

Задіяння захисних механізмів має серйозні наслідки. Відштовхування дитини з боку батьків спричинює згодом появу незворотних психологічних змін: невпевненості в житті, відчуття невизначеності свого соціального статусу, тривожного очікування всіляких неприємностей. Виникає страх смерті, як відчуття недостатнього права і впевненості в існуванні «Я». З іншого боку, якщо батьки пропонують дитині любов лише за умови підпорядкування, то в неї не виникає установки на активне здобування світу. Амбівалентні (різноспрямовані) емоційні переживання дитини і її ставлення до тієї самої людини можуть довгий час співіснувати.

Що змушує залучати особливі способи переробки інформації, яка хвилює? Необхідність захистити себе! Що при цьому захищають? Позитивне ставлення до себе і відчуття себе як хорошого та гідного. Проте дитина стикається з тим, що норми, які формують ставлення до неї дорослих, їй незрозумілі. Це й призводить до формування в дітей подвійної моралі. Одна призначена для світу дорослих і відображає поверхнєве розуміння (повторення на рівні слів) їхніх цінностей, інша – для себе і своїх однолітків.

Особливе значення в активізації захисту має неадекватне ставлення до своєї зовнішності. Відчуття власної непривабливості, зафіксоване у дітей і підлітків, може спричинити стійке відчуття неповноцінності, ущербності й породжує в характері замкнутість, боязкість, егоцентризм і ворожість до навколишніх. Запобігаючи таким захисним деформаціям і зсувам, бажано знизити роль зовнішності в ієрархії життєвих цінностей дитини.

Як можна допомогти дитині розрядити осередки напруженості? Один із способів запобігання пасивному протесту – опозиції – створення умов *перенесення дії і відчуттів на іграшку!*

За допомогою гри дитина розв'язує свої внутрішні конфлікти. Коли вона грає в «дочки-матері», у велетня і його вбивцю, у звіра і мисливця, вчителя і учня, міліціонера і водія – вона екстеріоризує свою внутрішню драму і таким чином розряджає осередки своїх внутрішніх конфліктів. Ця розрядка в певному сенсі аналогічна катарсису творчої особистості у момент творення. Однією з перших почала застосовувати спеціальну ігрову терапію для дітей Анна Фройд.

Як відомо, гра є спробою дітей не лише відреагувати, а й *організувати свій досвід*. У дитини створюються умови для концептуалізації, структуризації досвіду турботи і винесення на усвідомлений рівень своїх переживань. Замість того, щоб виражати свої відчуття в словах (чого дитина ще не вміє), вона може закопати в пісок або застрелити дракона чи нашльопати ляльку, що замінює маленького братика. Іграшки для дітей – слова, а гра – їхня мова. Дитина проживає у грі свої відчуття і, таким чином, виводить їх на поверхню, отримуючи змогу поглянути на них збоку, і або навчитися керувати ними, або відмови-

тися від них. Гнів, страх, суперництво між братами і сестрами, кризи і сімейні конфлікти можуть зображатися безпосередньо, коли дитина розігрує сценки з людськими фігурками.

Іншим способом дати дитині відкорегувати свої проблеми є *малюнок (арттерапія)*. У цьому разі малюнок є засобом посилення відчуття ідентичності дитини, допомагає дізнатися про себе і свої можливості. Карлючки, що є нормою початкової стадії дитячого малюнка, у старшому віці відображають відчуття самотності і безпорадності. Працюючи з дітьми, переходячи від спостереження особливостей малюнків певної дитини до навчання її інших форм віддзеркалення дійсності, можна опосередковано коригувати підсвідомі осередки напруженості. Наприклад, у дітей після катастрофи під Уфою зняти страх перед вогнем допомагало малювання пожеж. У цих малюнках дітей просили поступово зменшувати величину полум'я, роблячи його менш страшним. На завершальному етапі його «задували» як реальну свічку.

Як уже було зазначено, однією з ознак вияву опозиції є систематична брехливість дитини. Розкрити цей осередок допомагає зміна установки щодо знань. Тому для усунення брехні треба з дитинства розвивати в людини повагу до знання, з одного боку, і до *мужності у визнанні своєї обмеженої обізнаності* – з іншого.

Інший вид компенсації можна долати, якщо *задовольнити бажання ризику*. Як відомо, жадання гострих відчуттів зумовлене досвідом подолання небезпеки й насолодою розрядки, що виникає після цього. Це вид катарсису, що супроводжується гордістю і задоволенням.

Подолання захисту за типом компенсації часто досягають не заміщенням недоліку або порушення, а в іншій далекій сфері. У такому разі зусилля спрямовують на те, щоб *наблизити компенсаторний процес до місця дефіциту*. Коли кульгавість, низький зріст, заїкання стимулюють прагнення отримати владу або престиж іншим шляхом – це компенсація в далекій сфері, оскільки реалізується не через розвиток ураженого органу або функції до повного відновлення, а самоствердженням за рахунок інших здібностей і можливостей. Перспективнішим є шлях, коли, навпаки, недолік тренують до рівня його гіперкомпенсації. Кульгавий Байрон стає відомим поетом, низькорослий Наполеон – полководцем. Проте оптимальним є шлях Демосфена, коли заїка став знаменитим оратором і йому вже ніколи не потрібно було говорити: «Зате я можу...».

36.4. Використання захисту в життєдіяльності

На шляху упередженого сприйняття навколишніх речей і подій стають психологічні бар'єри. Вони – як шори, фільтри, лінзи, які обмежують, частково закривають і спотворюють сприйняття світу. Психологічні бар'єри формуються і зміцнюються як система захисту від травмуючих чинників, які загрожують позитивній самооцінці людини. Проте одночасно вони є й шкарлупою, у якій людина живе.

Значить, необхідно старі проблеми знову прожити. Лише проживання дає змогу переоцінити раніше витиснене і запам'ятати його по-новому. Завдання в тому, щоб усвідомити і відреагувати. Відомі спеціальні прийоми, які полегшують розв'язання цих завдань, досягнення душевної рівноваги.

Виникнення втечі. Коли в житті людини порушується звична стабільність і необхідно ухвалювати відповідальні рішення самостійно, у неї може виникнути відчуття тривоги і навіть страху. Іноді ці відчуття людина переживає настільки важко, що втручаються захисні механізми. Проста реакція захисту – прагнення відійти від травмуючих ситуацій, така форма поведінки може бути стабільною. Є люди, які загалом схильні до втечі від ситуації. У важких обставинах вони переїжджають, емігрують або, як вияв цієї самої стратегії, – прагнуть відсидітися, перечекати, не вступати в конфлікти. Наявна при цьому тенденція ухилення, «втечі» в хворобу, роботу, самотність. Найтиповішою є втеча в роботу.

Неадекватно сприйнявши щось, що трапилося, або свою роль у цьому як вияв особистої неспроможності, страждаючи від цього, людина наперед починає занижувати свої перспективи й ухилятися від усіх ситуацій, де є імовірність знову опинитися не на висоті.

Відомим способом ухилення від своїх професійних обов'язків є активна суспільна й політична діяльність (люди, які успішні в професії, менш завзяті в цих прагненнях). У цьому разі людина перелаштовується і (з полегшенням) переходить до суспільної активності, здійснюючи її під гаслом «Тепер не час займатися професійними справами, ось коли ситуація стабілізується...» або «Тепер кожна чесна людина, кожен патріот повинен...».

Пошук «мішені» та її роль. Відчуваючи внутрішнє неблагополуччя, людина шукає допомоги та обирає «мішень» – людину, на яку можна перекинути свої проблеми, спрямовуючи на неї позитивні й негативні спонукання. «Мішень» сприяє усвідомленню сутності проблем. Зіткнувшись з труднощами, кожному необхідно зрозуміти, що відбулося, тобто чітко уявити, коли і чому його можливості перестали задовольняти вимоги, які висуває йому навколишнє середовище або він сам. Адже чомусь тепер у нього з'явилося відчуття внутрішнього дисонансу, незадоволеності собою, зростає тривожність. Людина не усвідомлює, що все це вияви внутрішнього конфлікту, який виникає, а, відчуваючи неблагополуччя, шукає допомогу назовні.

Як, опинившись у ролі мішені, допомогти людині? Відомі дві найдоступніші стратегії. Або підштовхнути до пристосування в суспільстві, або переконати її (допомогти) стати сильнішою, витримати тиск обставин і відстояти свою позицію. Під пристосуванням у цьому контексті розуміють здатність людини діяти так, як чинить більшість людей у її культурі. Коли людина діє «як усталено», відповідно до зв'язків поведінки, які існують у суспільстві і які воно схвалює, то збільшується імовірність зберегти душевний спокій.

Людина, яка стала на шлях пристосування, має стійку потребу давати навколишнім задоволення і готова змінювати для цього свою позицію. Поки їй це вдається, вона в безпеці.

Відповідно до другого підходу, завдання не в пристосуванні, а в оптимальному розвитку особистісних здібностей та реалізації індивідуальності. У цьому разі зусилля потрібно спрямовувати на самоактуалізацію. Людині треба проникнутися думкою: якщо хтось відмовляється від частини своїх цінностей та ідеалів, він порушує свою моральну або інтелектуальну цілісність, стає нещасним і страждає. Разом із звільненням від страждань, відмовляючись від цінностей, він втрачає свободу.

У процесі перебудови за другим типом відбувається ослаблення егоцентричних позицій, обмеження надмірних домагань, підвищення самокритичності, зміцнюється повага людини до своїх індивідуальних особливостей. За рахунок цього знижується рівень захисту і підвищується здатність формувати нове ставлення до оточення і своїх вчинків. Тоді активуються сили для самостійної боротьби з труднощами, руйнування неадекватних стереотипів і установок, реалізації життєвих цілей.

Отже, «мішень» – це не будь-яка людина, а така, що здатна виконати кілька функцій: у той чи інший спосіб підвищити упевненість іншої особи в собі і стійкість до життєвих негараздів. На неї переносять усі проблеми.

Конфлікт і псевдоконфлікт. Суперечності між звичайною поведінкою людини (до вияву захисту) і тією, що знову з'явилася, вказують на розрив між рішенням, яке свідомо ухвалено, і прихованими за ним почуттями.

Конфлікт спричинений зіткненням, яке зумовлене появою в ієрархії цінностей людини взаємоне прийнятних установок, цілей і способів дії щодо конкретної особи або об'єкта. Виникає дисонанс, який людина переживає як дискомфорт, порушення внутрішньої рівноваги.

Позбутися неприємного стану, пов'язаного з конфліктом, можна по-різному: відмовитися від бажання, несумісного з позицією виробленої раніше установки; набути нові знання, які створюють суттєву перевагу однієї позиції і які, таким чином, ліквідовують конфлікт; переглянути свої звичні установки й життєві цінності так, щоб усунути дисонанс. Наприклад, хтось вважав одного зі своїх знайомих людиною порядною і раптом дізнається про його поганий вчинок. Як йому позбутися засмученості? Найпростіше – не повірити факту («Він не міг!»). Далі можна вивчити подробиці події, з надією, що з'ясується щось таке, що виправдає здійснений вчинок («Коли так, тоді зовсім інша річ!»). Але можлива й кардинальна зміна ставлення до нього («Хто б міг подумати!»).

Причиною конфлікту може бути також неадекватність самооцінки. У такому разі важливо враховувати, завищена вона чи занижена. Надмірно завищена самооцінка, особливі претензії особи поєднуються, як правило, з недооціненням або цілковитим ігноруванням (запе-

реченням) об'єктивних умов і вимог навколишніх. Вона виявляється у втраті критичного ставлення до своєї поведінки, ослабленні здатності гальмувати бажання, які суперечать власним нормам.

Кризу може провокувати також занижена самооцінка, відчуття власної неповноцінності, що зумовлює відрив від реальності, появу далеких від життя установок, фантазування, життя в мареннях (заміщення).

Конфлікт може виникнути і після ухвалення рішення (з одного боку, шкода втрачених можливостей, з іншого – немає впевненості в тому, що це добре зроблений крок). Тоді втручається захист, щоб «заднім числом» підвищити цінність здійсненої ним дії («Солодкий лимон») або знецінити негативні аспекти («Зелений виноград»). Отже, захист здійснює тенденційну зміну оцінок на користь уже вибраної альтернативи, і дисонанс зникає.

Напруженість може бути зумовлена суперечністю між завищеними вимогами до себе і обмеженими можливостями. Засмучуючись, наприклад, через низьку оплату своєї праці, людина раптом виявляє незвичну для неї непослідовність в аргументуванні й говорить: «Хай я менше заробляю, зате я порядна людина». За цим зовні алогічним висловом є втручання захисту – за типом раціоналізації: «Багато заробляють тільки непорядні люди, а я людина порядна».

Іншою ілюстрацією виявів зміни поняття розумності (раціоналізації) може бути традиційне для батьків перекладання ними провини за погане виховання дитини (усупереч будь-якій очевидності) зі себе на оточення. Тоді в усьому винні бабусі, дитячий садок, школа, інститут. Тоді захист виявляється в зміні розподілу відповідальності, а рівноваги досягають, знижуючи свою відповідальність і підвищуючи її в усіх інших.

Вплив конкретної невдачі на самопочуття зумовлений тим, як людина пояснює собі причини невдач. Наприклад: «Для заняття творчістю потрібні особливі здібності, а в мене їх немає». Або: «Усе це правильно, але мені вже пізно починати». Деколи в такій ситуації вона відкладає справу на невизначений термін і занурюється в підготовчі заходи: «Сім разів відміряй – один раз відріж!», «Поспішай поволі!», «Спершу треба знайти найефективніший підхід до завдання». Псевдорозумність цього аргументування посилює те, що в інших обставинах та сама людина вважає, що вона вельми здібна.

Формування нового образу «Я». Демонструючи «нову» логіку, людина починає усвідомлено або підсвідомо формувати в навколишніх нове уявлення про себе, випереджуючи їхню негативну оцінку своєї поведінки або своєї пасивності. Вона застосовує цю тактику (за типом раціоналізації), коли передбачає, що її поведінку зрозуміють і оцінять небажаним для неї чином, зарахують її до типу людей, до якого вона належати не хоче: «У мене немає забобонів, але щопонеділка я у відрядження не виїжджаю» (відречення від себе як від людини забобонної), «Можливо, це й безглуздо, але я ніколи не подаю милостині» (краще відректись від себе як від розумного, ніж визнати себе скупим).

Незадоволена людина, прагнучи бути собою в кращому ракурсі, переживає страх викриття, який постійно вимагає душевної енергії, в ім'я пристойної маски. Вона безперервно переконує себе, що права. Здійснюючи раціоналізацію, вона захищає свої помилки, і тоді вони мають тенденцію повторюватися знову і знову. Самокритика ніби блокує критику збоку. Іншим засобом уберегти себе від відчуття провини є праведне обурення. Інтенсивно критикуючи чийсь дії, ми починаємо відчувати себе розумними, високоморальними і завжди правими. Немає потреби звертати увагу на власні вади, коли стільки недоліків навколо – продажні політики, жадібні підприємці та ін.

Поява символів і фетишів. Одночасно із створенням нового образу «Я» можуть з'являтися специфічні символи, які засвідчують появу захисту за типом заміщення. Тоді символічні акти починають поступово замінювати реальні. Наприклад, з'являються описи дії замість здійснення самої дії, міркування на зразок: «Якби я мав...», «Якби я міг...» про дії поза реальними умовами.

Душевний конфлікт може зробити людину вибуховою або розгніваною. У таких ситуаціях гнів може бути результатом реакції за типом регресії до незрілих форм заміщення. Гніваючись, людина доводить свій стан до певною мірою неповноцінності. На такому емоційному рівні вимоги до себе знижуються і вона може «собі дозволити» те, чого раніше дозволити не могла, адже вона в «такому» гніві. Тепер людина розв'язує свою проблему шляхом найменшого опору – здійснюючи символічні дії: рве листок, де написано умову завдання, яке їй не вдається розв'язати, або йде, гримаючи дверима, коли не знаходить прийнятної для себе стратегії поведінки. Вона може зробити також символічний акт іншого типу – приносячи жертву!

Регулювання висоти бар'єрів. Стикаючись із зовнішньою травмуючою ситуацією, невдоволена собою і стурбована своїми вчинками, людина може нейтралізувати захисні механізми трьома способами: а) знизити значущість травмуючого чинника («Тепер, у нових обставинах, я дивлюся на це по-іншому»); б) підвищити самооцінку, щоб на її фоні вплив травми був менш болісним («Для мене це не має великого значення»); в) знизити значущість невдалих вчинків і дій, тобто змінити систему цінностей так, щоб якась подія опустилася в ієрархії переваг, стала особисто для неї менш значущою («Не дуже й хотілося»).

Зниження масштабу травми. Один з підходів до зниження внутрішнього напруження полягає у виявленні реального масштабу травмуючої події – зіставивши її з головними життєвими цінностями. Якщо показати факт неспівмірності обсягу хвилювань і реальної особистої значущості події, то напруження розряджається або пом'якшується. Під час такого зіставлення людина усвідомлює, що подія, яка її пригнічує, не заторкує її основних життєвих цінностей, то захист стає менш актуальним і його можна навіть усунути. Тепер особа може подивитися на себе об'єктивно, на збіг обставин – неупереджено

і правильно оцінити їхні наслідки. Створено умови, коли її вчинки, визначаючись реальними мотивами, можуть стати цілеспрямованими.

Людина, яка зазнала невдачі в кар'єрі чи в любові, нерідко вважає, що її життя втратило будь-який сенс. Через зайву концентрацію уваги на травмі виникає звуження поля свідомості, і вона не розуміє, що втрачено лише частину життєвих цінностей. Це не тільки робить людину нещасною, а й обмежує різноманітність її поведінки. Вона стає значно стереотипнішою. Тут важливі всі способи розширення поля свідомості. Вони дають їй змогу перелаштуватися, побачити нові можливості й більшою мірою керувати собою. Нова позиція щодо травмуючої події дозволяє відступити, щоб перечекати, накопичити енергію і життєві сили, дочекатися моменту, коли настане сприятливіший час для рішучих дій.

Аналогічна ситуація складається, коли можливу поразку в змаганнях спортсмен сприймає як ганьбу, як щось абсолютно неприпустиме, негоже. Тоді переживання відповідальності може виявитися таким болісним, що виникає внутрішній конфлікт, який забирає багато душевних сил і знижує ймовірність перемоги. Тут теж допомагає співвідношення потенційних наслідків невдачі з іншими життєвими цінностями. Зниження значущості можливої поразки створює умови для переведення уваги з очікуваного засмучення на саме змагання. Спортсмен знаходить сили для розкріпачення своїх можливостей і стає здатним до душевного підйому, необхідного для перемоги.

У скрутних ситуаціях завжди корисно зважити всі обставини на вазі основних цінностей.

Один з підходів до пом'якшення внутрішньої напруженості, яка виникла на тлі конфлікту, пов'язаний зі зниженням значущості допущених помилок, пережитих неприємних моментів. Враховуючи, що самооцінка знижується швидше, якщо невдачу пояснюють особистою неповноцінністю, ніж коли допускають несприятливий збіг обставин, корисно перекласти значну частину невдач на несприятливу ситуацію, зовнішні обставини і недостатню інформованість.

Досягнення більшої гнучкості психіки. У міру вікових змін сформована в людини модель світу стає не лише складнішою, а й відсталішою – кожна її зміна вимагає більше зусиль. Зайва стабільність системи принципів, критеріїв і сценаріїв перешкоджає подальшому розвитку.

Чи зможе людина змінити свої установки і переглянути ставлення до подій, залежить від її психічної гнучкості. У разі ортодоксальних поглядів на обставини життя, які погано надаються до корекції, можуть виникати такі важкі душевні конфлікти, що для того, щоб їх пережити, людині доводиться радикально реконструювати свою модель світу. Тоді, прагнучи не робити цього, позбавити себе від розгубленості й страждань, неминучих під час перебудов, тобто не змінювати своїх критеріїв цінності та водночас пристосуватися (а для цього подивитися на світ новими очима), вона відчуває глибинний конфлікт. Щоб запобігти такій непродуктивній реакції на зміни в навколишньому світі,

потрібно розвивати здатність змінювати ставлення до самої себе, переоцінювати й корегувати свій внутрішній досвід, дивитися на себе ніби з нової позиції.

Гнучкість збільшується завдяки розумінню того, що на окремих етапах життя деякі види захисту відіграють позитивну, пристосовну роль, а на інших можуть бути нераціональними, особливо коли набувають характеру звичної стратегії поведінки.

Окрім обліку динаміки психічних ресурсів, упродовж життя треба враховувати особистий «крок» змін («Не все відразу! «).

Готувати людину до розумного усвідомлення її непристойних вчинків (до сприйняття протилежного погляду) доцільніше малими кроками, добиваючись згоди під час кожного просування і поетапно корегуючи її розуміння ситуації та її прогнозу. Таким чином можна поступово підвести її до нової оцінки того, що сталося. У тих ситуаціях, коли відмінності позицій значні, людина може повністю не приймати контраргументів. Тоді розумніше штовхати людину до нового погляду, критикуючи спочатку її на тлі загальної доброзичливості й підкреслюючи насамперед елементи, які об'єднують початкову й запропоновану позиції, і лише потім – роз'єднувальні, подаючи їх як другорядні.

Відкладання досягнення мети. Низка травмуючих ситуацій пов'язана з неможливістю (через несприятливі обставини) одержати бажане відразу, зараз, негайно. Якщо організувати й усвідомити упорядкованість цілей, то напруження може послабитися. Коли розумно здійснено аналіз ієрархії цілей і засобів, тоді обсяг відомостей про несприятливі обставини можна сприймати як відтермінування виконання бажань, а неприємності – як побічні події й випадкові епізоди дорогою до них.

Для полегшення систематизації своїх цілей і бажань можна запропонувати людині скласти список того, що могло б дати їй задоволення. До цього списку доцільно порадити їй включити також найпростіші, реально і швидко досяжні цілі та перспективи.

Підвищення самооцінки. Зробивши вчинок, неприйнятний для себе, та усвідомлюючи, що цей вчинок усі засуджуватимуть, не знаходячи собі виправдання, людина мучиться від докорів сумління, відчуття провини. Ці переживання можуть супроводжуватися різким зниженням самооцінки, унаслідок чого формується уявлення про втрату права на любов інших: «Хто мене такого любитиме?». На тлі заниженої самооцінки людина неадекватно загострено сприймає реакції оточення на свої вчинки, що, у свою чергу, призводить до конфліктів, розриву стосунків з людьми, відчуття самотності від втрати емоційного контакту. Виникає стан дисбалансу, для якого характерне не тільки погіршення настрою, негативні емоції, а й звуження сфери спілкування.

Для підвищення самооцінки людини, яка потрапила у важку ситуацію, доцільно похвалити її, підняти у власних очах і в думці навколишніх. Підвищувати самооцінку доцільно до такого рівня, коли в лю-

дини виникає впевненість у тому, що хто-хто, а вона зможе впоратися з цією травмуючою ситуацією.

Інакше кажучи, нормалізації самооцінки можна досягнути порізному. Магістральний шлях управління й самоуправління проходить по лінії переоцінки цінностей і впорядкування ієрархії пріоритетів. Це створює необхідні умови для подолання внутрішнього опору, відновлення працездатності й можливості насолоджуватися. Тоді змінюються способи реакції на труднощі. Замість типових для невдач «От якби...», «Так, але...», можна сказати: «Спасибі, що хоча б...» – тобто з'являються вислови, характерні для осіб, здатних вдало розв'язувати свої проблеми. Така людина вже готова сказати: «Тепер я знаю, як зробити це правильно».

Запобігання закріпленню безпорадності й страхів. Коли всі спроби змінити ситуацію, яка травмує, або ставлення до неї не дають очікуваного результату, а це найчастіше відбувається на тлі значного досвіду минулих невдач (у розв'язанні інших завдань), то в людини виникає установка особливого виду, так звана «вивчена безпорадність». Така установка організовує готовність до того, що і в майбутньому всі зусилля цієї людини будуть безрезультатними. Вона є бар'єром, перешкодою на шляху реалізації планів.

Зниженню впливу цієї перешкоди сприяє звернення до минулого. Докладно аналізують завдання, з якими людина колись не зуміла впоратися, де виявилася безпорадною. При цьому корисно переоцінити (підвищити) складність не розв'язаних раніше завдань – перевести їх з класу нерозв'язуваних для цієї людини до класу нерозв'язуваних у принципі або розв'язуваних тільки за особливих умов. Коли хтось не може впоратися із завданням, вважаючи, що воно йому «не до сили», можна допомогти йому наблизити успіх, давши зрозуміти, що навіть дуже здібні люди витрачають на розв'язання «таких» завдань значно більше часу і зусиль, ніж він припускає. Тоді можна диференціювати «ті» завдання як особливо важкі, а «це» – як звичайне і цілком таке, яке можна розв'язати. Таку саму роль відіграють типові способи самовиправдання в разі невдач – посилення на чийсь підвищену вимогливість, на невезіння й випадковість.

Нерідко думка про свої невисокі здібності така неприємна, що її витісняють зі свідомості. Тоді людина не виявляє належного терпіння, витримки, наполегливості у розв'язанні завдань, швидко відмовляється від повторних спроб здійснити свої наміри.

Для запобігання фіксації безпорадності потрібно підняти на щит будь-який локальний успіх, додати йому підвищеної значущості, тоді зростає самооцінка, а разом з нею – імовірність майбутнього успіху.

Посилення активності для зміни перебігу подій. Треба бути не тільки сильнішим, щоб наступати, а також наступати, щоб бути сильнішим. Уявлення людини про свою нездатність виправити ситуацію, що склалася, про неможливість активно втрутитися в неї, зумовлює зниження самооцінки, що само по собі провокує подальше погли-

блення переживань, створюючи відчуття втоми, самотності, покинутості й пригніченості. Комплекс неповноцінності, який виникає, блокує реалізацію справжніх можливостей особистості, витісняє прагнення до зростання й успіху. Тоді людина замикається у своєму внутрішньому світі, дедалі більше ізолюючись від соціальних контактів. У таких обставинах потрібно докладати зусилля, щоб людина зрозуміла й повірила: можна втрутитися, можна змінити перебіг події; навіть неоптимальна дія краща за повну пасивність, бо активність сама по собі здатна дати полегшення. При цьому що більше переконання людини в можливості вплинути на події, то вища імовірність практичних дій з її боку. Активна життєва позиція зменшує занепокоєння й відчуття небезпеки.

Не можна, однак, ототожнювати активність з прямою атакою. Давно з'ясовано, що прямі прийоми дії на психіку – не найефективніші. Наприклад, нову інформацію краще сприймають через коментарі, а не через прямі твердження. Легше засвоюють аргумент непрямий або такий, який ззовні звернений до однієї особи, але розрахований на інших.

Враховуючи такі особливості психіки, підштовхуючи людину до переоцінки подій і активності, доцільно використовувати не твердження, а запитання. Доречно ставити запитання, які заважають їй обстоювати свою позицію про її складне становище, про те, що вона зовсім самотня тощо.

Корисно попросити описати ту ситуацію, яка хвилює. Послідовний виклад таких обставин, особливо в ситуації афекту, допомагає дати з ними раду. Далі можна розповісти, як ви сприйняли ці обставини, щоб через переказування людина одержала змогу подивитися на свої проблеми збоку.

Коли в такій бесіді виникає необхідність звернути увагу людини на невдалі форми її поведінки або аргументи, ефективнішим є опосередкований вплив. Краще говорити не про недоліки безпосередньо, а про своє сприйняття й переживання з їхнього приводу. Коли людина чує неприємні відгуки про себе, це для неї дуже важливо, часто травмуюче. Тому може спрацювати захист. Якщо ж хтось говорить про себе і свої відчуття з приводу цієї ситуації, то для оцінюваного гострота сприйняття критики знижується.

У чому переваги непрямої критики? По-перше, немає необхідності, та й важко сперечатися з людиною, що говорить про свої переживання, а не про ваші недоліки. По-друге, цілком можливо, що не всі люди так гостро реагують на такі недоліки, щоб заявити про свої переживання. Тоді це висловлювання не дуже образливе й можна припустити, що я не така вже погана людина. Піллюлю підсолоджено, і захист пропускає інформацію. Коли ж її засвоєно, можливим стає й продовження: звичайно, я людина хороша, але все-таки чомусь ніяково, незручно – чи не стати мені ще кращою?

Існують різні способи нейтралізації захисту, пов'язаного з очікуванням несприятливого ставлення до себе. Наприклад, можна подати

помилки співрозмовника як властиві собі або частково виправдати їх тощо.

Оцінка у вигляді репліки звучить як тавро. Описові вислови зумовлюють мінімальний психологічний захист і більше бажання зрозуміти і змінити поведінку. Навіть коли установка на зміну своїх уявлень у людини дозріла, рекомендації потрібно пропонувати їй не лише в непрямій формі, а й з елементами невизначеності, у дещо загальному, незавершеному вигляді. Визначеність сприймають часто як форму тиску, а чіткість рекомендації пов'язують підсвідомо із заниженою оцінкою партнера (він може зрозуміти лише чітке і просте розпорядження). Можлива й така логіка: «Якщо він про мене так погано думає, навіщо мені користуватися його допомогою...». Тоді пораду витісняють.

Засвоєння рекомендації з неоднозначним формулюванням полегшується завдяки власній активності людини під час переробки інформації, поданої їй як натяк або в непрямій формі, коли необхідно здогадатися про щось, довизначити сприйняте. Надавши поради власної, прийнятної і завершеної форми, вклавши свої зусилля в розуміння й формулювання рекомендації, людина відчуває себе співавтором ідеї і ставиться до неї не як до накиненої кимось, а як до свого витвору. Таким чином захист від втручання в її внутрішній світ стає зайвим, конфлікт розв'язано, самооцінка підвищується.

Розвиток і підтримання своїх хобі. «Хобі-терапія» – спосіб оперативного віддалитися від афектогенної ситуації. Абсолютна концентрація на одній ідеї або меті є одним з джерел внутрішніх конфліктів. Ідея, що окупувала все поле свідомості, робить людину недоступною для інших ідей, формуючи передумови обмеженості та відсталості її психіки.

Тривале ототожнення особи тільки з однією зі своїх ролей або функцій (Я – лише мати, Я – тільки математик, Я – лише спортсмен) часто спричинює відчуття незадоволеності і навіть відчаю. Для відновлення внутрішньої гармонії їм потрібно знайти ширшу основу для ототожнення, «народитися в новій іпостасі». Коли в людини є різноманітні інтереси, діапазон її відчуттів стає ширшим і самі вони стають різноманітнішим. Як наслідок, суттєво збільшується розмах прийнятих для неї вмінь і поглядів, тоді імовірність конфлікту зменшується.

Ставлення до «цього» з гумором. Гумористичне ставлення до події несумісне з підвищеною тривожністю з приводу її впливу на наше життя. Саме тому сміх захищає нас від надмірного напруження і, таким чином, продовжує життя тим, хто має удосталь почуття гумору. Сміх є певним способом розв'язати суперечності, засобом висміяти перешкоди, що спричинюють лють, страх і тривогу, допомагаючи позбутися занепокоєння завдяки зниженню значущості табуйованих дій. Сміх і сльози – універсальні механізми розрядження, оскільки в обох випадках реакція перелаштовується на процеси з суттєвими вегетативними компонентами, у яких розряджається напруга.

Загалом, сміх – це особлива комічна оцінка дійсності, побудована на контрасті або несподіванці. Як вважав З. Фройд, відчуття смішного виникає внаслідок того, що жарти мають здатність обходити ті бар'єри (внутрішнього цензора), які культура сформувала в психіці людини. Здатність у складній або болісній ситуації побачити щось смішне допомагає запобігти втручання захисту. Недаремно вважають, що ставитися з гумором до власних проблем – головний спосіб захисту обдарованої людини.

Сміх – це переживання відчуття переваги і спосіб зняти напруження. Він виникає в разі несподіваного усвідомлення невідповідності між об'єктом і оцінкою цього об'єкта.

Можливо, проблеми немає, а є погане самопочуття?

Що тривожніше й напруженіше ми себе відчуваємо, то більше проблем ми собі створюємо. Напруження саме створює дискомфорт і додає надмір значущості несприятливій ситуації. Нерідко, не знаходячи пояснення поганому самопочуттю, людина інтерпретує його як наслідок внутрішнього конфлікту, спричиненого певними обставинами. Але ця версія не завжди виправдана.

Щоб запобігти такому розвитку подій, необхідно зосередити увагу потерпілого на стані його здоров'я і показати, що причини труднощів, які він оцінює як несприятливі обставини, можуть бути у фізіології. Типовий приклад – скарги жінок на труднощі сімейного і професійного спілкування на тлі клімактеричних перебудов обміну. Коли справжні причини тривоги людина усвідомлює, то значущість травмуючих обставин знижується і відкривається перспектива розв'язання внутрішнього конфлікту.

Використання сповіді. Відчуваючи, що зробила щось нехороше, згрішила, людина переживає власну нікчемність, морально слабшає, проймається до себе недовірою, а значить, стає готовою здійснити ще один аналогічний вчинок, новий гріх, після якого знову буде самокатування. Спеціальні обряди сповіді, очищення і відпущення гріхів пом'якшують біль і знижують імовірність рецидивів. Полегшуючи душевний конфлікт, сповідь вимагає від людини значного зусилля для організації умов психічного дренажу. Тому потрібно допомогти людині подолати перепони, пов'язані зі соромом, страхом бути неправильно зрозумілою тощо. Водночас добре побудований і доброзичливо здійснений психічний дренаж дає людині змогу висловитися не лише про здійснені вчинки, а й про відкинуті можливості.

Сповідь ефективна не тільки завдяки тому, що знімає напруження після того як людина розділила ношу з іншою, а й за рахунок перекладення частини відповідальності. Сповідь викликає свого роду духовний вибух, який очищає і знеболює (катарсис). Новий стан звільняє від негативних емоцій, а перебудова системи цінностей супроводжується душевним підйомом і нормалізацією самооцінки, знижує ризик рецидиву і дає надію на кращу поведінку в майбутньому.

У кульмінаційний момент сповіді, під час розкриття душевного нариву, людина відчуває біль і переляк, однак при цьому вона проща-

ється з таємницями, які вимагають спеціальних і безперервних зусиль для їх приховування, і це теж сприяє полегшенню. Адже в самому факті відвертості міститься катарсис. Після розкаяння людина одержує у своє розпорядження енергію, яку раніше витратила на збереження таємниці і на створення того уявлення, яке мало бути про неї в інших, відповідно до виробленої легенди. Розкаяння – могутній афектний стан. Людина переживає відчуття сорому й огиди до себе та своїх вчинків, а відчуття сорому – це форма досвіду, яка може перешкоджати повторенню вчинків.

Коли в людини труднощі в спілкуванні або їй ні з ким поговорити, треба зробити співрозмовником себе. Спробувати в бесіді зі самим собою знайти позитивні грані ситуації, яка склалася, і спробувати вилучити користь з невдач і помилок. Переоцінка своїх поразок і помилових дій (нічого катастрофічного, матимемо науку) сприяє зниженню внутрішньої напруженості, створює сприятливий фон для розвитку особистості.

Катарсис, що дає полегшення, виникає не лише під час сповіді. Важко переоцінити роль мистецтва в корекції шкали життєвих цінностей: провоковане ним у глядачів і слухачів високе емоційне напруження забезпечує самозгорання афектів. У процесі сприйняття твору в глядача виникає стан, коли він відчуває, з одного боку, колосальну втрату сил (унаслідок емоційного розрядження), а з другого – стикається з відчуттям необхідних тепер для нього нових цінностей. Несподіване усвідомлення цих цінностей у стані страждання або відчаю (під впливом, наприклад, трагічної ситуації в п'єсі) стає найбільшою подією в людському житті.

Допускаючи перехід від рукоприкладства до лайки, людина також знецінює ситуацію, знімає блокувальну дію захисту і вирішує свою внутрішню напруженість.

Отже, під впливом захисту поведінка людини може ставати безглуздою, у неї виявляються химерні пояснення і неадекватний прогноз наслідків своїх дій. Однак за допомогою низки прийомів вона може змінити, скорегувати свою ієрархію цінностей, упорядкувати поведінку відповідно до зміненої шкали, спробувати створити інше уявлення про себе, свій новий образ.

Контрольні питання:

- У чому сутність психологічного захисту?
- Які погляди вчених на сутність психологічного захисту?
- Які є різновиди психологічного захисту?
- Охарактеризуйте кожну форму психологічного захисту особистості.
- Яка структура психологічного захисту?
- Що впливає на формування механізму психологічного захисту?

Література:

Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991.

- Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: Просвещение, 1990.
- Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.
- Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. – СПб.: Питер, 2004.
- Горелова Г.Г. Кризисы личности и педагогическая профессия. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
- Грановская Р.М. Элементы практической психологии / 5-е изд, испр. и доп. – СПб.: Речь, 2003. – 635 с.
- Гройсман А. Психология. Личность. Творчество. – М., 1993.
- Князев Я. Ключ к самосозиданию. – М., 1990.
- Мартынюк Е.И. Рефлексия как способ саморегуляции и оптимизации деятельности // Деятельность: философский и психологический аспекты. – Симферополь, 1988. – С. 28 – 30.
- Митина Л.М. Психология развития конкурентноспособной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: МОДЭК, 2002.
- Морсанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: наука, 1998.
- Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. – М., 1986.
- Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. – Ростов-н/Д.: Феникс, 1996.
- Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- Психологія: Навч. посіб. / О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, В.Л.Зливков та ін. / За наук. ред. О.В. Винославської. – Київ: ІНКОС, 2005.
- Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983.
- Фрейдмен Д., Фрейджер Р. Личность и личностный рост. – М., 1992.
- Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. / Пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВ-РОЗНАК, 2004.
- Алферов А.Д. Психология развития школьников: Учебное пособие по психологии. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 384 с.

Глава 37

ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА І ДЕПРИВАЦІЯ

37.1. Психологічне розуміння відхильної поведінки

Відхильна (девіантна) поведінка (від лат. *deviation* – відхилення) – це система вчинків, або окремі вчинки, які не відповідають моральним або правовим нормам і вимогам суспільства.

Відхильну поведінку необхідно відрізнити від аномальної, характеристика якої пов'язана з розумовою патологією. Відхильна поведінка соціально детермінована. У її виникненні велику роль відіграють дефекти особистісного розвитку, що поєднуються з недоліками, помилками виховання і негативним впливом несприятливої ситуації, яка складається в найближчому оточенні людини – родині, референтній групі тощо.

Відхильна поведінка, яка суперечить усталеним у суспільстві зразкам, стереотипам, може іноді поєднуватися з порівняно добрим знанням моральних норм. Це особливо актуально для людей, що розвиваються: наприклад, для підлітків поведінка нерідко є засобом самоствердження, вираженням протесту проти реальної чи уявної несправедливості дорослих.

Розглядаючи відхильну поведінку, чітко розрізняють, по-перше, поведінку власне девіантну, коли є відхилення від усталених у суспільстві норм, по-друге, поведінку делінквентну (від лат. *delinquens* – «той, хто здійснює вчинок» і англійського – «провина», або точніше – «психологічна тенденція до правопорушення») – злочинну, кримінальну.

Зрозуміло, поведінка злочинна, протиправна (делінквентна) набагато небезпечніша для суспільства, ніж девіантна. Не випадково держава вживає активних заходів щодо її припинення і покарання злочинців. Водночас мікросередовищні цінності (навіть коли саме по собі середовище не орієнтоване протиправно, а тільки малокультурне чи слабко організоване) можуть реабілітувати правопорушника у власних очах, і часом замість каяття він відчуває несправедливо скривдженість.

Відомі численні концепції відхильної поведінки – від біогенетичних до культурно-історичних.

Автори біогенетичних концепцій (від С. Холла і З. Фрейда до Е. Торндайка, К. Бюлера, Е. Майєра, А. Дженсена й А. Маслоу), відводячи провідну роль в особистісному розвитку людини її природно-біологічному началу, вважають, що всі причини антигромадської поведінки, відхилень у поведінці треба шукати в біології людини, а особливо – в генетичних структурах злочинності.

На противагу «біологізаторам» висунуто соціальний чинник – автори соціологічної концепції (Д. Ватсон та ін.) вважають, що у пове-

дінці людини немає нічого вродженого, і кожна її дія, вчинок – це лише продукт зовнішньої стимуляції. Отже, маніпулюючи зовнішніми подразниками, можна «виготовити» людину будь-якого складу.

Абстрактно-соціологічний підхід до розуміння середовища і натуралістичний до природи людини властивий соціобіологічним концепціям, так званих теорій двох чинників, яка ґрунтується на наявності двох сутностей людини – біологічної та соціальної, що розколює її на двоє – на природні (ще не олюднені) й «суто» соціальні складові. Стверджуючи, що генетичні програми керують соціальною поведінкою людини, автори цього підходу намагаються вести пошук покращення людської природи шляхом селекції (звідси – спроби відродити євгеніку).

Останнім часом особливо активізувалися і зблизилися «біосоціальні» і «соціально-біологічні» теорії відхильної поведінки. З цього погляду показові концепції неоламброзіанців, у яких ідеться вже про не «вродженість» (Ч. Ламбозо), а про «схильність» людини до злочинної поведінки (Х. Джонс, Л. Стейнер, Т. Гіббенс, І. Брюкнер, В. Зауер та ін.).

Значного розвитку в сучасних умовах набули концепції соціальної дезорганізації (Т. Шибутані та ін.), які пояснюють відхильну поведінку соціальними змінами. Унаслідок цього колишні стандарти втрачають своє значення, через що дезорганізується життя суспільства, оскільки одні люди намагаються дотримуватися старих норм і цінностей, інші – орієнтуються на нові цінності й норми – і загальносоціальні, і групові (еталонні групи). Відповідно до цього виокремлюють три типи відхильної поведінки (Т. Шибутані).

Перший тип – **конформна поведінка** – пристосування до вимог еталонної (референтної групи), які відрізняються від усталених у суспільстві норм, поглядів. Наприклад, підліток, юнак (дівчина) – член групи правопорушників – може мати багато позитивних рис особистості, що викликає повагу до нього в контактній групі, але його вчинки, поведінку трактують як відхильні ті, хто не є членами цієї референтної для нього групи. Для цього типу відхильної поведінки характерно те, що пристосування до норм еталонної групи поєднується з усвідомленням норм і цінностей суспільства загалом.

Другий тип відхильної поведінки – **імпульсивна** – виникає під впливом сильного порушення поведінки, у супереччя власним стандартам. Цей тип пов'язаний з тимчасовою втратою самоконтролю.

Третій тип відхильної поведінки означають терміном «**компульсивна**», тобто **примусова**. Ідеться про особливий вид примусу, пов'язаний з поганою пристосовністю окремих осіб, коли на деякі події і факти особистість відповідає стійкими реакціями, такими, що навіть вона (усвідомлюючи безглуздість і небезпеку своєї поведінки) не в стані змінити. Така поведінка виникає під впливом сильних образ або наркотиків як захисна за своєю природою реакція.

Популярною теорією відхильної поведінки є теорія «соціальної аномії» Р. Мертона. Указуючи на тісний зв'язок відхильної поведінки

із соціальними структурами, Р. Мертон намагається простежити, як останні чинять певний тиск на окремих членів суспільства, штовхаючи їх на шлях відхилень від загальноприйнятих правил. У результаті виокремлюють п'ять типів відхильної поведінки, які виникають як спосіб пристосування індивідів до умов їхнього найближчого соціального оточення: а) *підпорядкування*; б) *інновація* (відновлення); в) *ритуалізм*; г) *ретретизм* (відхід від життя – бурлаки, відщепенці, хронічні алкоголіки, наркомани); д) *бунт*.

Досить поширена в деяких країнах (особливо в США) теорія множинних чинників, відповідно до якої не існує якого-небудь єдиного фактора, що призводить до делінквентної поведінки, а є багато конкретних чинників, умови і поведінка, що зумовлюють відхильну поведінку, сприяють її розвитку. Це і «погане» оточення, і «порожнеча», «нудьга в навколишньому середовищі», і «мати-алкоголічка», і «передчасна статева зрілість» тощо.

У психології й кримінології переконливо доведено, що відхильну поведінку не визначають «врожені механізми», а зумовлюють соціально-психологічні чинники, зокрема особливості мікросередовища, групові взаємини, недоліки виховання тощо. Саме під їхнім впливом виникають і розвиваються такі види відхильної поведінки, як *агресія*, *аномія*, *фрустрація*.

Агресія (від лат. *agressio* – приступ, напад) – відхильна поведінка людини, яка заподіює моральний, фізичний і матеріальний збиток іншим людям або порушує їхній психічний дискомфорт (негативні переживання, стан страху, пригніченості тощо).

Аномія (термін, який ввів на початку XX століття Е. Дюркгейм) – відхильна поведінка людини, зумовлена відсутністю мети в житті, почуттям ізольованості й самотності, що пов'язано з дезорганізацією суспільства, відсутністю в ньому чіткої моральної регуляції поведінки людей, колишні норми і цінності вже не відповідають реальним відносинам, а нові ще не затвердилися.

Існує дві форми аномії – **часткова**, **випадкова** (спорадична) і **масова** (кризова).

Фрустрація – це відхильна поведінка людини, спричинена реальною або уявною перешкодою, яку вважають нездоланною і яка заважає досягненню мети й задоволенню потреби, а також супроводжується переживаннями розчарування, роздратування (зрозуміло, фрустрація не обов'язково породжує відхильну поведінку).

Крім вищезгаданих причин відхильної поведінки, підліткам та юнакам властиві й деякі своєрідні типи порушень поведінки, відхилень від моральної і правової норм. Це: 1) емансипація, пов'язана з прагненням звільнитися від опіки, контролю дорослих, від їхніх стандартів, норм і цінностей, самоствердити себе як особистість; 2) групування, коли підлітки, юнаки й дівчата, намагаються об'єднуватися з однолітками (невипадково більшість правопорушень підлітки скоюють у групі); 3) захоплення; 4) потяги (і пов'язані з ви-

явами сексуальної активності, і ті, що не мають сексуального забарвлення – виборча агресія, наприклад).

Нерідко відхильна поведінка молоді може бути зовні адресована дорослим (непокоря, образа), однак внутрішньо молода людина діалогізує в цей момент з однолітками, тому що саме на їхню реакцію розраховані її дії. Водночас існує особливий тип відхильної поведінки підлітків, юнаків (дівчат), які і ззовні, і внутрішньо адресовано дорослим. Це так звана «поведінка, що є демонстративно відхильною», коли навколишнім «демонструють відхилення», оскільки дії відбуваються заради їхнього позанормативного характеру.

Найпростішим прикладом такої поведінки є дитяче кривляння. Тут можна виокремити дві закономірності: по-перше, дитина кривляється лише в присутності дорослих (зазвичай батьків) і лише тоді, коли вони звертають на неї увагу; по-друге, коли батьки показують дитині, що вони не схвалюють її поведінки, кривляння не лише не зменшується, а радше підсилюється. Отже, перед нами очевидний комунікативний акт, де основним змістом комунікації є відхилення: дитина особливою невербальною мовою говорить батькам: «Я роблю те, що вам не подобається». Аналогічний зміст іноді виражено й словами, наприклад, чимало дітей час до часу заявляють: «Я – поганий». Постає закономірне запитання про причини (цілі, мотиви) такої комунікації.

Самоочорнення в діалозі з іншим може бути способом вийти з-під його влади, не підкоритися його нормам і не дати йому змоги засудити (оскільки осуд уже відбувся). Тут важливо й те, що слова відрізняються від дій і вчинків. Сказати про свої наміри, нехай страшні, все-таки легше, ніж здійснювати їх. Фактично, це одна з ігор (у розумінні Е. Берна), де інший позбувається своєї звичної ролі (оцінюючого, осудливого) за рахунок того, що вона виявляється вже зіграною.

Можна припустити, що дитяче кривляння і твердження на зразок «Я – поганий» у деяких випадках можуть виконувати ту саму функцію. Дитина за допомогою кривляння намагається звільнитися від дорослих норм і убезпечитися від осуду.

Розглянемо тепер відхильну поведінку підлітків. Наприклад, їхня поведінка в неформальних молодіжних об'єднаннях протестного характеру. Відхильна поведінка цього типу багато в чому нагадує дитяче кривляння (це особливо стосується руху «панків», меншою мірою – «хіпі» та «металістів»). По-перше, поведінка і зовнішній вигляд цих підлітків має показовий, демонстративний характер (зовні означене кожне положення «ідеології»; місце збору на центральних майданчиках; постійні розмови про реакції навколишніх тощо). Отже, перед нами – зрозумілий ланцюг комунікативних актів. По-друге, і поведінка, і зовнішній вигляд таких підлітків підкреслено антинормативні (не «позанормативні», а «анти», це норма, «вивернута навиворіт»): пози, сленг, зачіска, дії панків і металістів покликані спричиняти відразу в навколишніх. Основний зміст комунікації в цій ситуації, як і в кривляннях, ствердження: «Я – поганий, я – огидний».

Отже, якщо ця паралель правильна, можна припустити, що деякі підлітки (які не просто наслідують референтну групу), «панкуючи», намагаються звільнитися від норм дорослих і убезпечити себе від їхнього осуду. Однак постає питання про адресата комунікації. У дитячому кривлянні все зрозуміло: батьки засуджують ті чи інші дії дитини. Дитина, намагаючись звільнитися від осуду, адресує кривляння батькам. У цьому разі комунікація за формою адресована, насамперед, незнайомим людям (випадковим перехожим), що до цього моменту ніяк не контактували з підлітком. Удома ж і в школі (де можна припустити авторитарне-осудливе ставлення) подібні «сцени» розігрують рідко. Очевидно, акції панків і подібні до них види поведінки – це репліки підлітків із внутрішнього конфліктного діалогу з ідеально-уявними значущими дорослими (батьками, вчителями). Тобто голос дорослого у свідомості підлітка засуджує його за ті чи інші вчинки, підліток «відповідає» цьому голосові відхильною поведінкою, намагаючись таким чином звільнитися від влади осуду.

Одною з найважливіших змін у взаєминах з дорослими під час переходу до підліткового віку є те, що дорослий втрачає змогу проконтролювати всі аспекти життя дитини: значно збільшується час спілкування з однолітками, час «вулиці», коли батьки і вчителі не бачать підлітка. Крім того, у тому самому віці в підлітка з'являється друге референтне оточення (однолітки), норми якого суперечать нормам, усталеним у дорослих.

Підліток стає втягнутим у численні дії, які засуджують дорослі, але про які дорослі не знають. У цій ситуації підліток, що не готовий обстоювати перед дорослим норми, усталені серед однолітків, воліє не розповідати дорослому про ті дії, які той може засудити. Відповідно зовнішній діалог підлітка з батьками і вчителями багато в чому руйнується (підлітки часто зазначають, що саме в цей час спілкування з батьками стає формальним, стосується лише уроків, їжі, одягу, і зовсім не торкається актуальної для підлітка теми). Але руйнування зовнішнього діалогу не означає зникнення внутрішнього. Дорослий глибоко персоналізований у підлітку, і його голос у свідомості засуджує ті дії підлітка, які засудив би реальний дорослий, якби довідався про них. Підліток «на вулиці» постійно переживає негожість своїх дій в очах дорослих.

От ми і прийшли до джерела внутрішнього конфліктного діалогу зі значущими дорослими, який може призвести до поведінки, яка є демонстративно відхильною. Зазначимо, що ми окреслили своєрідне замкнуте коло: а) підлітка залучено до форм поведінки, яка має відхильний характер; б) це спричинює конфліктний внутрішній діалог з дорослим; в) спроба позбутися цього діалогу зумовлює поведінку, яка відхиляється від норм (коло замкнулося). Причому необхідно зрозуміти, що членам низки неформальних (протестних) молодіжних об'єднань важливо спровокувати суспільство на осуд, вони хочуть бути «особливими» – не такими як всі, саме тому демонструють відхилення у своїй поведінці.

Особливим феноменом є відхильна поведінка людей не на індивідуальному рівні, а в умовах, по-перше, контактних малих груп, по-друге, у масових формах у великій групі. Щодо малих асоціальних, кримінальних груп, то усталені в них стандарти поведінки серйозно впливають на вироблення особистісних норм відхильної поведінки. У злочинній групі нівелюється особиста відповідальність її членів, знижується критичність стосовно своїх учинків. Антигромадська група найчастіше є каталізатором взаємного навіювання і наслідування, психологічної заразливості.

Ще сильнішим є вплив великої групи, маси людей, для яких характерні відхилення в поведінці. Це пов'язано, зокрема, з відчуттям власної анонімності (роблячи «як усі», індивід втрачає почуття відповідальності за свої дії).

Отже, загалом під ВІДХИЛЬНОЮ ПОВЕДІНКОЮ розуміють і численні різновиди правопорушень, і неетичні вчинки, і будь-які інші види неправильної, з погляду соціуму, поведінки, протиправних або аморальних вчинків.

Зрозуміло, причини відхильної поведінки не можна зводити лише до індивідуальних особливостей правопорушників. Віднедавна домінуючим чинником деліквентної поведінки є системна криза держави, економіки, суспільства й особистості. Це засвідчує досить високий рівень соціальної напруженості через неможливість окремих прошарків населення адаптуватися до низького рівня життя й соціальних змін.

Перехід до ринку супроводжується криміналізацією соціальних інститутів, відносин та особистості. Масштаби криміналізації набули загрозливого характеру і перевищили критичну межу в окремих регіонах.

37.2. Особливості особистості з девіантною поведінкою

Своєрідним «кристалізаційним центром» усієї проблеми відхильної поведінки є особистість. Саме через особистість здійснюється складна взаємодія «причини – середовище» і «ситуації-особи-діяння-заходи» (схему запропонував В. М. Кудрявцев).

Розглядаючи психологічні особливості особистості з відхильною поведінкою, необхідно насамперед чітко виокремити й визначити сутність самої особистості. Безумовно, особистість є цілісною системою, нерозривною єдністю взаємозалежних якостей, здобутих у конкретно-історичних умовах життя на основі діяльності, спілкування, пізнання і взаємодії.

Особистість – це поняття для позначення загальної міри соціального в людині. Проте суспільний характер особистості, значення історичних умов для її зміни мають корінні протиріччя в розумінні зміс-

ту і динаміки поведінки людини як особистості, шляхів і можливостей впливу на неї суспільства.

Парадокс у тому, що фундаментальні відкриття генетики зумовили пожвавлення біологізаторських концепцій особистісного розвитку. Їхні прихильники вважають, що основні психічні властивості особистості закладені в самій природі людини та визначають її життєву долю (Е. Торндайк та ін.). Деякі психологи роблять навіть висновок про те, начебто аморальні риси особистості в людей, одержимих «невикорінною схильністю до бродяжництва і злочинства», є «фатальною спадщиною», яка передається цілком закономірно від покоління до покоління як будь-яка фізична риса. Однак незважаючи на великі успіхи біології та генетики, сучасна наука не має у своєму розпорядженні інформації про існування якихось вроджених програм соціальної поведінки людини. Тим більше, що саме соціальне життя не становить якої-небудь постійної системи чинників – вона змінюється часом значно швидше, ніж одне покоління людей змінюється іншим. Як довели психолог О.М. Леонтьєв і генетик М.П. Дубинін, ні склад, ні специфічні якості психологічних новотворів не визначаються «вродженими механізмами». Усі функції, які формуються в особистості, здібності – це прижиттєві утворення, зумовлені діяльно-опосередкованим спілкуванням з іншими людьми, засвоєнням змісту людської культури.

Людина не народжується егоїстичною чи альтруїстичною, дисциплінованою чи хуліганом. Усі психічні властивості особистості формуються і виявляються в процесі діяльності, за допомогою якої індивід не лише на власному досвіді пізнає навколишній світ, а й привласнює досвід попередніх поколінь, їхні досягнення.

В індивідуальності людини виокремлюють два аспекти: «змістовний» і «формальний». Для першого, як результату відображення у свідомості людини об'єктивної дійсності, характерне свідоме ставлення людини до людей, речей, явищ і тому він на 100% зумовлений соціально. Однак люди розрізняються між собою не лише за особливостями переконань та інтересів, а й за деякими «формальними» особливостями свого психічного складу й поведінки. Йдеться про своєрідність перебігу психічних процесів як вияву вроджених особливостей нервової системи. Це другий, формальний («динамічний») аспект психічного життя людини. Однак формальні особливості психічного життя не визначають особливостей свідомого ставлення людини до дійсності, тобто змістовну сторону психічних процесів. Інакше кажучи, спроби пояснити внутрішній світ людини, спрямованість її поведінки якими-небудь уродженими властивостями – невдалі. Як слушно зазначав К.К. Платонов, людина народжується біологічною істотою, а особистістю стає в процесі онтогенезу, засвоюючи суспільно-історичний досвід людства.

Структура особистості з відхильною поведінкою, як і особистості «в нормі», зумовлена впливом життя, особливостями відносин. Немає якоїсь одної властивості особистості, яка б зумовлювала відхильну поведінку, та відрізняла б осіб, схильних до такої поведінки, від осіб, що

дотримуються соціальних норм. Хоча, безумовно, є така категорія людей (наприклад, злочинці-рецидивісти), які наділені певним комплексом рис особистості, характерних для різних типів порушників соціальної норми. Проте це пов'язано не з генетичною напередвизначеністю, а з їхнім способом життя й біографією. Цей комплекс містить: негативне ставлення до основних соціальних норм; глибоко вкорінене негативне уявлення про соціальні відносини і цінності; специфічні (негативні) риси особистого досвіду; підвищену агресивність і збудливість; примітивні потяги й нестриманість у їхньому задоволенні тощо. Коли такі комплекси рис особистості вступають у взаємодію з певною ситуацією, то вони сприяють виборові протиправного шляху досягнення мети.

Аналіз психологічних особливостей особистості з відхильною поведінкою дає змогу виокремити деякі її характеристики.

По-перше, прагнення до пристосування. Пристосування тут полягає в тому (не плутати з адаптацією), що хворобливе марносластво, бажання за будь-яку ціну задовольнити свої потреби, одержати особисту вигоду або зберегти в таємниці негативну спрямованість інтересів люди з відхильною поведінкою ретельно маскують. При цьому пристосування постає і як риса особистості, і як характеристика групи з негативною спрямованістю.

По-друге, мода. Гіпертрофована мода на певні зачіски і різні підвіски, нашійні хрести тощо, тобто прихильність до різних знаків, які помітно відрізняються від повсякденних.

По-третє, розбіжність знання норм і цінностей і реальних учинків.

По-четверте, роздвоєння переконань.

Нині існує низка класифікацій особистостей з відхильною поведінкою. Кримінологи, наприклад, поділяють особистості правопорушників на чотири основні категорії, беручи за основу взаємодію особистісного і випадкового в мотивах їхніх протиправних вчинків.

- Перша категорія – це люди, які зробили правопорушення випадково, усупереч загальній спрямованості особистості.
- Друга категорія об'єднує тих, для кого здійснення правопорушення стало реально можливим з урахуванням загальної нестійкості особистісної спрямованості.
- До третьої категорії належать люди, правопорушення яких випадкові з погляду приводу і ситуації, але впливають із загальної спрямованості особистості.
- До четвертої категорії зараховано тих, чиє правопорушення відповідає злочинній установці особистості та є результатом активного пошуку для створення приводу і відповідної ситуації (М.Г. Міньковський).

Цей підхід дає змогу розрізняти серед осіб з відхильною поведінкою злісних правопорушників і людей, які прийшли до від-

хильної поведінки випадково, тих, хто створює навколо себе психологічний клімат антигромадських установок і хто став жертвою своєї недосвідченості та збігу обставин.

Психологи на основі розкриття спрямованості особистості й особливостей її поведінки наводять іншу типологію. Наприклад, умовно виокремлюють чотири групи осіб з відхильною поведінкою.

Для першої групи характерний стійкий комплекс аморальних, примітивних потреб, прагнення до споживацького проведення часу, деформація цінностей і взаємин. Егоїзм, байдужість до переживань інших, нелагідність, відсутність авторитетів є типовими особливостями цих людей. Вони егоїстичні, цинічні, озлоблені, грубі, запальні, зухвалі.

Другу групу становлять особи з деформованими потребами. Їм притаманне більш-менш широке коло інтересів, а водночас – загострений індивідуалізм, бажання посісти привілейоване становище за рахунок утиску слабких. Для них характерна імпульсивність, швидка зміна настроїв, облудність, дратівливість. У цих людей перекручені уявлення про мужність, товариство. Їм приємно від чужого болю.

Для третьої групи осіб з відхильною поведінкою характерний конфлікт між деформованими й позитивними потребами, цінностями, взаєминами, поглядами. Їм властиві однобічність інтересів, пристосування, облудність. Ці люди не прагнуть досягнути успіхів, вони апатичні.

До четвертої групи зараховують особистостей, у яких слабко деформовані потреби, а водночас нема певних інтересів і досить обмежене коло спілкування. Вони безладні, недовірливі, підлещуються перед сильнішими. Для них типове боягузтво і мстивість.

Ця типологія чітко показує наявність в особистості з примітивною відхильною поведінкою низьких потреб, недостатньо розвинутої вольової регуляції, вузькості інтересів, підміни позитивних інтересів квазіінтересами, егоїзму, цинізму, ствердження свого «Я» за рахунок приниження гідності інших людей, жорстокості, байдужості, ворожості до нормального середовища.

Зумовлена багатьма чинниками, відхильна поведінка чималої кількості людей пов'язана зокрема з різними психічними захворюваннями. Однак розгляд таких ситуацій належить уже до іншої галузі.

Водночас для деяких осіб з відхильною поведінкою характерні межові стани, неврози, патологічні відхилення в характері, які не є хворобою. Психопатологічних рис особистість здебільшого набуває не в результаті обтяженої спадковості, а внаслідок несприятливих умов життя і виховання.

Психологічні дослідження і українських, і зарубіжних авторів засвідчують, що в структурі особистості з відхильною поведінкою психічні аномалії, якщо вони є, зазвичай існують як чинник взаємодії з моральною невихованістю, вадами характеру тощо, а не як чинник, що

породжує ці деформації особистості та її антигромадську, відхильну від соціальних норм, поведінку.

37.3. Депривація

Поняття депривації. Потрібно зазначити, що поняття «депривація» в науковій літературі трактують по-різному. Д. Хебб розкриває її як специфічний стан, пов'язаний з біологічно повноцінним, але психічно недостатнім середовищем. Й. Боулбі у своїй монографії «Материнська турбота та психічне здоров'я» підкреслював, що *депривація* – це ситуація, за якої суб'єкт страждає від недостатності емоційних зв'язків, що зумовлює низку порушень психічного здоров'я різних ступенів стійкості. Р. Шпіц та У. Голдфарб підкреслювали здебільшого тяжкі наслідки довготривалої повної депривації, її драматичний перебіг, стійкість і глибоке втручання в структуру особистості, що зумовлює схильність до правопорушень або навіть психозу.

Й. Лагмйєр, З. Матейчек зазначають: «Депривація – це психічний стан, коли суб'єкт не має змоги задовольняти деякі свої основні (життєві) психічні потреби достатньою мірою впродовж тривалого часу». Тобто йдеться про втрату чогось такого, що необхідно індивіду для задоволення певних важливих потреб. Це призводить до різних моральних і психологічних відхилень у поведінці та діяльності.

У науці проблема соціальної депривації залишається недостатньо вивченою. Однак у її дослідженні можна виокремити чотири періоди:

- «Емпіричний» – починається приблизно з другої половини XIX ст. і триває до 30-х років XX ст. У цей час фактично тільки накопичують факти, без чіткого їхнього аналізу й систематизації.

- «Мобілізуєчий» – 30-ті та 40-ві роки XX ст. Його початковою віхою стали праці так званої віденської школи: Т. Мюллер зі своїми співробітниками систематично вивчала психічний розвиток дітей у різних несприятливих умовах життя. Г. Гетер розглядає питання депривації ширше. Вона вела спостереження за дітьми, які проживали в поганих соціальних і економічних умовах, росли без сім'ї або були під опікою родичів та інших людей, а також виховувалися в дитячих закладах.

- «Критичний», який припадає приблизно на 50-ті роки XX ст. Суть його, на відміну від другого, у тому, що було з'ясовано існування низки ситуацій, у яких виникала депривація. Вивчати депривацію почали в умовах сім'ї. Кульмінацією цього періоду була публікація Всесвітньої організації охорони здоров'я в Женеві в 1962 році під назвою «Відсутність материнської турботи». У ній розглянуто в різних аспектах результати досліджень депривації, проаналізовано класичні концепції з позиції методології дослідження. Депривація вийшла за вузькі межі, її стали розглядати з погляду сфер суспільного життя. Було зроблено висновок про негативний вплив технократизації суспільства

на соціальну поведінку молоді, збільшення кількості соціальних відхилень.

- «Експериментально-теоретичний», який почався в 60-ті роки. Від попередніх відрізняється глибшим вивченням взаємодії між організмом і соціальним середовищем в умовах депривації. Розпочали інтенсивно вивчати невеликі групи в соціальних ситуаціях, за якими спостерігали і які контролювали. Зроблено висновок, що соціальне середовище впливає на організм не безпосередньо, а заломлюється крізь закономірності його розвитку.

Психічна депривація – це психічний стан, який виникає в результаті життєвих ситуацій, коли суб'єктові не надано можливості для задоволення деяких його основних (життєвих) психічних потреб упродовж тривалого часу. У психології існує кілька теорій психічної депривації. Під поняттям «психічна депривація» розуміють різні несприятливі впливи, які трапляються в життєвих ситуаціях.

Вияви психічної депривації можуть охоплювати широкий діапазон змін особистості – від легких, що зовсім не виходять за межі нормальної емоційної картини, до дуже грубих уражень розвитку інтелекту й характеру. Психічна депривація може виявляти певну картину невротичних ознак, а іноді – виражені соматичні особливості.

Різні форми психічної депривації в житті трапляються одночасно. Ізолювано виявити їх можна лише експериментально.

Найчастіше виокремлюють такі форми психічної депривації:

- **депривація стимульна (сенсорна):** знижена кількість сенсорних стимулів або їхня обмежена мінливість;

- **депривація значень (когнітивна):** занадто мінлива хаотична структура зовнішнього світу без чіткого упорядкування і змісту, що не дає змоги розуміти, передбачати і регулювати інформацію, яка надходить ззовні (І. Лангмейер, З. Майєчек);

- **депривація емоційного ставлення (емоційна):** недостатня можливість для встановлення інтимного емоційного ставлення до якої-небудь особи, або розвинення подібного емоційного зв'язку, якщо такий вже було створено;

- **депривація ідентичності (соціальна):** обмежена можливість для засвоєння самостійної соціальної ролі.

Вияв депривації, її види і наслідки. Депривація – це тимчасова або постійна, повна або часткова, штучна або зумовлена життєдіяльністю ізоляція людини від взаємодії її внутрішнього психічного із зовнішнім психічним. Депривація – це процес і результат.

За змістом, на наш погляд, депривацію можна поділити на:

- сенсорну;
- емоційну;
- психомоторну;
- духовну;

- соціальну;
- пізнавальну;
- психокультурну.

За тривалістю депривація буває:

- *короткотривалою* (робота водолаза кілька годин на дні моря, відпочинок на безлюдному острові, хвороба тощо);
- *затяжною* (наприклад, перебування космонавтів на навколоземній орбіті);
- *довготривалою* (відсутність фізичного навантаження упродовж років, зречення світського життя шляхом самоізоляції в монастирі, членство в культових організаціях (сектах) тощо).

Будь-яка депривація має різні рівні розвитку: високий, середній, низький.

Високий рівень депривації наявний, коли ізоляція людини досягла повної замкнутості, тобто цілковито відсутня взаємодія її внутрішнього психічного із зовнішнім психічним відповідного характеру; середній – коли взаємодія людини із зовнішнім психічним відповідного характеру здійснюється або рідко, час до часу та в малому обсязі; низький – коли взаємодія із зовнішнім психічним відповідного характеру здійснюється систематично, хоча й не в повному обсязі та не активно.

СЕНСОРНА ДЕПРИВАЦІЯ – це тривале, більш-менш повне позбавлення людини сенсорних вражень. В умовах сенсорної депривації актуалізується потреба у відчуттях та афективних переживаннях, що усвідомлюється у формі сенсорного й емоційного голоду. У відповідь на недостатність аферентації активізуються процеси уяви, певним чином впливаючи на образну пам'ять. Виникають яскраві уявлення ейдетичні, спроекційовані ззовні, які оцінюють як захисні реакції (компенсаторні).

У міру збільшення часу перебування в умовах сенсорної депривації на етапі нестійкої психічної діяльності з'являється емоційна лабільність зі зрушенням до зниженого настрою – загальмованість, депресія, апатія, які на короткий час змінюються ейфорією, дратівливістю. Наявні порушення пам'яті, прямо залежні від циклічності емоційних станів. Порушується ритм сну, розвиваються гіпнотичні стани з появою гіпнотичних уявлень; на відміну від станів передсонних, які бувають у звичайних умовах, вони затягуються на порівняно тривалий час, проєктуються ззовні й супроводжуються ілюзією мимовільності. Що жорсткіші умови сенсорної депривації, то швидше порушуються процеси мислення, що виявляється в неможливості на чомусь зосередитися, послідовно обмірковувати проблеми. Фіксують зниження функції екстраполяції й продуктивності під час виконання нескладних розумових дій.

У разі збільшення часу впливу депривації ейдетичні уявлення можуть вийти з-під контролю актуального «Я» й виявлятися у формі галюцинацій. У генезі цього процесу чітко простежуються асенізація

нервової системи і розвиток гіпнотичних фаз у корі півкуль головного мозку.

Негативним чинником також є *духовна, емоційна і психомоторна депривація*. На наш погляд, вплив на психічне здоров'я людей у суспільстві чинить надмірна матеріалізація соціального життя, яка вимагає великої затрати часу, відмову від оволодіння духовними цінностями. Одні громадяни часто працюють у кількох місцях без перерви на відпочинок, по 10-14 годин, без вихідних, відпустки. Інші вимушені виїжджати на тривалий час на заробітки, у чужі країни. Треті обмежують себе лише матеріальним, не цікавлячись ні духовним, ні фізичним станом, ні станом душі. У багатьох людей відпочинок обмежується тривалим сидінням перед телевізором, застіллям тощо.

У всіх ситуаціях люди обмежують кількість і якість духовного, емоційного і фізичного навантаження, що призводить, на наш погляд, до духовної, емоційної та психомоторної депривації.

Відсутність позитивного духовного (духовна депривація) та емоційного (емоційна депривація) навантаження на психіку людини зумовлює поступове збільшення негативного психоенергетичного потенціалу, який сформувався внаслідок дії негативних емоцій (через конфлікти, поклоніння грошам, сварки, невдачі, розчарування, страхи, неможливість швидкого збагачення, втрату близьких, несправедливість, негативізм, обман задля матеріального збагачення, відсутність перспективи, незадоволення своїм становищем у суспільстві тощо). Цей негативний психоенергетичний потенціал спричинює психічні розлади, нервові зриви, депресивні стани тощо, що знижує психічне здоров'я людини.

Недарма Л.О. Богданович акцентує увагу на тому, що психогігієна «означає збереження психічного здоров'я. Вона стосується не лише стану мозку, а й почуттів людини». На це звертав увагу ще римський лікар Гален, який писав про «гігієну пристрастей, або про моральну гігієну».

Негативний психологічний вплив також має відсутність необхідного організму фізичного навантаження. Загалом для підтримування психічного здоров'я людини необхідно, щоб вона постійно отримувала збалансоване позитивне пізнавальне (розумове), духовне, емоційне і фізичне навантаження. Їхня диспропорція чи відсутність обов'язково негативно впливає на психічне здоров'я людини. М. Аргайл зазначає: «Щастя, як і душевне та фізичне здоров'я, збільшується за наявності соціальних зв'язків індивіда; з їхньою втратою і під впливом інших стресових ситуацій настає стан депресії».

СОЦІАЛЬНА ДЕПРИВАЦІЯ – це відхилення від реальних соціальних норм у суспільстві та в різних соціальних спільнотах, які відображають певний ступінь ізоляції індивіда від соціального кола та соціального середовища.

Досліджено механізм відхилення суб'єкта і його наслідки в межах соціальної системи. Соціальний розвиток суб'єкта відбувається не

лише через навчання окремих видів соціальної діяльності. Насправді суб'єкт є складовою частиною всієї соціальної системи. Він завжди поступово засвоює формулу всієї організованої соціальної системи з усіма її численними ролями (поведінкою, яка відповідає певним соціальним позиціям і статусам). Суб'єкт вчиться не лише тих ролей, які він сам поступово переймає і здійснює, а й тих, які стосуються інших осіб. Знання цих ролей суб'єкт засвоює шляхом безпосередньої участі в соціальних взаємодіях.

Тому, якщо в соціальній структурі суб'єкта нема якогось істотного елемента, який визначає чітку соціальну роль інших суб'єктів соціальної дійсності (наприклад, якщо в сім'ї нема батька або матері, брата чи сестри, або бракує спілкування з однолітками), то індивід не набуває досвіду взаємодії з ними. Депривацію можна в цьому разі розцінювати передусім як недолік незнання соціальних ролей. Наслідки такої депривації впливають на перебіг соціалізації: депривований суб'єкт погано підготовлений до відповідного виконання низки ролей, яких очікуватимуть від нього в суспільстві.

Соціальна депривація суттєво залежить від ступеня задоволення потреб людини. Точніше, вона виникає тоді, коли потреби задовольнити неможливо або їх задовольняють частково, однобічно тощо.

У дитинстві проблеми психосоціального розвитку мають більш прямий зв'язок з навколишнім середовищем, ніж в інші вікові періоди. Багато хто, ставши дорослим, має різні відхилення, які впливають на їхню поведінку. Ці тенденції поведінки мають здатність ставати хронічними і часто перетворюються на розлади особистості. Довготривалі спостереження вчених засвідчили, що люди з відхиленнями в поведінці зазнають серйозних труднощів у різних життєвих ситуаціях. Ці соціальні ситуації впливають на виникнення соціальної депривації. До таких життєвих ситуацій можна зарахувати: а) припинення з різних причин уже створеного зв'язку між суб'єктом і його соціальним середовищем; б) недостатнє отримання соціальних, почуттєвих, сенсорних стимулів, коли суб'єкт розвивався і жив в умовах соціальної ізоляції.

Схожа ізоляція заторкує практично всі соціальні ситуації, наприклад: дитину віддають до дитячого садка; зміна персоналу; народження молодших членів сім'ї; перехід суб'єкта з одного закладу до іншого; розлучення батьків; смерть хоча б одного з батьків; призов на службу в армію; вплив на суб'єкта або його сім'ю економічних, соціокультурних та соціальних чинників (сім'ї з низьким економічним або культурним рівнем, асоціальні сім'ї, соціально дискриміновані сім'ї, сім'ї так званих привілейованих осіб, сім'ї переселенців, членство в сектах тощо), природні катастрофи, повені, землетруси, суспільні події, війна, державні катаклізми, евакуація, аномальні травмуючі позиції, на яких були дорослі під час розвитку і виховання дитини, перебування особистості в середовищі людей, які розмовляють іншою мовою, несприйняття групою особистості з якихось причин, тривале перебування в камерах одиночного ув'язнення, фізичні вади (товстий, довгий, низький) тощо.

На розвиток соціальної депривації значною мірою впливає соціально-психологічний стан суспільства, рівень його розвитку та процес соціалізації конкретної особистості.

Соціальна депривація – це специфічні відхилення від реальних соціальних норм поведінки і спілкування, які утворилися на основі відсутності певних умов соціалізації та можливостей всебічно засвоювати соціокультурні суспільні цінності.

Дослідження свідчать про різний вплив соціальної депривації на поведінку й діяльність людини.

ПІЗНАВАЛЬНА ДЕПРИВАЦІЯ полягає в ізоляції (самоізоляції) людини від процесів розв'язання різних мисленнєвих завдань. Йдеться про «розумове навантаження», відсутність якого призводить до гальмування розумового розвитку або навіть його регресу. Розвивається розумова «лінь».

ПСИХОКУЛЬТУРНА ДЕПРИВАЦІЯ полягає в довготривалому відчуженні особистості від засвоєння суто людських культурних цінностей, насамперед творів мистецтва, літератури, фольклору, звичаїв, обрядів, традицій тощо.

Література:

Виготский Л.С. Избранные психологические произведения. – М.: Изд. АПН РСФСР, 1956.

Лангмейер И., Матейчек З. Психологическая депривация в детском возрасте. – Авиценум: Мед. изд - во Прага, 1984.

Новинский И.И. Философские проблемы биологии и дарвинизма. – М., 1959.

Обуховский К. Психология влечения человека. – М.: Прогресс, 1972.

Рихта Р. Научно-техническая революция и развитие человека / Вопр. филос. 1970. №2. – С. 56 – 66.

Maslow A.H. A theory of human motivation. – Psychol. Rev. 1943.

Глава 38

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

38.1. Розуміння психічного здоров'я

Збереження психічного здоров'я громадян нашого суспільства, всього народу є важливим завданням сьогодення. Водночас наука залишається осторонь проблем забезпечення психічного здоров'я людей у суспільному житті, яке нині зумовлене чинниками наукового прогресу, глобалізації, інформатизації, матеріалізації, політичного й соціально-економічного характеру тощо.

Що таке психічне здоров'я? Насамперед необхідно уточнити низку понять, а саме: «психічне здоров'я людини», «психічне» – зовнішнє і внутрішнє, його властивості та поняття «суспільна дійсність».

Розглянемо формальні особливості поняття психічного здоров'я. Аналіз доступної нам зарубіжної й вітчизняної наукової літератури дає змогу констатувати, що автори використовують різні терміни для позначення цього поняття: «психічне здоров'я», «душевне здоров'я», «психологічне здоров'я», «особистісне здоров'я». Вживають його в лапках або заміняють іншими поняттями: «повноцінне функціонування», психологічне «благополуччя» тощо.

Когнітивна психотерапевтична традиція трактує психічне здоров'я як «процес адекватної інтерпретації й оцінки власного досвіду», що акцентує спосіб відновлення тієї самої цілісності. А прихильники біхевіористської психотерапевтичної традиції, на відміну від гуманістичної, навпаки, формують «цілісність» (адаптованість) індивіда шляхом розв'язання протиріччя між вродженим і набутих на користь останнього. Тому психічне здоров'я в їхньому розумінні – оволодіння новою поведінкою з метою адаптації до середовища.

Однак, як зазначає, Ч. Райкрофт, психічне здоров'я часто плутають з поняттям норми, однак «здоров'я має стосунок до стану цілісності й інтеграції, тоді як нормальним вважають стан, що відповідає будь-якій нормі, яку автор вибирає як стандарт для порівняння».

Такі психічні хвороби, як депресія, біполярні розлади, шизофренія нерідко мають соматичні (фізичні) підстави, які можуть спричиняти генетична схильність до хвороби, порушення мозкових структур чи біохімічних процесів. Чому ж ми розглядаємо ці хвороби як психічні, а не як фізичні? Тому що їхні симптоми пов'язані з мисленням, мотивацією та емоціями людини.

Автор відомої праці «Аномалії особистості» Б.С. Братусь вводить поняття «особистісне здоров'я», розкриваючи його як відповідальність індивіда за вироблення необхідних орієнтацій, визначення загального змісту й призначення свого життя, ставлення до інших людей і до себе. Послідовники цих поглядів визнають відносно пізню появу цього психічного феномена. Вони правомірно вважають рівень особистісного

здоров'я вищим щодо психофізіологічного й індивідуально-психологічного.

На підставі сказаного недоцільно вилучати з подальшого вживання термін «психічне здоров'я», оскільки він наразі є найпоширенішим і своїм змістом охоплює всі конкретні ситуації психологічного, душевного й особистісного, а також психофізіологічного й індивідуально-психологічного здоров'я (за класифікацією Б.С. Братуся).

Особистість розуміють як динамічну відкриту систему, мета якої – підтримати життя людини за допомогою самоорганізації в єдності із середовищем (чи «поширення ентропії в середовище» в термінах І. Пригожина). Або як самотрансцендентну систему механізмів, побудованих з урахуванням генетичних predisposицій і попереднього досвіду, що транслює актуальні переживання у форми перспективних дій. Власне її функціонування, як самоорганізованої відкритої й динамічної системи, забезпечує підтримку життя індивіда у певному середовищі.

Як наслідок, поняття зміни є логічно невід'ємним атрибутом особистості: щоб підтримувати, зберігати себе, особистість зобов'язана постійно дезорганізовуватися, змінюватися – це один з її парадоксів. Тому сутність поняття психічного здоров'я розкривається під час аналізу процесу «трансцендентування в навколишній світ», або, інакше кажучи, переходу за межі власної детермінованості. Таке розуміння психічного здоров'я відповідає уявленню низки психологів, які вважають, що психічне здоров'я не можна визначити через поняття «стан», «баланс», «компенсація», «стабільність», «адаптація» і означити його як структуру.

Розуміння психічного здоров'я в термінах трансцендентування відповідає уявленню про психічну травму як зупинку в розвитку особистості. Ці зупинки зумовлені тим, що особистість, як будь-яка відкрита система, входить у суперечність зі своїми уявленнями, нормами і цінностями, тому змушена не відповідати певним психічним нормам (травмуватися), що загалом і робить процес трансцендентування як переходу від однієї норми до іншої абсолютним.

Отже, зміст трансцендентування розкривається не лише через ознаку виходу особистості за певні межі, норми, а й у процесі встановлення цих меж і норм. Крім того, цілком очевидно, що логіка самоорганізації, виживання, а також трансцендентування не обов'язково має передбачуваний, планомірний характер цілеспрямованого розвитку і росту, як це представлено в моделях психічного здоров'я як розвитку: нове не може виникати довільно.

Якщо поняття психічно здоров'я є конкретизацією (звуженням щодо сфери психіки) явища здоров'я загалом, то *психологічне* здоров'я не відповідає цій логіці. Цей термін виник у зв'язку з необхідністю диференціювати стани соматично і психічно здорової людини стосовно її становлення як цілісної особистості, рівня й змісту вищих рухових переживань і процесів смислоутворення. Як слушно зазначає І.В. Дубровіна, психологічне здоров'я найбільш евристично розуміти з погляду

повноти і розмаїття розвитку особистості. Безумовно, здоров'я загалом і психічне зокрема є необхідними умовами психологічного здоров'я, але водночас останнє (тобто можливість повноцінно розвиватися) впливає на соматичну і психічну сфери людини. Зазначимо, що саме ця суперечлива єдність констатує, зокрема, весь психосоматичний напрям у сучасній медичній і психологічній науках.

Ще в середині XI століття в Tascinus Sanitas (таблицях здоров'я) арабського лікаря Абу Ібн Бутлана або в «Каноні лікарської науки» іншого арабського лікаря Авіценни подано настанови щодо збереження здоров'я:

- **lumen et aer** (світло і повітря);
- **cibus et patus** (харчування і пиття);
- **motus et guies** (рух і спокій);
- **somnium et vigilia** (сон та активність);
- **exareta et secreta** (обмін речовин);
- **affectus animi** (емоції).

Поняття «хвороба», «здоров'я», «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я» не можна вважати сьогодні концептуально визначеними і однозначними. *Хворобу* ми розуміємо як дію сукупності руйнівних процесів в організмі людини, наслідком чого є не лише погіршення фізичного самопочуття хворого, а й зміни його особистості, відхилення в емоційно-вольовій та мотиваційній сферах. З огляду на таку позицію, повернення до здоров'я передбачає усунення негативних наслідків хворобливих переживань, небажаних установок, невпевненості у власних силах, тривожності та інших хворобливих і граничних станів. **Здоров'я** можемо визначити як *глобальний психічний стан особистості, для якого характерна динамічна гармонійність внутрішніх переживань і пов'язані з цим ефективність і успішність діяльності людини.*

У психологічних словниках психічне здоров'я найчастіше визначають як «стан душевного благополуччя, для якого характерна відсутність хворобливих психічних виявів і який забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності». Це визначення психічного здоров'я цілком узгоджується з визначенням здоров'я, яке сформулювали експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад».

Загалом психічне здоров'я вивчає така наука, як психогігієна. Тому вчений Х. Менг у статті «Психогігієна і всесвітній рік психічного здоров'я – вчора, сьогодні, завтра», яку він написав до міжнародного року психічного здоров'я за домовленістю між Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) і Всесвітньою федерацією психічного здоров'я (ВФПЗ), визначає психогігієну як «науку та практику, яка спрямована на збереження психічного здоров'я кожної окремої людини і суспільства загалом».

Німецький дослідник К. Гехт розкриває її ширше: «Під психогігієною ми розуміємо профілактичну охорону психічного здоров'я людини шляхом створення оптимальних умов функціонування мозку і певного розвитку психічних властивостей особистості, шляхом покращення умов праці та життя, встановлення різноманітних міжособистісних стосунків, а також шляхом підвищення опору психіки людини шкідливим впливам навколишнього середовища».

Російський дослідник Л.В. Куліков, підтримуючи загалом визначення психічного здоров'я ВООЗ, акцентує увагу на тому, що його (психічне здоров'я) «неможливо визначити без урахування суспільних і групових норм і цінностей, багатьох інших явищ духовного життя людини (певного суспільства, конкретного історичного часу)».

Відомий західний психолог А. Маслоу психічне здоров'я розглядає як наслідок повної задоволеності. Згідно з його поглядами, здорова людина – це щаслива людина, яка живе в гармонії сама із собою, не відчуває внутрішнього розладу тощо. Можливо, тому М. Аргайл пише: «Щастя можна розглядати як усвідомлення своєї задоволеності життям або як частоту та інтенсивність позитивних емоцій».

Психічно здоровим людям, згідно з А. Маслоу, властиво, зокрема: кохати і бути коханим, відсутність підозрілості, відмова від усіх засобів внутрішнього захисту, безмежна довіра в любовних стосунках, взаємна турбота і відповідальність, внутрішня гармонія, життєрадісність тощо.

Цю позицію щодо критеріїв підтримує російський дослідник М.І. Буянов.

На думку С.Д. Максименка, психічне здоров'я потрібно розуміти як аспект здоров'я загалом, який наголошує на етапі душевного комфорту, відсутності патологічних психічних виявів і здатності до ефективної діяльності й саморегуляції відповідно до власних (відрефлексованих) цілей та інтересів людини.

На наш погляд, психічне здоров'я людини – це наявність у її психіці активних і пасивних залежних патернів, що постійно генерують позитивний психоенергетичний потенціал, який забезпечує усвідомлене позитивне сприйняття навколишнього світу, гармонію з ним і з собою, особистісний оптимізм та задоволення від життя.

Коли говоримо про психічне здоров'я людини, то йдеться про людей, у яких нема патології, щодо психічних відхилень то їх або нема, що, фактично, є ідеальним результатом, або вони мають ненормативний (але не аномальний, не ненормальний) характер. Тому психічне здоров'я людини загалом може бути відмінним, хорошим, задовільним і поганим.

Критеріями психічного здоров'я людини є:

- адекватний до віку рівень зрілості пізнавальної, емоційно-почуттєвої та вольової сфер особистості;
- здатність керувати своєю поведінкою;

- здатність вибирати життєві цілі та розумно планувати їхнє досягнення;
- особистісний та соціальний оптимізм;
- задоволення від діяльності, особистого й суспільного життя, спілкування, споглядання картин природи;
- розуміння прекрасного, комічного й трагічного;
- відповідність суб'єктивних образів об'єктам, що їх відображають, а характеру реакції – зовнішнім подразникам;
- здебільшого стабільний позитивний настрій;
- адаптивність у мікросоціальних відносинах;
- відчуття щастя тощо.

38.2. Вплив суспільної дійсності на психічне здоров'я особистості

На психічне здоров'я людей впливає велика сукупність чинників. Їх можна класифікувати за різними ознаками. За місцем розташування виокремлюють дві великі групи – *внутрішні* і *зовнішні чинники*. Розглянемо *зовнішні*, до яких належать ті, що містяться поза особистістю, насамперед у середовищі, яке її оточує. У свою чергу їх поділяють на *природні, планетарні та суспільні*, які можна розкласти на цілу низку складових.

Реальне зовнішнє суспільне психічне середовище має багато кіл впливу: *первинне* (сім'я, шкільний клас, робоча бригада (група), мала фірма, група за інтересами, друзі тощо), *вторинне* (школа, село, місто, організація, велика фірма, партія та ін.), *розширене* (етнічна група, велика соціальна група, релігійна спільнота тощо), *широке* (ціле суспільство), *глобальне* (вся планета) Загалом до суспільних потрібно зарахувати *економічні, соціальні, політичні, духовні, екологічні та інші чинники*, кожен з яких можна розкласти на ще менші складові.

На нашу думку, до основних власне суспільних чинників, які визначають психічне здоров'я громадян, належать:

- соціальні й політичні конфлікти та нестабільність;
- наявність роботи або безробіття;
- позиція і змістовна спрямованість засобів масової інформації (ЗМІ);
- певний соціально-психічний стан, у якому перебуває суспільство;
- соціальна бідність;
- тривала дія негативних емоцій;
- соціальна, емоційна і фізична депривація;
- соціальна справедливість чи несправедливість;

- **правова захищеність чи незахищеність;**
- **соціальний оптимізм;**
- **співвідношення матеріальних і духовних потреб у суспільстві;**
- **релігія;**
- **соціальна деградація;**
- **соціально-психічна єдність суспільства тощо.**

Розглянемо їх в аспекті впливу на психічне здоров'я громадян.

Безумовно, *соціальні й політичні конфлікти, нестабільність у суспільстві* негативно впливають на психічне здоров'я громадян. Наприклад, в Україні вже тривалий час не вщухає внутрішня боротьба. Є сили, які прагнуть розколоти українське суспільство, дезорганізувати його. Постійно триває боротьба між різними гілками влади, під час якої її представники забувають про мету своєї діяльності, а також про власний народ і його потреби.

Другий чинник – *наявність роботи або безробіття*. Загалом безробіття в державі є негативним чинником впливу на психічне здоров'я громадян. Воно не лише не дає змоги громадянам здобувати засоби для існування, а й руйнує їхню гідність і гордість, віру і надію, а також спричиняє глибокі переживання за долю своїх рідних і близьких, своє та їхнє майбутнє. На основі цього розвивається почуття неповноцінності та незадоволеності, страх, різні психічні розлади тощо, а також виникають особистісні кризи.

Німецький дослідник К. Гехт погоджується з думкою, що соціальні й економічні негаразди, а також безробіття негативно впливають на психічне здоров'я людей, стають причинами багатьох психічних захворювань.

Третій чинник – *позиція і змістовна спрямованість засобів масової інформації (ЗМІ)*. На жаль, держава часто не контролює їхнього впливу на соціальну психіку суспільства й окремих людських спільнот, а також на індивідуальну психіку кожного громадянина. Нині є всі підстави стверджувати, що в Україні загалом не враховують особливостей впливу ЗМІ на настрої, емоційні стани, активність та установки громадян, особливо молоді.

Засобами впливу на соціальні психіки людських спільнот та індивідуальні психіки громадян є тон інформації про різні аспекти життя в країні, співвідношення позитивної та негативної інформації, оцінка соціальної та економічної ситуації, інтерпретація дій центральної та місцевих органів влади, повідомлення про успіхи або невдачі в різних сферах життя країни, полярність емоційного супроводу, вибір контексту повідомлень тощо.

Ми добре знаємо, що одну й ту саму інформацію можна подати по-різному, отримуючи діаметрально протилежні емоційні ефекти і психологічні наслідки. Зрозуміло, що зараз найважливішим засобом масової інформації є телебачення, яке володіє могутнім потенціалом

впливу на соціальні психіки людських спільнот та індивідуальні психіки громадян.

Певним чином побудована й подана інформація має психологічний вплив. Різні форми (реклама, кліпи, висловлювання, цитати, умовиводи, інтерв'ю тощо), підсилені яскравістю, емоційністю, образністю, і нав'язливо пропоновані, не дають змоги образній та емоційній пам'яті звільнитися від них, оскільки вони, як правило, не влітаються в структуру інтелекту у звичайній для перероблення формі, їхні коди не збігаються з кодами того психічного, що є у психіці. Як наслідок, ця інформація стає певною мірою таким психічним, потенціал якого чинить вплив на інше психічне, – наявні у психіці *активні та пасивні залежні патерни* (АПЗП). У цьому разі сприйнята інформація в різних формах перетворюється у психіці на *активні незалежні патерни* (АНП), які генерують психоенергію певної полярності. Вона може бути і позитивною, і негативною, дестабілізуючою, руйнівною.

Наприклад, цифрову інформацію, цитати з промов політиків і багато іншого можна супроводжувати різним коментарем, образним оформленням, музикою, кліпами, кінозамальовками тощо. Із висловлювань політиків, їхніх інтерв'ю, реплік, окремих фраз пересічних громадян і навіть перехожих для телерепортажів часто відбирають для показу (рідко йде прямий ефір) одні та відкидають інші. Такі висловлювання, відібрані за певним принципом чи тенденцією, можуть подавати як думку чи позицію окремих прошарків населення або народу загалом.

Телебачення може використовувати потрібну кількість повторів, що з погляду психології виражається сильним сугестивним ефектом. Аргументація під час такого навіювання не обов'язкова, оскільки часто не заторкує раціонального. У підсвідомість легше проникають прості тези.

Коли висувають тезу «факти говорять самі за себе», то це правильно тільки наполовину, оскільки, з одного боку, факт є психічним явищем, яке має безпосередній вплив на соціальні та індивідуальні психіки, а з іншого – він існує тільки в описі й трактуванні людей. А люди, пояснюючи певний факт, інтерпретують його залежно від своїх потреб, інтелектуального рівня розвитку, економічної, релігійної чи етнічної позиції.

Негативний вплив на психічне здоров'я чинить також реклама. Її психоенергія проникає у підсвідомість, де здійснює руйнівний вплив на психічне, яке має протилежну (позитивну) полярність, але однаковий код.

Наприклад, ролики з рекламою спиртних напоїв, цигарок, інших товарів чи послуг, у яких наявні картини голих чи напівголених жінок, інтимних частин їхнього тіла, еротики, еротичної міміки і пантоміміки, подані у відповідному наочно-образному, динамічному, дискретно-часовому й емоційно забарвленому вигляді, часто викликають асоціації насолоди від вживання спиртних напоїв, куріння, еротики й сексу тощо. Завдяки цьому вони глибше проникають в образну та емо-

ційну пам'ять, на рівень підсвідомості і стають психічним, яке руйнує раніше утворені позитивні образи й емоції, стимулює до вживання спиртних напоїв, куріння, наркоманії, легкого, безтурботного й веселого життя, до прагнення нерозбірливого сексу, насилья тощо. А це, у свою чергу, призводить до того, що майже вся молодь курить, постійно вживає спиртні напої, а насолоду й секс вважає ледь не сенсом життя. Унаслідок цього також руйнуються сім'ї, залишаються без догляду діти, зростає безвідповідальність тощо.

Четвертим чинником є певний *соціально-психічний стан*, у якому перебуває суспільство. *Соціально-психологічний стан суспільства* відображає функціонування соціальної психіки народу та її проєкцію на всі аспекти його життєдіяльності. *Соціальна психіка народу* – це незалежне від індивіда відносно самостійне цілісне суще утворення, у якому в згорнутому, стиснутому, спресованому, інтегрованому законодавчому вигляді містяться зародження, творення й розвиток нації в специфічних географічних, кліматичних, ландшафтних, планетарних, історичних, економічних, політичних, соціальних і духовних умовах. Вона є невидимою тонкою тканиною суспільного життя, в усій його складній поєднаності і вираженості. Це утворення також існує як певна психоенергія (психоенергетичний потенціал) конкретного соціуму, нації, як психоенергетична атмосфера, у якій відбувається життєдіяльність нації.

Загалом *соціальна психіка народу* – це особливе зовнішнє психічне, що існує поза індивідом, але яке однозначно стає «присутнім» в індивідуальній психіці у процесі національної життєдіяльності.

Це зовнішнє психічне передбачає не лише здатність відображати соціальну дійсність, а й смисло-, історико- та ідейно-стимулюючі аспекти, а також патерни, які містять інформацію про націю, державність, особливості соціальних, економічних, політичних і духовних процесів, про протиборство в світі, національні інтереси тощо.

Отже, *соціальна психіка народу* – це складне, багаторівневе, системне, цілісне суще утворення, яке виявляється як інтегрована взаємодія ментально-психічного, духовно-перцептивного, психокомунікативного, емоційно-почуттєвого і спонукально-вольового, та водночас є основою, рушійною і керуючою силою національної життєдіяльності та розвитку. У ній відображено інтегровану єдність функціонування сукупності соціально-психологічних явищ, процесів, понять, значень, смислів, вірувань, традицій, звичаїв, стереотипів, ціннісних орієнтацій, установок та іншого, що впливає на поведінку й діяльність народу (етносу) та його соціально-психічний стан.

Суспільство може перебувати в одному з трьох станів:

- **соціально-психологічної стабільності;**
- **соціально-психологічного напруження;**
- **соціального психозу.**

Крім того, кожен з цих станів може мати ще три рівні вираження: *низький, середній і високий*.

Безумовно, стан соціально-психологічного напруження, тим більше стан соціального психозу, негативно впливають на психічне здоров'я громадян.

Соціальна бідність також негативно позначається на психічному здоров'ї громадян.

Ще одним чинником є *тривала дія негативних емоцій*. Унаслідок негативізму в соціальну психіку народу здебільшого генерується негативна психоенергія. Це, безумовно, має негативні наслідки, зокрема щодо психічного здоров'я громадян України. Фактично, у людей викорінюють віру в те, що життя можна змінити на краще. А віра є тим психічним, яке постійно генерує позитивну психоенергію, таким чином зменшуючи негативний психоенергетичний потенціал у людській психіці. У нинішній українській суспільній дійсності тотальний негативізм, очорнення, залякування стає нормою, насамперед політичного і суспільно-економічного життя.

Негативним чинником також є *духовна, емоційна і фізична депривація*. На наш погляд, вплив на психічне здоров'я людей у суспільстві чинить надмірна матеріалізація соціального життя, яка вимагає значної затрати часу, а також відмова від духовних цінностей на користь матеріальних.

Деякі дослідники, спираючись на твір Марка Тулія Цицерона «Про дружбу», до чинників, які сприяють психічному здоров'ю людини, зараховують дружбу між людьми. І тут немає нічого дивного, оскільки дружба сприяє формуванню впевненості, надії, віри, соціального оптимізму і гармонії. Вона є тим психічним, яке генерує позитивну психоенергію та зменшує негативний психоенергетичний потенціал, а отже – сприяє зміцненню психічного здоров'я людини.

Важливим чинником, який впливає на психічне здоров'я громадян, є *соціальна справедливість чи несправедливість*. Несправедливість, як негативне зовнішнє психічне, породжує страждання, відчай, злість, розчарування, а також сприяє розвиткові агресивності, нетерпимості, конфліктності. Вона руйнує особистісний та соціальний оптимізм, спричиняє довготривалі негативні почуття та настрої, формує негативні установки, що знижує психічне здоров'я людини.

Додатково можна виокремити такий чинник, як *правова захищеність*. Правове свавілля в державі призводить до того, що громадяни втрачають віру в справедливість, чесність, порядність тощо. Воно не лише формує недовіру до влади, а й спричиняє насамперед гнів, злість, агресивність, що негативно позначається на психічному здоров'ї громадян.

Суть *соціального оптимізму*, як чинника психічного здоров'я громадян, у тому, що він генерує позитивну психоенергію. Його основою є *віра в майбутнє* – це те психічне, яке генерує позитивну психоенергію. Без нього неможливо змінити суспільство, налагодити ефек-

тивне виробництво, одним словом, творити в ім'я процвітання держави, нації, суспільства, кращої долі кожної людини.

Важливим чинником є *співвідношення матеріальних і духовних потреб у суспільному житті*. За будь-яких умов і негараздів духовне завжди має переважати над матеріальним, оскільки лише духовне виражає єство Людини, її цінність, значущість. Однак нині ми бачимо таке зростання бездуховності, що наближає нас до межі, де діє принцип «Людина людині – вовк». Люди втрачають людяність, гідність, моральність, доброту, честь, совість і навіть Бога у своїй душі. Посилюються обман, недовір'я, злоба, заздрість, лицемірство, байдужість до долі ближнього: дитини, інваліда, пенсіонера, безробітного, знедоленого тощо.

Бездуховність призвела до того, що для багатьох громадян гроші стали єдиним «богом», якому вони поклоняються й моляться. Для них гроші – це сенс, це їхня віра, їхній стиль життя і мислення. Гроші будь-якою ціною, гроші в обмін на честь, совість і навіть життя інших.

Релігія може бути і позитивним, і негативним чинником впливу на психічне здоров'я громадян. Нині в Україні наявний, на нашу думку, більше традиційний підхід до віри у Бога, ніж осмислений, бо вона (віра) не вросла в людські серця і душі – Божі заповіді ще не стали сутністю дій і вчинків тих, хто істинно вірує, живе з Богом у серці.

Суть *соціальної деградації* як чинника впливу на психічне здоров'я людини – в алкоголізації та наркоманізації суспільного життя.

Соціально-психічна єдність суспільства може бути і негативним, і позитивним чинником впливу на психічне здоров'я громадян. Вона засвідчує розуміння більшістю членів нації свого спільного походження, відмінності від інших спільнот, свого «МИ» на відміну від «ВОНИ» та «ІНШІ», своєї цілісності, єдності та ідентичності своїх потреб, цінностей, інтересів.

Сьогодні стає очевидним те, що багато негативних явищ, які є в нашому суспільстві, виникли через роз'єднаність української нації, відсутність у ній злагоди, підтримки національних сил та їхніх лідерів, скоординованих дій, активності, спрямованої на подолання перешкод та протистояння руйнівним процесам.

Наші противники використовують усе, що може розколоти націю: поділ українців на «східняків» і «західняків», релігію, історію, мову, «націоналізм», «бандерівців» тощо.

Отже, суспільна дійсність здійснює суттєвий вплив на психічне здоров'я громадян.

Контрольні запитання:

- Що розуміють під психічним здоров'ям у психологічній науці?
- У чому виявляється психічне здоров'я особистості?
- Які критерії психічного здоров'я особистості – громадянина?
- Чи впливає суспільна дійсність на психічне здоров'я особистості – громадянина?

- Розкрийте вплив факторів дійсності на психічне здоров'я людей.

Література:

Аргайл М. Психология счастья. – М.: Прогресс, 1990.

Буюнов М.И. Беседы о детской психиатрии: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1986.

Богданович Л.А. Психогигиена – актуальная проблема современности // Гехт К. Психогигиена / Перевод с нем. Г.С. Черновой; общ. ред. и вступ. статья Л.А. Богданович. – М.: Прогрес, 1979 – С. 5 – 20.

Варій М.Й. Соціальна психіка нації / Наукова монографія. – Львів: Сполом, 2002.

Гехт К. Психогигиена / Перевод с нем. Г.С. Черновой; общ. ред. и вступ. статья Л.А. Богданович. – М.: Прогрес, 1979.

Грановская Р.М. Элементы практической психологии / 5-е изд, испр. и доп. – СПб.: Речь, 2003.

Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004.

Лушин П.В. Психология личностного изменения. – Кировоград: Полиграфическо-издательский дом ООО «Имэкс ЛТД», 2002.

Психология: Словарь // Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд. – М.: Политиздат, 1990.

Словар психолога-практика / Сост. С.Ю. Головин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001.

Глава 39

ГАРМОНІЯ ОСОБИСТОСТІ

39.1. Поняття гармонії особистості

Такі поняття, як адаптація, психічна стійкість, гармонія мають антоніми: дезадаптація, психологічна нестійкість, дисгармонія. Саме єдність ознак здоров'я і нездоров'я, стійкості й нестійкості, гармонії й дисгармонії виявляється в житті людини, одночасно відхиляючись у той чи інший бік.

Здоров'я пов'язували з рівновагою і гармонією вже в античні часи. Алкмеон трактував здоров'я як *гармонію або рівновагу протилежно спрямованих сил* (різних станів, теплого і холодного, активного і нерухомого тощо). Хвороба настає як наслідок єдиновладдя одного з таких елементів над іншими. За Платоном, здоров'я, як і краса, визначається пропорційністю, вимагає «згоди протилежностей» і виражається в *розмірному співвідношенні душевного і тілесного*.

Про **дисгармонію особистості** психологи і психотерапевти пишуть частіше, ніж про гармонію. Можливо, тому, що стан гармонії єдиний, а дисгармоній багато. Однак вивчення **гармонії особистості** актуально щонайменше з двох причин. По-перше, чимало розладів психіки починаються з різного ступеня *глибини* дисгармонії особистості. Оскільки початковим і бажаним (для повернення) станом є гармонія, необхідні якнайточніші знання про неї.

Гармонію особистості неможливо обговорювати, якщо розглядати особистість у відриві від середовища, поза її зв'язками зі світом. Аналізуючи те, що відбувається в сучасному світі, варто вибрати як початкову точку аналізу основні виміри людського світу. Такими є: *світ природний* (і нежива, і жива природа), *світ соціальний* (світ людей, націй, етносів, суспільств, груп різного масштабу) і *світ предметний* (рукотворний, інструментальний, техногенний). Усі вони становлять буття окремої людини і людства загалом.

Для цього періоду розвитку людства характерний конфлікт між трьома названими світами. Під конфліктом розуміють виражену неузгодженість цих трьох світів, трьох аспектів людського буття – неузгодженість, що завдає цілком відчутного збитку кожному з трьох світів. Особливе значення має невротичне прагнення людини все переробити в природному світі, й по змозі швидко.

Становлення предметного світу відбувалося паралельно з розвитком соціального. Збільшуючись та ускладнюючись, предметний світ посилював свій вплив на світ соціальний. Нині можна говорити вже не лише про вплив, а й про перебудову соціального світу під впливом техногенного. Наприклад, сучасні ЗМІ, насамперед електронні, перетворилися на монстра, недостатньо контрольованого соціумом. Деякі з них, на жаль, не відображають усіх потреб суспільства в цій сфері. Осо-

бливо це виявляється в Україні, де нема не тільки багатьох необхідних механізмів контролю, а й регулювання.

Маючи змогу користуватися предметами, людський вид значно збільшив свою численність. З іншого боку, за допомогою інструментального світу людина підкоряла (а часто просто знищувала) природу. З цим пов'язаний ще один конфлікт. Природа людини двоїста: біологічна і соціальна. Людей стало настільки багато, що фахівці дедалі частіше говорять про перевантаженість планети біомасою, про неминуче скорочення ресурсів, які дають їжу, змогу задовольняти вітальні потреби. Чи може інструментальний світ ліквідувати цей конфлікт – питання відкрите. Крім того, долучається шкідливий вплив промисловості, транспорту й багатьох інших галузей практичної діяльності людини на природу (забруднення, техногенні катастрофи, парниковий ефект тощо).

Сьогодні предметний світ досяг значного розвитку і є досить складним. Він дедалі більше перебудовує не лише спосіб життя, а й багато душевних і тілесних процесів. До наслідків такої «перебудови» потрібно зарахувати:

- пришвидшення ритму життя;
- гігантське збільшення виробництва і споживання психоактивних ліків (снодійних, седативних, тонізуючих, стимулюючих та ін.);
- збільшення виробництва і споживання психоактивних наркотичних речовин (алкоголю, наркотиків, токсикантів).

Пришвидшення ритму життя призвело до значного підвищення стресового навантаження. Найсумніші наслідки цього – значне збільшення психічних розладів, суїцидів, психогенних захворювань. Часом інструментальний світ починає дублювати, замінювати або закривати світ природний. Крім того, інструментальний світ має надзвичайно багато можливостей для побудови ілюзій. Наприклад, виникла віртуальна комп'ютерна реальність і нові види психологічної залежності (залежність від комп'ютерних ігор, інтернет-залежність).

Ще один аспект гармонії особистості – **угодженість розвитку й функціонування основних сфер особистості**. Зі Середніх віків у західній цивілізації домінують цінності розвитку *пізнавальної* (когнітивної) *сфери* особистості. Однак велика кількість знань не робить автоматично людину ні гармонійнішою, ні благополучнішою, ні щасливішою. Такий однобічний розвиток призвів у XX ст. до науково-технічної революції без адекватних, розмірених просувальних у гуманітарному розвитку. Саме в цьому причина руйнування екології планети й «топтання на місці» в духовній сфері. Це також спричинює брак розвитку емоційно-почуттєвої сфери, невротизацію суспільства і зниження життєвого тону людей у багатьох, зокрема й високорозвинених (технологічно) країнах. На контроль і стримування емоцій затрачають чимало енергії.

Розглядаючи гармонію, широко використовують різні поняття: загальнонаукові (рівновага, цілісність, інтегрованість), природничі (адаптація, здоров'я), гуманітарні (благополуччя, соціальна зрілість, особистісна зрілість, душевна рівновага). Здебільшого поняття гармонії розкривають через поняття узгодженості й доцільності. «Узгоджений» – це такий, що досяг єдності, «доцільний» – у якому правильно співвідносяться його частини.

Гармонія – вищий рівень інтегрованості особистості порівняно зі стійкістю особистості, а стійкість – вищий рівень інтегрованості особистості порівняно з адаптованістю.

Інтегрованість особистості – це її цілісність (відповідно до етимології терміна «інтеграція»). Поняття гармонії та інтегрованості досить тісно пов'язані, але не еквівалентні. Особистість може бути інтегрованою й негармонійною. Але не може бути гармонійною і неінтегрованою.

ГАРМОНІЯ ОСОБИСТОСТІ – це узгодженість і пропорційність основних аспектів буття особистості: багатовимірною простору особистості, часу й енергії особистості (і потенційної, і реалізованої). Пропорційність кількісних характеристик простору, часу й енергії особистості можна конкретизувати як пропорційність між обсягом простору особистості, швидкістю особистісного часу і рівнем енергії особистості.

Крім того, це зіставлення зовнішнього і внутрішнього простору особистості, їхня досить тісна пов'язаність; зіставлення зовнішнього і внутрішнього часу особистості; співвіднесеність потенційної й реалізованої енергії; пропорційність енергетичних та інформаційних ресурсів. *Гармонія* – це також рівновага між відчуттям самодостатності і відчуттям спільності (спільності, наприклад, в адлерівському значенні).

У вивченні особистості застосовують загальнонаукові поняття. Простір, час і енергію особистості варто розглядати в чотирьох основних аспектах її буття: *фізичному (предметному), вітальному, соціальному, духовному*. Оскільки особистість є вищим інтегратором у людині, то одна з граней особистісної гармонії – *узгодженість усіх аспектів її буття*.

Існування у **фізичному просторі** (фізичне буття) – це існування у світі тіл і предметів, залученість у світ неживої природи (залученість індивіда як тіла). Жодне функціонування людини, ефективна поведінка, діяльність і життєдіяльність неможливі поза світом предметів і речей, без адекватного відображення характеристик цього світу. Тіло будь-якої людини має цілком очевидні фізичні характеристики. У фізичному просторі людина існує як (фізичне) тіло.

Існування у **вітальному просторі** (біологічне буття) – це життєдіяльність, залученість у світ живої природи як індивіда. Уся життєдіяльність людини підпорядкована біологічним законам і неможлива поза світом живої природи.

Існування в **соціальному просторі** (соціальне буття) – це соціальне життя, залученість у світ людей як особистості, як члена макро- і мікросоціуму. Соціальне буття – це заглибленість у міжособистісні відносини, реалізація прагнення зберегти міжособистісні відносини або змінити їх у бажаному напрямі, розширити свій вплив, посилити авторитет тощо. Поза соціальним простором людина не може задовольнити свої соціальні потреби. У ньому представлені минулі покоління цього соціуму і його історія. Соціальне буття зберігає їх у вигляді традицій, стійких соціальних норм, правил. Але соціальний простір є насамперед простором сучасників, співтовариством людей, які виявляють активність, безпосередньо спілкуються один з одним і впливають один на одного.

Існування в **духовному просторі** – це духовне життя, залученість у світ духовний як суб'єкта, що має духовні потреби; залучення до вищих цінностей людського буття. Духовне життя – це також реалізація прагнення внести свою частку в збереження вищих цінностей. Діяльність, спрямована на розширення кола людей, які приймають ті цінності, які суб'єкт обґрунтував, або цінності, до яких він приєднався як послідовник. У духовному просторі суб'єкт належить усьому людству, є його частиною. Простір духовного буття – особливий.

Духовний світ відносно незалежний від інших просторів – фізичного, вітального і соціального. Духовне буття більш інерційне, ніж соціальне, оскільки природні, економічні та інші зміни чинять на нього опосередкований вплив.

Внутрішній простір особистості існує, оскільки людина має здатність до рефлексії. В процесі розвитку в особистості виникає **самосвідомість**. Уявлення про світ і про себе, переживання різних подій, ставлення до себе і саморегуляція, життєві цілі й плани особистості – все це становить її **внутрішній простір** (суб'єктивний світ). Зовнішні простори представлені у внутрішньому світі. З іншого боку, у зовнішній активності особистості так чи інакше відображається її внутрішнє життя.

Отже, зовнішній простір і внутрішній простір не розділені, а перетинаються. Тому точніше буде говорити не лише про різні частини особистісного простору, а й про багато його вимірів.

Для гармонії особистості важлива рівновага подій наповненості зовнішнього й внутрішнього життя людини і рівновага в активності, яка може бути розділена на два потоки – **екстраактивність** (активність, спрямована на зовнішній простір) та **інтроактивність** (активність, спрямована на внутрішній простір).

У суб'єктивному аспекті гармонія – це переживання благополуччя в різних його аспектах.

ДУХОВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ – відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до багатств духовної культури. Для духовного благополуччя важ-

ливе просування в розумінні сутності й призначення людини, досить повне усвідомлення сенсу життя.

СОЦІАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом та актуальним станом суспільства, до якого особистість себе зараховує. Це також задоволеність міжособистісними зв'язками, статусом у мікросоціальному оточенні.

ВІТАЛЬНЕ (тілесне) БЛАГОПОЛУЧЧЯ – гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я, що задовольняє індивіда, фізичний тонус.

Щодо психічної стійкості особистості гармонію можна розглядати як рівновагу між окремими опорами стійкості, узгодженість між ними, рівність їхньої значущості. Душевну рівновагу варто розуміти і як рівновагу віри в себе, у свої сили й у сили оточення. Зокрема, це рівновага між силою причини, яка впливає, і силою відгуку.

39.2. Гармонія взаємин особистості, її сенс життя, духовність і свобода

Особистість є одночасно феноменом індивідуального і соціального буття. Внутрішня гармонія неможлива без гармонійних зв'язків зі соціальним оточенням, без соціального буття, яке задовольняє особистість. Зі свого боку, гармонія міжособистісних взаємин передбачає згоду індивіда із самим собою, настроєність (а не «розладнаність») внутрішнього світу особистості.

У переліку почуттів виокремлюємо такий їхній вид, як інтеракційні (дизпозиційні) почуття, які регулюють міжособистісну взаємодію суб'єкта, і два їхні підвиди – ті, що зближують, і ті, що віддаляють (за Куликовим). Найважливіші у цьому переліку – дев'ять пар протилежних один одному почуттів, виокремлених на основі прийняття іншої людини і прагнення зблизитися (зменшити міжособистісну дистанцію) або, навпаки, неприйняття і прагнення віддалитися від неї (рис. 39.1).

Гармонія можлива, якщо почуття, що зближують, перевищують за силою почуття, що віддаляють. Імовірно, що більше почуттів, що зближують, то повніша, досконаліша гармонія особистості. Але навіть одне сильне почуття, яке віддаляє, може зруйнувати гармонію при виражених почуттях, що зближують.

Надмірні почуття, що зближують, – це гострі почуття, які порушують гармонію. Безмежна єдність може привести до бездумної згоди, до спільності з однаковістю в усьому і, таким чином, до втрати власної індивідуальності. Дружелюбність, що виявляється стосовно всіх, може спричинити нерозбірливість у міжособистісних стосунках і неадекватно занижену критичність в оцінках людей. Добросердечність може переходити у всепрощення (безпринципність), а впевненість – у неадекватну самовпевненість або впевненість у власній непогрішності.

ті. Власна значущість може перейти у власну надцінність, а гордість – у гординю, вдячність – у перебільшену подяку й неадекватне вихваляння, повага – у культове поклоніння й ідолопоклоніння, любов – у любовну сліпоту (нездатність бачити і сприймати що-небудь інше, крім об'єкта любові).

Почуття, що зближують	Почуття, що віддаляють
Єдність (спільність) з людиною (людьми)	Самотність
Дружелюбність	Відраза (або ворожість)
Добросердечність	Злість
Упевненість у власній правоті	Провина (або каяття)
Власна достатня значущість	Заздрість
Гордість (за себе)	Сором (або зніяковілість)
Вдячність (якій-небудь людині або людям)	Образа
Повага (до якої-небудь людини або людей)	Презирство (до якої-небудь людини або людей)
Любов	Ненавість (стосовно цієї людини)

Рис. 39.1. Інтераційні почуття особистості.

Повага, що перейшла у культове поклоніння, породжує сильні почуття, які відділяють від багатьох навколишніх, ініціює презирство, відразу, ненависть. Поклоніння у разі фіксації на одному об'єкті може перейти у фанатизм. Він особливо небезпечний, оскільки особистість позбувається здатності до емпатії, співпереживання – через граничну зосередженість на чомусь, ірраціональне прийняття кого-небудь, відданість чомусь (справі, ідеї).

Потреба знаходити, розуміти або переживати сенс свого буття посідає, можливо, центральне місце в духовному просторі особистості. Втрата сенсу життя призводить не лише до значної дисгармонії, а й до депресивних станів, суїцидних намірів.

Психолог і філософ С.Л. Франк стверджував, що питання про сенс життя хвилює і мучить у глибині душі кожную людину. Людина може на певний час, і навіть на дуже довгий, зовсім забути про нього, зануритися з головою або в буденні інтереси нинішнього дня, у матеріальні турботи про збереження життя, про багатство, достаток і земні успіхи, або в які-небудь надособистостні пристрасті та «справи» – у політику, боротьбу партій тощо – але життя вже так влаштовано, що зовсім і назавжди відмахнутися від нього не може і найтупіша, заплила жиром чи духовно спляча людина: непереборний факт наближення смерті й неминучих її провісників – старіння і хвороб, факт скороминущого зникнення, занурення в безповоротне минуле всього нашого життя з ілюзорною значущістю її інтересів – цей факт є для будь-якої людини грізним і настирливим нагадуванням нерозв'язаного, відкладеного вбік питання про сенс життя (С.Л. Франк).

Сенс життя і духовність особистості багато століть були предметом міркувань учених, письменників, релігійних діячів. Духовне буття можна розглядати як звільнення від тиску повсякденного життя, від спокуси потягів і пристрастей власної само-

сті, а також визнанням пріоритету духовних цінностей над іншими.

Духовне буття – це процес постійного духовного розвитку, формування духовних потреб і їхнього задоволення. У процесі цього розвитку людина виявляє найближчі їй цінності суспільства (добро, красу, істину) і виробляє уявлення про моральні принципи та правила. Духовні потреби властиві кожній людині – не лише тому, кого традиційно називають духовною особистістю. Будь-яка людина має певні уявлення про добро і зло, моральність і аморальність, красу і потворність, істину й оману, любов і ненависть, про головні цінності спільного буття в суспільстві. Зрозуміло, гострота цих потреб досить різна, людська індивідуальність виявляється й у цій сфері.

Сенс життя, звичайно, тією чи іншою мірою може бути подібним у різних людей. Але в будь-якому разі шлях віднайдення сенсу людина має пройти самотійно. Цей пошук одночасно є саморозвитком. Часто швидкі рішення підносять деструктивні культи, які завдають величезної шкоди духовному здоров'ю.

Свобода особистості й справжнє задоволення духовних потреб можливі, якщо людина відповідальна за свої дії і вчинки, рішення, якщо вона не втрачає критичності мислення і здійснює всі особисто значущі вибори самотійно, якщо в неї зберігається ясність свідомості.

У традиційних релігіях людину скеровують на постійну внутрішню роботу і духовний розвиток. Цього не можна сказати про деструктивні культи. На жаль, для сучасної України характерний ідейний вакуум, відсутність зрозумілих і привабливих духовних цінностей та орієнтирів. Ці складові суспільної свідомості визрівають разом з формуванням громадянського суспільства, завдяки активній діяльності суспільних інститутів, профіль яких дозволяє долучатися до пошуку таких орієнтирів.

Віра безпосередньо визначає систему цінностей особистості. Наша віра визначає провідну спрямованість свідомості. Найчастіше віра в Абсолют існує як віра в Бога. Але віра в Бога може бути різною.

Г. Оллпорт наполягав на необхідності розрізняти дві форми релігійної орієнтації: зовнішню і внутрішню. У разі **зовнішньої релігійної орієнтації** релігія для багатьох людей – звичка або ж родовий винахід, який використовують для церемоній, для зручності в родині, для особистісного комфорту.

Внутрішня релігійна орієнтація не є ні способом для боротьби зі страхом, ні формою соціабельності або конформності, ні засобом реалізації бажань. Усі ці мотиви вторинні.

39.3. Шлях особистості як сукупність життєвих процесів

Життя особистості можливе завдяки багатьом процесам, які зливаються й утворюють процес життя. Перелічити всі процеси неможливо. З метою наукового аналізу необхідно виокремити основні, стрижневі, що дають певне русло іншим. Такими процесами є: *функціонування, самоуправління* (зокрема й *саморегуляція*), *розвиток* та *адаптація* (рис. 39.2). У кожного з них є протилежність – у такому разі знижена або відсутня продуктивність через неузгодженість між окремими ланками процесу. У лівій частині таблиці – процеси з продуктивною спрямованістю, вони підвищують саногенний потенціал особистості, а в правій частині – процеси з негативною спрямованістю, що знижують саногенний потенціал особистості.

Функціонування – це вияв поведінкової та діяльної активності. Це також підтримання умов, необхідних для продовження життєдіяльності (власної і/або інших людей), для здійснення діяльності та поведінки (власної і/або інших людей), для збереження всього наявного і досягнутого.

Адекватне функціонування – це стійка активність, яка виявляється в перебуванні й повторенні в необхідному (для досягнення цілей, розв'язання актуалізованих завдань) кількості дій та операцій (розумових і рухових), рухів, реакцій, локомоторних актів тощо.

Ті, що підвищують саногенний потенціал особистості	Ті, що знижують саногенний потенціал особистості
Функціонування	Дисфункціонування
Саморегуляція, самоуправління	Дерегуляція
Розвиток	Регрес
Адаптація	Дезадаптація

Рис. 39.2. Основні життєві процеси особистості.

Критерії адекватного функціонування: продуктивність, цілеспрямованість поведінки, успішне досягнення мети поведінки або діяльності, відповідність необхідних дій, рухів тимчасовим межам, які визначає ситуація.

Рационалізація поведінки й діяльності є важливим аспектом динамічного потенціалу здоров'я. **Дисфункціонування** (хитливе функціонування) – невміння знаходити способи і прийоми необхідних дій. Нездатність до повторення в необхідній кількості дій та операцій, рухів, реакцій, локомоторних актів тощо. Таку нездатність може зумовлювати недостатня витривалість або знижена стійкість до монотонії.

САМОУПРАВЛІННЯ – це налаштування, корекція функцій, процесів і станів. До нього входять саморегуляція і самоконтроль. Основним критерієм регуляції є її адекватність. Для адекватної

регуляції поведінки й діяльності, психічних і тілесних процесів (саморегуляції особистості й індивіда) характерна повнота і своєчасність контролю, корекції тощо.

ДЕРЕГУЛЯЦІЯ (неадекватне самоуправління): неузгоджене керування, недотепне самоуправління в пізнанні та спілкуванні, неефективна регуляція того чи іншого виду поведінки і діяльності, неузгодженість у перебігу психічних процесів.

Мабуть, центральною проблемою регуляції у сфері спілкування є контроль за власною злістю. Сердиті, агресивні люди більше схильні до серцево-судинних, гормональних, ракових захворювань, стресів.

Нерідко говорять про те, що не можна тримати гнів усередині себе. Чого більше – плюсів чи мінусів – дає «випускання пари», сказати важко, радше – мінусів. На перший погляд, це дає полегшення, тому що агресія, яку вольовим зусиллям спрямовано всередину, створює напруження. Вибухи гніву здійснюють велике навантаження на серце, підсилюють виділення адреналіну, збільшують ризик інфаркту. Виражаючи сильні емоції в поведінці, ми нерідко їх затягуємо або загострюємо. Виявляючи гнів, ми можемо його підсилити. Якщо ж він спрямований на людей, то варто очікувати аналогічного вияву з їхнього боку.

Дратівливість, гнівлививість збільшуються під час стресу. Використовувати прийоми зниження напруження – надійніший шлях подолання гнівливості. Якщо гнів з'являється часто, навряд чи він зумовлений щоразу тільки ситуацією.

Розвиток і динаміка особистості. **Розвиток** – це постійний процес зміни особистості, виникнення нових структур і відмирання старих, розширення одних структур і звуження сфери дії інших.

Розвиток особистості значною мірою є саморозвитком. Критерії саморозвитку: динамічність (успішне просування по закономірних етапах), погодженість окремих ліній розвитку.

Регрес або уповільнення духовного, психічного і тілесного розвитку людини, якщо не мають органічних причин, то пов'язані з тією чи іншою дисгармонією особистості. Важко уявити собі гармонійний і водночас уповільнений розвиток.

Регрес або уповільнення можуть бути тимчасовими, минуцими, зумовленими кризою розвитку, зіткненням із вагомими перешкодами на шляху до життєвих цілей, порушенням життєвих планів. Вони можуть також виникнути як реакція на значні зміни соціально-економічних умов, які супроводжуються переглядом суспільних цінностей, заміною ідеалів, які розхитують життєві принципи.

Адаптація – це зміна, перебудова, корекція процесів розвитку, регуляції та функціонування відповідно до актуальних умов, змін середовища (соціального і природного).

Основні критерії адаптації: повнота і своєчасність.

Дезадаптація – відсутність або недостатність таких зв'язків з людьми найближчого і широкого оточення, які дають змогу особисто-

сті нормально функціонувати, здійснювати самоуправління і саморегуляцію, розвиватися.

Дезадаптованість може бути зумовлена втратами (близьких людей, зокрема через розлучення, роботи), розривом емоційних зв'язків (тривала розлука) тощо. Ці й інші причини порушують структуру мікросоціальних або макросоціальних зв'язків (зміна соціального статусу – члена суспільства, партії, зміна посадового статусу та ін.) і змушують витрачати сили й намагатися відновити адаптацію. Тобто знайти партнерів, з якими можливе емоційно насичене довірливе спілкування, співчуття, розуміння, порада, допомога тощо.

Взаємозв'язок основних процесів людського буття. Усі процеси тісно пов'язані: порушення в перебігу одного негативно позначаються на інших. Немоżliвість нормально функціонувати через внутрішні (те чи інше дисфункціонування) чи зовнішні причини (неможливість працювати, рухатися, вправлятися в реагуванні на зовнішні стимули тощо) призводить до порушення самоуправління і саморегуляції (виникає детренованість, знижуються вміння, слабшають навички самоконтролю і т. ін.). Дисфункціонування обмежує розвиток або робить його неможливим, оскільки людина не здатна бути продуктивною: створювати щось нове, корисне для інших, цікаве. Дисфункціонування порушує також адаптацію, оскільки статус суб'єкта, нездатного до продуктивної поведінки та діяльності, обмежує його вплив, соціальні ролі, зумовлює зайву залежність від навколишніх.

Так само неадекватне самоуправління, дерегуляція порушують усі інші процеси.

Уповільнення розвитку може не порушувати функціонування цілком, але робить його менш продуктивним. Цей ефект може виявитися не відразу, але зв'язок тут досить міцний.

Дезадаптація також порушує плин інших процесів: скорочує репертуар поведінки, обмежує вибір видів діяльності, знижує успішність поведінки, продуктивність діяльності або унеможлиблює функціонування, яке припускає сприятливі взаємини з іншими людьми.

В одній зі своїх книг К. Роджерс писав, що особистісний спосіб буття у світі – це *нескінченний процес становлення*. **Особистісний розвиток** – процес постійні зміни особистості в напрямі дедалі повнішого розкриття своїх потенціалів і досягнення життєвих цілей, що неможливо без достатньої адаптованості особистості. Адаптованість також має процесуальний характер. Її не можна досягнути раз і назавжди, вона припускає гнучкість *адаптаційних механізмів*, їхнє тренування і підтримання в наявній формі. Без цього навряд чи можна сподіватися збереження життєздатності індивідуума.

Життєві цілі особистості завжди пов'язані з якими-небудь змінами в навколишньому середовищі (будова, виробництво чого-небудь, одержання інформації, встановлення нових відносин тощо) і внутрішніми змінами (саморозвиток у бажаному напрямі, підвищення внутрішньої гармонії, зміцнення здоров'я і т. ін.). Зміни в зовнішньому се-

редовищі неодмінно зумовлюють вияв активності в пошуку яких-небудь засобів освоєння простору.

П. Жане розглядав особистість як інтегровану психологічну систему, яка відповідає завжди як ціле на вплив ситуації шляхом зміни візерунка функціональних і загальмованих компонентів. Підтримка цієї системи в стані динамічної рівноваги вимагає, згідно з Жане, значної психологічної сили і психологічного напруження. Якщо це напруження з тих чи інших причин знижується, відбуваються різні порушення функціонування особистісної системи, які утворюють основу неврозів (Ярошевський, Анциферова). У теорії особистості Жане психологічна сила і психологічне напруження (активація вищих потреб) взаємозалежні, вони є енергетичною, динамічною гранню регульованої поведінки (Зейгарник).

Розвиток особистості виявляється як безперервна зміна взаємодії із соціальним простором, його перебудови й розширення. Збільшується кількість міжособистісних зв'язків, посилюється вплив у професійній та інших життєвих сферах, зростає обсяг знань, що також створює основу для розширення простору особистості. Підвищений рівень напруження зумовлює внутрішній дисонанс і зниження настрою. Одні люди розв'язують завдання гармонізації своїх відносин із середовищем, пристосовуючись до нього, інші – змінюючи середовище під свої потреби.

Процес самореалізації визначає особистісну динаміку в широкому тимчасовому масштабі, основні риси життєвого шляху особистості. Процес адаптації також триває ціле життя, оскільки соціальну адаптованість не можна знайти раз і на ціле життя. Змінюється навколишнє середовище, змінюється людина, і завжди тією чи іншою мірою існує потреба в адаптації.

Отже, і розвиток особистості, і адаптація вимагають напруження. У гармонізації внутрішнього світу особистості, підвищенні стійкості її настрою навряд чи є місце простій залежності – що менше напруження, то вищий настрій. М. Сельє писав про те, що різним людям потрібні для щастя різні ступені стресу. Він наводив слова лауреата Нобелівської премії Альберта Сент-Д'єрді: «Щастя – це значною мірою реалізація самого себе, тобто задоволення всіх духовних і матеріальних потреб». Розвиток особистості припускає переживання незадоволеності собою, що також може спричиняти напруження. Але напруження потенційно містить небезпеку перевищення допустимого рівня та зниження настрою і виникнення несприятливих станів. Збереження стійкого настрою, «настроєність душі», гармонія розвитку пов'язані з помірним напруженням, що не призводить до дискомфорту. Під помірним напруженням розглядають таке, що відповідає особистим та індивідним ресурсам, можливостям людини.

Напруження самореалізації, яке перевищує ресурси саногенного потенціалу, може безпосередньо перешкоджати самореалізації особистості.

Отже, провідне значення для особистісної динаміки мають само-реалізація особистості та розширення соціального часопростору особистості. Вони допускають певний рівень напруження. У разі достатньої особистісної гармонії від руйнівного напруження особистість захищає її саногенний потенціал. Якщо він недостатній, то незадоволена потреба в самореалізації та розширенні соціального часопростору особистості спричинює дисонанс, зниження настрою, погіршення стану, а потім емоційні та інші розлади.

З іншого боку, млява динаміка розвитку й функціонування особистості так чи інакше призводить до того, що особистість не досягає бажаного статусу – соціального, групового, особистісного. Стає негативним самосприйняття, знижується самооцінка, формується песимістичне ставлення до життєвої ситуації, очікування безрадісного майбутнього. Унаслідок цього виникає знижений настрій, той чи інший негативний психічний стан, збільшується кількість переживань неблагополуччя. Усе це сприяє виникненню розладів і хвороб.

Отже, особистісна динаміка і саногенний потенціал взаємозалежні. Для динамічного особистісного розвитку потрібен певний рівень саногенного потенціалу, а успішний особистісний розвиток підвищує саногенний потенціал.

39.4. Психічна стійкість

Продуктивне функціонування, адекватна саморегуляція, динамічний розвиток, досить повна адаптація можливі в разі психічної стійкості особистості.

Що дає змогу людині зберігати справжню внутрішню рівновагу, знаходити душевний спокій, утихомирювати пристрасті? Це **психічна стійкість особистості**. До переліку основних складових стійкості входять домінанти активності: *домінанта пізнання і самопізнання, домінанта діяльності, домінанта інтеракції*.

Відсутність мотивації до самопізнання, саморегулювання і розвитку створює основу для ослаблення психічної стійкості, а потім і до хвороб. Відсутність відповідної психологічної компетентності може бути причиною того, що людина не усвідомлює зв'язку між емоційним дискомфортом, який поглиблюється, дисгармонією особистості й соматичним розладом.

Психічну стійкість варто розуміти як помірність, рівновагу сталості й мінливості особистості. Йдеться про сталість головних життєвих принципів і цілей, домінуючих мотивів, способів поведінки, реагування в типових ситуаціях. Мінливість виявляється в динаміці мотивів, появі нових способів поведінки, пошуку нових способів діяльності, виробленні нових форм реагування на ситуації.

У разі такого розуміння в основі психічної стійкості особистості є *гармонійна (розмірна) єдність сталості особистості та динамічності, які доповнюють одна одну*. На базі сталості вибудовується життєвий шлях особистості. Вона підтримує і зміцнює самооцінку, сприяє

прийняттю себе як особистості й індивідуальності. *Динамічність* і пристосовність особистості якнайтісніше пов'язані зі самим розвитком та існуванням особистості. Розвиток неможливий без змін, що відбуваються в окремих сферах особистості та в особистості загалом. Вони зумовлені і внутрішньою динамікою, і середовищними впливами. Фактично, розвиток особистості є сукупністю її змін.

ПСИХІЧНА СТИЙКІСТЬ – це властивість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, урівноваженість, опірність. Вона дає змогу особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тискові обставин, зберігати здоров'я і працездатність у різних випробуваннях.

Психічна стійкість залежить від **урівноваженості** як здатності зіставляти рівень напруження з ресурсами своєї психіки й організму. Рівень напруження завжди зумовлений не лише стресорами і зовнішніми обставинами, а й їхньою суб'єктивною інтерпретацією, оцінкою. Урівноваженість як складова психічної стійкості виявляється в здатності мінімізувати негативний вплив суб'єктивної складової у виникненні напруження, у здатності утримувати напруження в прийнятних межах. *Урівноваженість* – це також здатність уникати крайностей у силі відгуку на події, що відбуваються. Тобто бути чуйним, чутливим до різних аспектів життя, небайдужим, з одного боку, і не реагувати занадто сильно, з підвищеною збудливістю – з іншого.

У психічній стійкості важливий ще один аспект – *пропорційність* *приємних і неприємних почуттів*, які зливаються в почуттєвому тоні, пропорційність між відчуттями задоволеності, благополуччя і переживаннями радості, щастя, з одного боку, і відчуттями незадоволеності досягнутим, недосконалістю в справах, у собі, почуттями смутку і суму, стражданнями – з іншого. Без тих та інших навряд чи можливе відчуття повноти життя, його змістової наповненості.

Знижені *стійкість і урівноваженість* призводять до виникнення станів ризику (стресу, фрустрації, переднервових, субдепресивних станів).

Опірність – це здатність протистояти тому, що обмежує свободу поведінки, свободу вибору і щодо окремих рішень, і щодо вибору способу життя загалом. Найважливішою складовою **опірності** є індивідна й особистісна самодостатність в аспекті свободи від залежності (хімічної, інтеракційної, акцентованої односпрямованої поведінкової активності).

Нарешті, не можна не зазначити постійну міжособистісну взаємодію, залученість у багато соціальних зв'язків, відкритість впливові, з одного боку, а з іншого боку – опірність надмірній взаємодії. Останнє може порушити необхідну особистісну автономність, незалежність у виборі форми поведінки, цілей і стилю діяльності, способу життя, перешкодити відчувати своє «Я», йти своїм шляхом, вибудовуючи свій життєвий шлях. Інакше кажучи, до психічної стійкості належить *здатність знаходити баланс між комфортністю й автономністю та*

утримувати цю рівновагу. Для психічної стійкості необхідна здатність протистояти зовнішнім впливам, дотримуючись своїх намірів і цілей (Петровський).

Фактори психічної стійкості. Психологічну стійкість особистості можна розглядати як складну властивість особистості, синтез окремих рис і здібностей. Наскільки вона виражена, залежить від багатьох чинників. Психологічну стійкість підтримують внутрішні (особистісні) ресурси і зовнішні (міжособистісна, соціальна підтримка). Ресурси особистості, які підтримують її психологічну стійкість та адаптованість і таким чином сприяють виникненню й збереженню гармонійного настрою. Це досить великий перелік факторів, які стосуються особистісних особливостей та соціального середовища.

Фактори соціального середовища:

- фактори, що підтримують самооцінку;
- умови, що сприяють самореалізації;
- умови, що сприяють адаптації;
- психологічна підтримка соціального оточення (емоційна підтримка близьких, друзів, співробітників, їхня конкретна допомога в справах і т. ін.).

Особистісні фактори. Ставлення особистості (зокрема й до себе):

- оптимістичне, активне ставлення до життєвої ситуації загалом;
- філософське (іноді – іронічне) ставлення до важких ситуацій;
- впевненість, незалежність у взаєминах з іншими людьми, відсутність ворожості, довіра до інших, відкрите спілкування;
- терплячість, прийняття інших такими, якими вони є;
- відчуття спільності (в адлерівському значенні), відчуття соціальної належності;
- статус у групі і соціумі, який задовільняє;
- досить висока самооцінка;
- узгодженість Я-сприйманого і Я-бажаного (Я-реального та Я-ідеального).

Свідомість особистості:

- віра (у різних її формах – віра в досяжність поставлених цілей, релігійна віра, віра в загальні цілі);
- екзистенціальна визначеність – розуміння, відчуття сенсу життя, свідомість діяльності та поведінки;
- установка на те, що можеш сам бути розпорядником свого життя;
- усвідомлення соціальної належності до певної групи.

Емоції і почуття:

- домінування стеничних позитивних емоцій;
- переживання успішності самореалізації;
- емоційне насичення від міжособистісної взаємодії, переживання відчуття згуртованості, єдності.

Пізнання і досвід:

- розуміння життєвої ситуації та можливість її прогнозувати;
- раціональні судження в інтерпретації життєвої ситуації (відсутність ірраціональних суджень);
- адекватна оцінка обсягу навантаження і своїх ресурсів;
- структурований досвід подолання важких ситуацій.

Поведінка і діяльність:

- активність у поведінці й діяльності;
- використання ефективних способів подолання труднощів.

У цьому переліку наведено позитивні полюси властивостей і чинників, які впливають на психологічну стійкість. У разі наявності цих чинників (позитивних полюсів властивостей) зберігається сприятливий для успішної поведінки, діяльності й особистісного розвитку домінуючий психічний стан і підвищений настрій. Якщо вплив несприятливий, домінуючий стан стає негативним (апатія, зневіра, депресивність, тривога тощо), а настрої – зниженим, непостійним.

Якщо фактори соціального середовища підтримують самооцінку, сприяють самореалізації, одержанню психологічної підтримки, то все це загалом сприяє появі підвищеного настрою і підтримці стану *адаптованості*. Якщо ж фактори соціального середовища знижують самооцінку, ускладнюють адаптацію, обмежують самореалізацію, позбавляють людину емоційної підтримки, то все це сприяє зниженню настрою і появі стану *деадаптованості*.

Важлива складова психічної стійкості – *позитивний образ «Я»*, у якому, у свою чергу, вагому роль відіграє позитивна групова ідентичність особистості. Людині завжди необхідно відчувати себе частиною «МИ», частиною якої-небудь групи, усвідомлюючи належність до якої вона знаходить опору в житті. До таких груп можна зарахувати етнічні групи, партії, церковні організації, професійні об'єднання, неформальні об'єднання однолітків, осіб з подібними інтересами.

Родина відіграє особливу роль у житті кожної людини. Сімейні стосунки мають величезне значення для розвитку особистості, досягнення соціальної зрілості. Родина може впливати на кожного свого члена, давати емоційну підтримку, яку неможливо нічим замінити. Однак атмосфера родини може також негативно впливати на душевну рівновагу особистості, знижувати емоційний комфорт, збільшувати внутрішньоособистісні конфлікти, породжувати дисгармонію особистості, послабляти її психологічну стійкість.

Можна виокремити *індивідуальні особливості*, які найбільшою мірою зумовлюють зниження стійкості: підвищена тривожність; гнівливність, ворожість (особливо витіснені), агресія, спрямована на себе; емоційна збудливість, нестабільність; песимістичне ставлення до життєвої ситуації; замкнутість, закритість. Психологічну стійкість знижують також ускладнення самореалізації, сприйняття себе невдахою; внутрішньоособистісні конфлікти; тілесні розлади. Вагомим чинником зниження стійкості є тип поведінки А. Лікарі-дослідники Р.Г. Розенман і Г. Фрідман та їхні послідовники описали два типи поведінки, які

розрізняють за ступенем ризику виникнення серцево-судинних розладів. Особистісні особливості й стиль поведінки, які підвищують ризик, назвали типом А, або **коронарним типом**, а ті, що знижують такий ризик, – типом Б.

Коронарному типові властиві: честолобство; потреба в схваленні; імпульсивність; нетерплячість; нездатність знизити активність; прагнення все встигнути; емоційність; дратівливість; ворожість; гнівливність.

Серед особистісних властивостей людей коронарного типу – зокрема, висока мотивація досягнення, прагнення змагатися, дух боротьби, висока активність навіть у ситуаціях з низькими вимогами. Люди такого типу не завжди здатні прийняти ігровий аспект у рухливих іграх і заняттях. Вони легко знаходять у них нове джерело стресу. Мотив змагання дає їм змогу знайти оцінку досягнень у рухових вправах і йти до підвищення показників.

Віра як опора психічної стійкості. Віра – предмет вивчення не тільки психологічної науки. Щодо психології, те необхідно зазначити, що в ній феномен віри досліджено недостатньо. Одна з головних причин цього в тому, що віру часто ототожнюють суто з релігійною вірою. Однак широко використовують поняття довіри і недовіри (до іншої людини, організації, партії, підходу тощо) або поняття впевненості в собі (переконаності у своїй правоті, впевненості у своїй адекватності, точності, силі). Поняття вірування позначає різні когнітивні конструкти, не обов'язково пов'язані з релігійною вірою.

Віра часто супроводжується почуттям впевненості та низкою інших почуттів. В історії філософії і психології розрізняють три підходи до розуміння віри:

- віра здебільшого як емоційний, почуттєвий феномен (Юм, Джемс та ін.);
- віра як феномен інтелекту (Дж. Ст. Мілль, Brentano, Гегель та ін.);
- віра як феномен волі, як атрибут волі (Декарт, Фіхте та ін.).

ВІРА – необхідний елемент індивідуальної та суспільної свідомості, важливий аспект діяльності людей. Об'єкти віри – факти, явища, тенденції розвитку природної і соціальної дійсності – суб'єкт не має змоги сприймати почуттєво, вони постають тільки як можливості.

Слово «віра» – багатозначне. Два значення є основними: *поклоніння* кому-небудь, чому-небудь і *стійкість* – спокійна впевненість у своєму виборі, яка не вимагає опори на думку навколишніх, самодостатня впевненість, незалежна від поглядів інших. З іншого боку, поклоніння зумовлюють внутрішні причини, а не зовнішні. У людини релігійної Бог живе насамперед у серці, і в цьому його сила. У слова «стійкість» не випадково один корінь спільний зі словами «стояти, вистояти». Маючи опору, більше шансів вистояти під час різних випробувань. Не впасти, але зберегти сили стояти і йти. Стийкість – це також

здатність не піддаватися тій чи іншій пристрасі, тому або іншому захопленню, здатність зберігати спокій серед спокус світу.

Віру та похідні від неї явища (упевненість, оптимістичний настрій, довіра – почуттєва (емоційна) складова позитивної установки) ми розуміємо як важливу частину нерациональної частини особистості, оскільки в житті людини завжди є щось невідоме, непізнаване, несподіване. Будь-який прогноз має вірогідний характер. Ситуація невизначеності зумовлює сильне напруження. Опанувати цю обставину дає змогу двоїста природа особистості – єдність двох начал: *раціонального та ірраціонального*. Раціональне вимагає дотримуватися логіки, здорового глузду, «тверезого розрахунку» тощо. Ірраціональне – це позалогічне прийняття реальності, воно звільняє від необхідності міркувати, вибудовувати ланцюжок причинно-наслідкових зв'язків тощо.

Згідно з теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона, позитивний розвиток особистості на першій психосоціальній стадії формує в людини здатність до надії.

Релігійна віра має ще один важіль підтримання душевної рівноваги. Віра в Бога і любов до Бога «налаштовують» на потрібну висоту *почуття гордості*.

Упевненість і невпевненість як чинники впливу на психологічну стійкість. Оскільки соціальне середовище (макросередовище і мікросередовище) – основне середовище існування особистості, то принципово важливою є психічна стійкість у міжособистісній взаємодії. У міжособистісній взаємодії на перший план виходить упевненість (асертивність), здатність до упевненої (самостверджувальної) поведінки. Упевненість виявляється в умінні висловлювати свої думки і почуття в соціально прийнятній формі, тобто не принижуючи при цьому честі інших; у готовності брати на себе відповідальність за свої дії; у конструктивному підході до розв'язання проблем; у прагненні враховувати чужі інтереси (Крукович). Мета упевненої поведінки – *самоактуалізація*. Упевнена людина може висловлювати свої побажання чи прохання до іншої людини змінити що-небудь. Вона здатна говорити про це прямо й вислуховувати заперечення, не ніяковіючи.

Дефіцит упевненості виявляється в агресивності або невпевненій поведінці. Для агресивної поведінки характерна тенденція висловлювати свої думки, почуття і бажання у формі вимог і наказів, звинувачень та образ; прагнення перекладати відповідальність за свої дії на інших, придушувати інші думки і стверджувати свої погляди як визначальні під час розв'язання проблем, робити вибір за інших. Мета агресивної поведінки – примус і покарання. Невпевнена поведінка найчастіше реалізується у формі пасивно-агресивної поведінки, якій властиві:

- невміння або небажання прямо висловлювати свої думки і почуття;
- невизнання відповідальності за свої дії шляхом уникнення вибору, надання цього права іншим;
- жертвування своїми інтересами для розв'язання проблем;

• острах заторкнути чужі інтереси через внутрішню, часто неусвідомлювану переконаність у ворожості навколишнього світу.

Крім того, метою невпевненої поведінки часто стає *маніпулювання*, тобто спроби приховано керувати думками і почуттями навколишніх й підпорядковувати їх своїм інтересам. Пасивно-агресивна поведінка в міжособистісних стосунках часто спрямована на те, щоб покарати іншу людину непрямим способом, викликаючи в неї відчуття провини.

Непевність та агресивність – не протилежні якості, це дві різні форми вияву дефіциту впевненості в собі. Емпіричні дослідження засвідчили, що пасивність і недоречна агресивність пов'язані з тривогою й ворожою установкою стосовно навколишніх. Обидва ці патерни поведінки негативно позначаються на психічному і фізичному здоров'ї індивіда, на благополуччі й здоров'ї його родини та інших близьких (Крукович).

Упевнена людина частково незалежна від оточення. Психологічно стійка людина здатна утримувати баланс між силою власного впливу і чутливістю до впливу збоку. Порушення цього балансу, а тим більше крайнощі, знижують ефективність міжособистісних контактів, усувають можливість позитивного емоційного насичення від спілкування і таким чином знижують переживання соціального благополуччя. Під соціальним благополуччям ми розуміємо задоволеність своїм соціальним статусом і станом суспільства, до якого належить індивід, задоволеність міжособистісними зв'язками і статусом у мікросоціальному оточенні. Соціальне благополуччя – невід'ємна складова суб'єктивного благополуччя, від якого прямо залежить здоров'я індивіда.

Вплив активності на психологічну стійкість. Домінантами активності в аспекті психічної стійкості особистості можуть бути всі види активності: *пізнавальна, діяльна, комунікативна*. Кожна домінанта існує одночасно і як певна спрямованість свідомості. Більш звичним поняттям, яке пояснює механізм тієї чи іншої спрямованості свідомості, є установка як готовність, схильність до певного ставлення, реагування, інтерпретації, поведінки, діяльності (Куликов).

Можна виокремити такі види спрямованості:

• **Спрямованість на пізнання і самопізнання.** Захопленість самопізнанням, пізнанням природи, людини, саморозвитком. Вона виявляється в готовності підвищувати свою психологічну компетентність, знаходити засоби для самовдосконалення, навчатися прийомам саморегуляції тощо.

• **Спрямованість на діяльність:** трудову, громадську, навчальну, суспільну, спортивну, захопленість своїм хобі. Досягнення в різних видах діяльності – переконливе свідчення успішності самореалізації, вони підвищують самооцінку і самоповагу. Крім того, захопленість діяльністю сприяє частим і тривалим

станам натхнення, тобто робить цей стан стійким. Стан натхнення має саногенний вплив на багато сфер психіки.

• **Інтеракційна спрямованість** – це спрямованість на міжособистісну взаємодію або посилення соціальних зв'язків, соціального впливу. **Інтеракційна домінанта** має два підвиди: а) просоціальний; б) асоціальний. **Просоціальна домінанта** – це любов, альтруїзм, жертвовність, служіння іншим людям. Цей варіант інтеракційної домінанти конструктивний для розвитку самої особистості та сприятливих міжособистісних відносин. **Асоціальна інтеракційна домінанта** – це егоїзм, утриманство, маніпуляція іншою людиною або багатьма людьми, володарювання без відповідальності за долю інших і прагнення привести їх до блага. Цей варіант інтеракційної домінанти деструктивний для розвитку самої особистості й міжособистісних взаємин, які в неї формуються із соціальним оточенням.

Три названі домінанти активності конструктивні як опори психічної стійкості, оскільки підтримують готовність брати на себе відповідальність за власну активність. Неконструктивною варто визнати *магічну спрямованість свідомості*. Поєднання конструктивних видів спрямованості сприяє гармонізації особистості і таким чином зміцнює її стійкість. Усі розглянуті вище опори психічної стійкості – *віра, магічна спрямованість свідомості, три домінанти активності* – перестають бути опорами, якщо акцент на одній з них стає занадто сильним. Віра в себе стає самовпевненістю, відгороджує людину від інших і неминуче породжує внутрішньоособистісний конфлікт. Фанатична релігійна віра переводить активність у русло боротьби за чистоту віри, штовхає до нетерпимості, ненависті до іновірців (невірних), агресивності поведінки. Загострення магічної спрямованості свідомості, яке дійшло до фіксації, зумовлює нав'язливе очікування того чи іншого вияву якихось сил «іншого світу», страх перед потойбічним, паралізує волю, блокує будь-який вияв самостійності.

Психічна стійкість як опірність. Досягнення життєвих цілей звичайно пов'язано з подоланням труднощів. Що більші (соціально значущі) цілі ставить особистість, то з більшою кількістю труднощів вона стикається. У цьому є й позитивний аспект: подолання супроводжується інтенсивними переживаннями самореалізації. На шляху подолання завжди трапляються помилки і невдачі, розчарування й образи, опір інших людей, інтереси яких заторкує чи обмежує суб'єкт у зв'язку зі своєю активністю. Що менше в особистості ресурсів збереження і відновлення душевної рівноваги, оздоровлення, підтримки стійкості, то обмеженіші можливості досягнення життєвих цілей.

У разі виникнення важкої життєвої ситуації, яка викликає необхідність адаптивних перебудов і змін в організмі та особистості найбільшою мірою залежать від рівня особистісної мобілізації. Під час зіткнення з труднощами зазвичай є два основні варіанти реагування: **зіп'єрстенія**, пов'язана з активною діяльністю (часом недоцільною, саморуйнівною), і **зіп'остенія**, пов'язана з пасивною діяльністю. Зде-

більшого виявляється тенденція до динаміки від гіперстенічних станів до гіпостенічних. У разі недостатньої мобілізації настання фази виснаження може бути пришвидшено, тому що попередні фази або дуже швидкоплинні й недостатньо розгорнуті, або відбуваються в ідеальному плані без відповідного дієвого, поведінкового вираження. Щодо ситуації й домінуючого мотиву центральну роль відіграє узгодженість та пропорційність когнітивного й емоційного компонентів взаємин. Близькість механізмів стресових змін у психіці й невротичних розладів досить відома.

Велике значення має акцент на зовнішній активності (екстраактивності) або адаптивності. Екстраактивність та адаптацію не варто розглядати як протилежні полюси однієї шкали. Йдеться не про заперечення одного процесу іншим. Вони є необхідними особистості для існування й розвитку. Спрямовування всієї енергії на екстраактивність робить людину вразливою до впливів середовища, неминуче послабляє адаптивні механізми.

Надмірний акцент на адаптації також несприятливий, оскільки робить людину надто залежною від середовища. В обох ситуаціях психічна стійкість знижена. Підтримання стійкості вимагає збалансованого поєднання екстраактивності й адаптації.

Важливу роль у сукупності явищ подолання відіграє **тривога**. Пристосувальне значення тривоги в тому, що вона сигналізує про непізнану небезпеку, спонукаючи до її пошуку й конкретизації. Оскільки відвертання уваги впливає на діяльність, то активно-спонукальна функція тривоги може бути основою «безладної поведінки» або дезорганізуючого впливу тривоги на діяльність.

Імовірний результат подолання важкої ситуації, яка торкається життєвих цілей індивіда, визначений складними взаємозв'язками між ситуативною поведінкою і всім процесом самореалізації особистості. Один процес перебуває під впливом іншого.

39.5. Залежна поведінка як наслідок зниження психічної стійкості

Ризик залежної поведінки в тому, що певний ступінь дисгармонії поглиблюється, знижує психологічну стійкість особистості, порушує її нормальне функціонування в тих сферах буття, які не пов'язані з напрямом активності. Якщо акцент активності виражений сильно, то слідом за дисгармонією виникають психічні відхилення і фізичні розлади.

Зниження психічної стійкості збільшує ризик виникнення залежності. Вчені виокремлюють три основні групи психологічних залежностей: **хімічну, односпрямовану (акцентуровану) активність, інтеракційну**. Розглянемо коротко причини того або іншого виду залежності.

Хімічна залежність виникає у разі виходу емоційних подій за межі оптимуму – їхнього дефіциту або перенасичення. Зрозуміло, що особливо значущі позитивні емоції – щодо їхньої бажаності й необхідності. Що вужчі в цієї людини межі оптимуму (як індивідуальні характеристики), то менша її психічна стійкість. Психоактивний препарат (алкоголь, токсикант, наркотик) оглушує і таким чином знижує значущість подій у разі їхнього пересичення. Вдаючись до ейфорійного переживання, відволікаючись від актуальних подій, індивід суб'єктивно віддаляє їх від себе, зменшуючи кількість значущих подій. Психоактивна речовина може також спричинювати події, причому не лише в крайній формі, тобто у вигляді галюцинацій. Наприклад, розкріпачення і розслаблення в стані алкогольного сп'яніння інтенсифікує спілкування, полегшує здійснення вчинків, які перебували до того під самоконтролем.

Алкоголь дає релаксаційний ефект. Знижуючи рівень порушення в корі головного мозку, він послаблює інтенсивність переживання тривоги (емоцію тривоги). Ще один ефект його дії: ослаблення негативних емоцій (тривоги, страху, незадоволеності собою) або почуттів, (провини, заздрості, сорому, образи), що входять до психічної регуляції міжособистісної взаємодії, знижує емоційний дискомфорт.

Одна з причин **односпрямованої (акцентурованої) активності** (захоплення іграми, сексом, трудоголізм) – особистісна дисгармонія, а саме: недостатній особистісний розвиток і функціонування у сфері духовного буття, у напрямі пізнання і самопізнання, міжособистісної взаємодії. Ця залежність виникає як певний варіант компенсації перебільшення цінності подій, породжуваних в акцентурованій активності (праці, грі, сексі), як спроба витіснити значення інших цінностей, не пов'язаних з акцентурованою активністю.

Захоплення активністю – це натхнення, пристрасність. Якщо поглинає робота, то хобі – іншого захоплення – не потрібно. Хобі й робота зливаються. Велике завантаження роботою може бути пов'язане з різною мотивацією. Наприклад, з прагненням заробити більше грошей, зміцнити або підвищити соціальний статус. Якщо робота не творча чи людина не надто нею захоплюється, така діяльність не стане опорою стійкості. Щобільше, вона породжуватиме емоційне пересичення, зайве напруження і бажання знизити дискомфорт.

Зниження самодостатності, автентичності у разі браку самоідентифікації, ослабленні почуття соціальної належності до певної групи – усе це умови, які спрямовують до **інтераційної залежності** (наприклад, від деструктивного культу, чи «фатальна» закоханість). Фрустрована потреба бути прийнятим іншими, недостатній авторитет і повага в значущому колі, знижена самоповага підштовхують індивіда до глибшого занурення в інтеракцію (Куликов).

Надмірність може виявитися в різних видах активності: в іграх простих і складних (наприклад, сюжетно-рольових), «блуканні» Інтернетом, інтернет-спілкуванні, сексуальній поведінці, професійній діяльності, непрофесійних захопленнях (полювання, риболовля тощо),

пристрасті купувати що-небудь («магазинomanія»). Повний перелік навряд чи можливо скласти.

Ознаки ігрової залежності (ігроманія). І людям, і багатьом тваринам властива здатність до гри і потреба в ній. Але гра може перетворитися на пристрасть. Гравці хоча й не шкодять своєму організмові, однак пристрасть до гри зрештою руйнує їхню особистість. Посилюючись, залежність від гри дедалі більше позбавляє особу контролю над собою, і зрештою життя без гри стає нестерпним.

На думку О.М. Моховикова, щоб розпізнати ігрову залежність, бажано отримати відповіді на такі запитання:

- як часто людина грає?
- чи заробляє вона гроші, щоб витратити їх на гру?
- як довго вона грає, чи втрачає відчуття простору і часу, чи програє більше, ніж запланувала?
- чи виявляє тривожне занепокоєння, якщо не має змоги реалізувати азарт?
- наскільки велике бажання відігратися після програшу?
- чи думає про гру вдома, на роботі тощо?
- чи заподіює гра збиток її заняттям, благополуччю родини?
- чи грає вона далі, незважаючи на борги?

Виокремлюють три типи проблемних гравців, за аналогією з поглибленням проблем у питущої людини (О.М. Моховиков).

Гравець, що сміється. Для нього ігрова залежність ще є розвагою. Цьому сприяють наснага, емоційне збудження і випадкові виграші. Невдачі – у контрольованих межах. Оскільки виграш згодом стає дедалі важливішим, то ставки у грі постійно збільшуються. Фінансову втрату він сприймає не як особисту невдачу, а як привід для звинувачень: «Вони махлювали» або «Автомат спеціально зіпсували». Відчуваючи провину, гравці, що сміються, раціоналізують: «Це був не мій день», «Я був недостатньо уважний» або «Був не так одягнений».

Гравець, який плаче, починає позичати гроші для гри. Виграш для нього означає насамперед необхідність віддати борг, який усе одно неухильно зростає. Ігрова пристрасть домінує над рештою життям. Гравець, який плаче, багато часу проводить за грою, забуваючи про існування значущого оточення, життя в якому стає минулим. Але його ще не покидає ілюзорна віра, що якоїсь щасливої миті всі проблеми успішно буде розв'язано.

Зневірений гравець увесь час зайнятий грою. Зазвичай не має друзів, постійної роботи або навчання. Він розуміє, що йде дорогою від поганого до гіршого, але не в змозі зупинитися. Припинивши грати, він почуває реальні ознаки нервово-психічного розладу: головні болі, порушення сну й апетиту, що нагадують алкогольне похмілля. Крім того, часто з'являється нудьга, почуття провини, тривога або депресія.

Комп'ютерні ігри. Поширеність комп'ютерних ігор в усьому світі вражає. Багато говорять про користь розвиваючого ефекту комп'ютерних ігор, про їхню важливу роль у навчанні.

Комп'ютерні ігри сприяють розвиткові творчого мислення, оволодінню новими знаками і значеннями, взаємозв'язками, логічними операціями, дають уявлення про способи маніпулювання з предметами і символами. Завдяки новизні, яскравості, динамічності, поєднанні повторення і несподіванки вони підтримують високу мотивацію гравців. Комп'ютерні ігри мають умовний характер, дають змогу відволіктися від реальності, де є відповідальність тощо.

Потенційна схильність до комп'ютерних ігор пов'язана з певними особистісними рисами. Психографічний аналіз свідчить про наявність у гравців так властивостей: егоцентризм, активність, енергійність, агресивність, демонстративність. Учені дійшли висновку, що комп'ютерні ігри впливають не лише на розвиток швидкості реакції і логічного мислення, а й на особистісні ознаки гравців, зокрема й на процеси самосвідомості. Комп'ютерні ігри можуть бути своєрідним «наркотиком» чи своєрідним захисним механізмом.

Проблему небезпеки фізичних і психічних розладів у підлітків, які проводять багато часу за комп'ютерними іграми, аналізував С.О. Шапкін.

Проблема агресивності неповнолітніх і пов'язаних з нею правопорушень має в західному суспільстві широкий резонанс і, мабуть, тому є однією з центральних тем психологічних досліджень. Опубліковано чимало праць про вплив комп'ютерних ігор на формування агресивності в дітей і підлітків. Аналіз цих праць дозволяє констатувати значну поляризацію думок: одні автори доводять, що комп'ютерні ігри агресивного змісту підвищують агресивність користувачів, інші заперечують цей взаємозв'язок.

Про перехід комп'ютерної гри з розваги в залежну поведінку засвідчують такі ознаки:

- поява почуття радості, ейфорії під час контакту з комп'ютером чи ігровою приставкою, а також у передчутті контакту;
- відсутність контролю за часом під час гри;
- бажання більше часу проводити біля комп'ютера чи ігрової приставки;
- поява відчуття роздратування, гнівливості або пригнічення, порожнечі, депресії у разі відсутності контакту з комп'ютером чи ігровою приставкою;
- використання комп'ютера, ігрової приставки для зняття внутрішнього напруження, тривоги, депресії, тобто загалом для поліпшення настрою;
- поява проблем у взаєминах з батьками, у школі чи на роботі.
- зміни в інших видах поведінки (поява байдужості до того, що раніше хвилювало, недбалість у виконанні справ тощо).

Інтернет-залежність. Ознаки і наслідки інтернет-залежності. Користування Інтернетом має зокрема такі форми: комп'ютерні ігри; «зависання» у чатах; перегляд порнографічних сайтів; використання електронної пошти; електронні покупки.

Докладно проаналізував феномен залежності від Інтернету О.Є. Войськунський. Робота в Інтернеті має властивість захоплювати людину цілком, не залишаючи їй іноді ні часу, ні сил на інші види діяльності. Серед поведінкових характеристик, які можна зарахувати до цього синдрому, такі:

- нездатність і небажання відволіктися навіть на короткий час від роботи в Інтернеті, а тим більше припинити її;

- розпач і роздратування, які виникають у разі вимушеної перерви і нав'язливі міркування про Інтернет у такі періоди;

- прагнення проводити за роботою в Інтернеті дедалі більше часу і нездатність спланувати час закінчення конкретного сеансу роботи;

- витрачання на Інтернет щоразу більше коштів, зокрема запланованих на інші цілі заощаджень, або позичання грошей;

- готовність брехати друзям і членам родини, кажучи про менший час і частоту перебування на зв'язку з Інтернетом;

- здатність і схильність забувати під час роботи в Інтернеті про домашні справи, навчання або службові обов'язки, важливі особисті й ділові зустрічі, ігнорувати навчання чи кар'єру;

- прагнення і здатність звільнитися на час перебування в Інтернеті від почуття провини чи безпорадності, які виникли раніше, від станів тривоги або депресії, поява відчуття емоційного підйому і своєрідної ейфорії;

- небажання сприймати критику такого способу життя з боку близьких чи керівництва; готовність миритися з руйнуванням родини, втратою друзів і кола спілкування через захопленість Інтернетом;

- зневага до власного здоров'я, зокрема значне скорочення тривалості сну у зв'язку з систематичним користуванням Інтернетом уночі;

- уникнення фізичної активності або прагнення скоротити її, виправдовуючись необхідністю виконати термінову роботу, пов'язаної з роботою в Інтернеті;

- нехтування особистої гігієни через прагнення проводити весь без залишку «особистий» час в Інтернеті; постійне «забування» про їду, готовність задовольнятися випадковою й одноманітною їжею, поглинаючи її нерегулярно й не відриваючись від комп'ютера; зловживання кавою й іншими тонізуючими засобами.

З'явилися серйозні підстави говорити про епідемічний тип розвитку процесів залежності від Інтернету. При цьому виникнення інтернет-залежності не підпорядковується закономірностям формування залежностей, характерним для курців, наркоманів, алкоголіків чи патологічних гравців: якщо для формування традиційних видів залежностей потрібні роки, то для інтернет-залежності цей термін значно менший.

Спілкування в Інтернеті. Дослідники зазначають емоційну прив'язаність користувачів Інтернету до співрозмовників з чатів. Використавши соціально-психологічну термінологію, можна стверджувати, що в групах гравців або комунікантів можна було б реєструвати вияв інгрупового фаворитизму. За словами Дж. Сулера, «багато хто відчуває, що бере участь у народженні нового покоління онлайнового співтовариства. Вони почувають себе піонерами, що спільно освоюють нову територію». Як вважає цей самий автор, потреба у визнанні й належності до групи спонукує користувачів регулярно проводити багато часу в чатах – інакше тебе забудуть, перестануть визнавати «одним/однією з нас», раніше сформовані соціальні зв'язки виявляться втраченими. Усі, хто цінує ці соціальні зв'язки, підтримують їх шляхом систематичної і тривалої участі в груповій діяльності.

Часта і тривала робота в Інтернеті – одна з ознак, за якою неспеціалісти найчастіше роблять висновок про залежність від Інтернету. Інтернет дає змогу задовольняти потреби в повазі й самоповазі.

Інтернет-залежність – явище багатовимірне, воно дає можливість втекти у віртуальну реальність людям з низькою самооцінкою, тривожним, схильним до депресії, які відчувають свою незахищеність, самотнім, тим, кого не розуміють близькі, хто відчуває тягар від своєї роботи, навчання або соціального оточення. Інтернет дає змогу шукати новизну, задовольняти прагнення до постійної стимуляції почуттів, потреби в емоційному насиченні (можливість виговоритися, відчути, що тебе розуміють і приймають, звільнитися, у такий спосіб, від сильного переживання неприємностей у реальному житті, одержати підтримку і схвалення).

Втеча у віртуальну залежність – процес стадіальний. На першій стадії відбувається знайомство й зацікавленість Інтернетом і новими можливостями. На другій – Інтернет замінює значущі аспекти життя. На третій стадії можна говорити про власне втечу: «Ви втікаєте з реального світу і зі свого життя, і ця втеча не дає вам спробувати щонебудь змінити у своєму реальному світі. Ви живете десь в іншому місці».

Серед різновидів інтернет-залежності Д. Грінфілд розрізняє:

- залежність від використання сексуальних ресурсів Інтернету;
- залежність від соціальних контактів, здійснюваних і в чатах, і за допомогою електронної пошти;
- залежність від можливості грати на біржі, брати участь в аукціонах, грати в азартні ігри, робити покупки в електронних магазинах;
- залежність від так званого «бродяжництва», або тривалої (багатогадинної) навігації без конкретної мети; джерелом задоволення при цьому є сам факт перебування в мережі, або мультимедійні форми стимуляції відвідувачів сайтів, або пізнання нового в результаті таких блукань.

Азартна поведінка користувачів Інтернету привертає дедалі більше уваги. Центр онлайнової залежності розробив трирівневу модель, яка пояснює прихильність багатьох людей до азартного застосування Інтернету. Відповідно до моделі, залежність від Інтернету виникає внаслідок доступності відповідних дій – магазини і казино завжди до послуг клієнтів. Тобто не треба чекати їхнього відкриття і не потрібно залишати будинок, щоб здійснити покупки чи зіграти на біржі. Крім того, результати зазвичай стають відомі вкрай швидко. Має значення контроль за власними діями і наслідками прийнятих рішень (не потрібні посередники). Важливий також емоційний підйом, збудження від результатів власних дій – можливих вигравів/програвів, отриманих доходів (у тому числі й втрат), перемог чи поразок на аукціонах тощо.

Практичні рекомендації щодо рятунку від залежності. М. Орман рекомендує всім, хто прагне позбутися від інтернет-залежності, такі дії:

- Визначити час, який можна проводити в Інтернеті.
- Змушувати себе час до часу кілька днів поспіль не працювати в Інтернеті.
- Програмними діями заблокувати доступ до певних ресурсів.
- Встановити для себе правило: у жодному разі не заходити в Інтернет упродовж робочого дня (якщо тільки це не є частиною робочих обов'язків).
- Ввести вагомі для себе (однак без заподіяння шкоди здоров'ю) санкції за недотримання цих правил і обмежень.
- Накладати на себе такі санкції доти, доки не відновиться здатність виконувати обіцянки самому собі.
- Змушувати себе замість роботи в Інтернеті займатися чимось іншим.
- Призвичаїтися до інших наसолод, здатних замінити або перевершити задоволення, яке дає Інтернет.
- Звертатися по допомогу щоразу, коли власних зусиль недостатньо.
- Уникати зустрічей і перебування в місцях, що могли б спонукати повернутися до аддиктивної поведінки.

Д. Грінфілд пропонує скорочувати тривалість сесій в Інтернеті і влаштовувати «вихідні» (спершу – раз на тиждень), уникаючи при цьому контактів з людьми, які могли б спонукати «зірватися». Як і М. Орман, він рекомендує ні від кого, і особливо від друзів і членів родини, не приховувати своє захоплення Інтернетом, а в разі необхідності звернутися до фахівця з психічного здоров'я. Радить також знайти нові інтереси, нових друзів і приятелів.

Для порятунку від віртуальної залежності Д. Грінфілд рекомендує фізичні вправи і менше часу дивитися телепередачі.

Стратегія оцінки довготермінових наслідків інтернет-залежності вимагає чесної відповіді самому собі на запитання: кому з близьких людей ти завдаєш болю своєю поведінкою? Що буде, якщо тебе виже-

нуть з роботи або виключать з навчального закладу? Чи не варто краще використати свій час, сили й енергію? Чи хочеться тобі стати зовсім іншою особистістю, ніж ким ти був до захоплення Інтернетом? Чи справді тобі хочеться віддавати Інтернетові стільки часу? Якщо такі «перспективи» видадуться тобі неприйнятними, це додасть сил для часткової (хоча б) відмови від найбільш саморуйнівних способів перебування в Інтернеті.

Набір симптомів, на підставі яких менеджер може зробити висновки про наявність у працівників залежності від Інтернету: швидка стомлюваність, часті посилання на нездужання і необхідність звернутися до лікаря; зменшення продуктивності роботи і збільшення кількості помилок; підвищена дратівливість або, навпаки, депресивність; мінімізація спілкування з колегами і нетерплячість у робочих контактах; підвищена готовність говорити про Інтернет або, навпаки, уникання цієї теми в розмовах з колегами; надто часте перевіряння електронної поштової скриньки.

Існує низка рекомендацій батькам і вихователям. Необхідно привчити дітей звертатися по допомогу дорослих, яким вони довіряють, якщо хтось закликає її до неетичних або заборонених батьками дій. Про залежність дитини від Інтернету можуть засвідчувати такі ознаки: дитина виглядає стомленою, у неї погіршується успішність, вона втрачає інтерес до захоплень і хобі, цурається друзів і приятелів, перестає слухатися, особливо коли це стосується обмеження часу роботи в Інтернеті.

Феномен інтернет-залежності постійно видозмінюється разом зі стрімким розвитком Інтернету і заслуговує досконалого вивчення.

Сексоманія. До підвищеної активності в пошуку сексуальних контактів може призводити чимало причин. Певна їх частина може бути зумовлена власне сексуальними потребами. Наприклад, потреба в сексуальній розмаїтості має широкі індивідуальні варіації. Якщо в разі підвищеної такої потреби сформоване сексуальне життя недостатнє, а гострота потреби знижується у разі розширення сексуальних контактів, така сексуальна поведінка є адекватною, а не замінною.

У людей різні уявлення про норми взаємин між статями, зокрема щодо умов і часу переходу до фізичної близькості. Для когось необхідні роки дружби, для інших – місяці, тижні або дні знайомства. Хтось використовує секс, щоб започаткувати знайомство. Широта діапазону прийнятних і неприйнятних, необхідних і непотрібних, пристойного і непристойного досить різна в різних людей і груп.

Якщо підвищена активність у пошуку сексуальних контактів зумовлена не загостреною потребою в сексі, а є замінною активністю, таку поведінку варто зарахувати до залежної поведінки, поведінки ризику, оскільки вона посилює збереження дисгармонії або поглиблює її.

На людському рівні сексуальність є вираженням любовного ставлення, «інкарнацією», втіленням такого феномену, як любов або просто закоханість. У цій ситуації сексуальність може справді приносити щастя.

Нерідко люди використовують секс, щоб пережити гострі відчуття, чого не в змозі домогтися іншим способом. Вони використовують секс, щоб утекти від самих себе і своїх проблем. Секс для них те саме, що алкоголь для алкоголіка, наркотик для наркомана, – спосіб утекти від самих себе (Теппервайн).

Тип статевої поведінки залежить не так від схильності до любовної пристрасті, як від особливостей особистісного розвитку, взаємин з протилежною статтю загалом. Мабуть, частіше від інших обговорюють донжуанську поведінку. Її тлумачення в науковій літературі відрізняється від образів, створених художніми творами. Розглянемо психологічне розуміння цього явища. Що для нього характерно? Особливостями **донжуанської поведінки** вважають:

- уникнення глибоких прихильностей, часта зміна стрімко завоєваних партнерок;
- сексуальні пригоди – головне в житті;
- відсутність інтересу до жінки як особистості, зневага до її переживань і очікувань, байдужність до подальшої долі.

У психологічних і сексологічних трактуваннях образ Донжуана виглядає не таким привабливим, як у художніх описах. Уникнення глибоких емоційних взаємин, нездатність їх встановлювати говорить про неблагополуччя в особистісному розвитку. Боязнь довіри, духовної близькості пов'язана із заниженою самооцінкою, з непевністю в собі. Донжуан має потребу в емоційній близькості, але боїться її. У цьому він не зізнається ні іншим, ні собі.

Польський учений С. Лев-Старович говорить про «комплекс Донжуана» і наводить такі ознаки:

- Почуття гордості, яке виникає в чоловіка через наявність статевого члена. Донжуан думає, що жінки створені для того, щоб приносити задоволення чоловікам. Якщо жінка не дає перемогти себе швидко, то робить це лише для того, щоб продовжити задоволення від гри. Навколишні жінки можуть деякою мірою сприяти тому, щоб у чоловіка з привабливою зовнішністю формувалася комплекс Нарциса і виникала гордість через належність до «красої статі»;
- Страх імпотенції. Щоб позбутися переживань, пов'язаних з комплексом імпотенції, як доказ своєї повноцінності використовують кількість «перемог» над жінками;
- Негармонійний розвиток особистості, насамперед емоційної сфери, що виявляється в нездатності до стійких контактів і відносин довіри, страх перед ними, уникнення душевної близькості;
- Погляд на статеві стосунки як форму самореалізації. Віра в те, що кількість любовних зв'язків піднімає престиж в очах навколишніх.

Донжуан не обов'язково втрачений для сім'ї чоловік. У кожної людини особистісний розвиток триває впродовж усього життя, Дон-

жуан з роками також змінюється. Потреба в емоційному теплі нерідко змушує його зупинитися, і він зупиняється.

Такий тип статевої поведінки властивий не лише чоловікам. Імовірно, стосовно жінок він повинен отримати якусь іншу назву, але це не змінює суттєво суті. Жінка, що спокушає й відразу покидає чоловіків, – *Донжуан у спідниці*. Вона поводить себе активно: обирає, полонить, спокушає і кидає завойованого чоловіка на підйомі почуття закоханості. Ця поведінка може бути певним замінником самореалізації. Прагнучи підкорити чоловіка, який сподобався, вона може відчувати сильні почуття. Але одна ця особливість переживань не розкриває всієї суті порухів душі.

Для розвитку особистості необхідні любовні переживання, без них вона не буде повноцінною. І навпаки, глибокі, стійкі любовні взаємини можливі в емоційно зрілих людей. Масштаб особистості визначає силу любові. Велика любов – один зі шляхів самореалізації, наповнення життя сенсом.

Зазначимо, що ознаки депресивного стану характерні не лише для цього виду залежної поведінки, це загальна ознака психологічних залежностей.

Трудоголізм. Працьовитість – риса характеру, яка полягає в позитивному ставленні особистості до процесу трудової діяльності. Працьовитість – це активність, ініціативність, сумлінність, захопленість і задоволеність самим процесом праці, потреба і звичка трудитися. Для працьовитої людини робота наповнює життя сенсом.

В. Франкл відзначає, що повнота професійної діяльності не ідентична значущій повноті творчого життя. Невротик намагається іноді врятуватися від великого життя втечею в професійну діяльність. Однак справжня беззмістовність і порожнеча його життя виявляються відразу ж, як тільки його професійна активність на якийсь час переривається, а саме у вихідні! Людина, яка є лише людиною-робітником і ніким іншим, украй має потребу в насиченні вихідних, щоб чимось заповнити внутрішню порожнечу, оскільки саме в ці дні, коли зупиняється темп робочого тижня, бідність її життя стає очевидною. Вона намагається втекти від себе самої – але дарма, тому що у вихідні перед нею найяскравіше з'являються безцільність, беззмістовність і безглуздість її існування (В. Франкл).

Робота – важлива форма самовираження, але й вона може перетворитися на пристрасть, набуту хворобливих обрисів. Коли ми захоплені роботою, ми формуємо примусовий зразок поведінки, хочемо бути кращими, досконалішими, хочемо встигати дедалі більше. Замість того, щоб працювати на себе, прагнемо створити зовнішній ефект, і вже не маємо часу працювати на себе, тим більше – думати про себе. Знаходячи задоволення насамперед у роботі, ми впадаємо в залежність від неї тому, що хочемо відчути на цьому шляху ще більше задоволення (Теппервайн).

39.6. Самоуправління і саморегулювання

Для збереження психічного здоров'я важлива гармонія особистості, позитивна динаміка всіх процесів, які становлять буття людини, узгодженість між ними. До них належить також **самоуправління**, яке варто розуміти насамперед як *самонастроювання, оптимізацію психічного стану, підвищення рівня і стабільності настрою особистості*. Саме ці аспекти становлять серцевину психічної регуляції. Нагадаємо, що основні детермінанти стану такі: а) потреби, бажання і прагнення людини (або, якщо точніше, усвідомлені й неусвідомлені потреби, прагнення і бажання); б) її можливості (здібності, які виявилися, і схований потенціал); в) умови середовища (об'єктивний вплив, суб'єктивне сприйняття і розуміння поточної ситуації). Тенденція до зміни стану і та чи інша зміна психічного стану виражаються в почуттєвому тоні, комплексі почуттів і домінуючих почуттях.

Саморегуляція, як було зазначено вище, – один з основних життєвих процесів, без якого неможлива гармонія буття особистості. Але треба пам'ятати, що якщо є проблема, то треба ухвалювати рішення, вибирати шляхи її усунення або хоча б зменшувати труднощі, не уникати її. Треба докладати адекватних зусиль у діяльності й поведінці, щоб змінити ситуацію.

Людина – це система, яка сама себе регулює. Психічна саморегуляція здійснюється в поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів. Людина не автоматично перелаштовується з однієї діяльності на іншу, а свідомо, враховуючи при цьому соціальну ситуацію, важливість операцій, які вона виконує, можливі результати своїх вчинків тощо. Вона має можливість вибору, і в цьому полягає її свобода волі. Володіючи свідомістю, особистість відповідальна за наслідки здійснених виборів і вчинених дій. Аналіз загальних закономірностей саморегуляції людини виявив, що вона залежать також від особливостей нервової діяльності, від особистісних якостей та від її звичок в організації дій, сформованих у процесі виховання.

Особистість як самокерована система може здійснювати:

- **контроль за діяльністю за допомогою порівняння запланованої програми та виконаних дій;**
- **узгодження спонукань, переналаштування психічної активності, координацію дій;**
- **санкціонування – виклик або затримання процесів (дій, вчинків);**
- **посилення або послаблення активності (пришвидшення чи уповільнення психічної діяльності).**

Що складніша психічна діяльність, що більше перепон на шляху до мети, то більше вольове зусилля потрібне людині, особливо якщо вона втомлена, відчуває внутрішню слабкість. Отже, зусилля є важливим виявом вольової саморегуляції особистості.

У центрі виявів саморегуляції особистості – система «Я», що формується під впливом життєвих вражень і виховання як центр самосвідомості. Як елемент психологічної структури особистості, «Я» постає як установка щодо самого себе і містить такі компоненти:

- пізнавальний – уявлення про «Я» реальне та «Я» ідеальне;
- емоційний – самоповага (самоприпинення) тощо;
- оцінно-вольовий – прагнення підвищити самооцінку, завоювати авторитет, повагу.

Самоуправління особистості може бути оперативним (повсякденним) і перспективним, зумовленим віддаленою метою.

Залежно від цілей, що їх ставить перед собою особистість, моральних якостей та особливостей вольової саморегуляції, виокремлюють **чотири типи самоуправління**:

- морально-вольовий;
- аморально-вольовий;
- абулічний (слабкий);
- імпульсивний.

Звичайно, найбільшу цінність для суспільства становить морально-вольовий тип, вольова саморегуляція якого спрямована на досягнення суспільно значущих цілей, що відповідають високим моральним нормам.

Особистість регулює свою поведінку залежно від «сигналів», які йдуть від навколишніх (окремих людей, груп, організацій, держави, суспільства). Тут ідеться про два потоки зворотних зв'язків – позитивний, негативний.

Якщо позитивний потік зворотного зв'язку підкріплює, заохочує таку поведінку особистості, то негативний потік зворотного зв'язку вказує на необхідність певних змін. Однак особистість останній зв'язок може не прийняти.

Наївно було б думати, що людина завжди прагне одержати зворотний зв'язок, що вона завжди готова прийняти, вислухати, збагнути інформацію, яка стосується результатів її власних дій. Прийняття зворотного зв'язку селективне. На думку І.Троупа і Е. Нетера, які почали досліджувати умови прийняття зворотного зв'язку, в інформації про результати дій є два основні аспекти:

- діагностичний,
- оцінно-емоційний.

Регулювання настрою. Настрій значною мірою зумовлений задоволеністю життям. Соціальний стан, професійна зайнятість, специфіка праці впливають на характеристики домінуючого настрою особистості. Основним фактором детермінації особливостей настрою є процес самореалізації особистості, його успішність, повнота розкриття потенціалів.

Підтримують настрій також: заняття улюбленою справою (хобі), удача, економія грошей, відпочинок, симпатія співробітників. Особливо важливо доброзичливе спілкування з людьми, яких ми любимо і яким довіряємо.

Для різних вікових груп характерна незадоволена потреба в спілкуванні, що значною мірою визначає задоволеність життям загалом. Психологічна й організаційна допомога в розширенні та структуруванні спілкування, встановленні міжособистісних зв'язків є величезним ресурсом підвищення задоволеності життям загалом. Особливо важливо, що реалізація допомоги в цьому напрямі не вимагає значних матеріальних затрат, але дає змогу очікувати досить швидкого ефекту.

Коливання настрою – це поодинокі або часті його *підвищення* і *зниження*, які більшою мірою характерні для невисокого рівня настрою. Зрозуміло, зміна настрою може мати не лише внутрішні причини, а й зовнішні (зміна вагомих для людини обставин). Іноді той чи інший настрій можна сприйняти як безпричинний, хоча насправді він завжди зумовлений певними причинами.

Часто пригнічений настрій виникає як ефект стресового стану, глибину якого суб'єкт не завжди досить точно усвідомлює. У таких ситуаціях психокорекційний вплив і психологічна підтримка мають бути спрямовані насамперед на подолання стресу.

Висока варіабельність настрою з непередбаченими змінами характерна для осіб із межовими розладами особистості. У жінок варіабельність настрою підвищує передменструальний синдром. Підвищення рівня настрою веде звичайно до його більшої стійкості, зникнення коливань. Стабільність низького рівня настрою характерна для депресії.

Принцип розподілу настроїв на види. Настрій має тривимірний базис: *активність, тонус, почуттєвий тон* (Куликов). Активність і тонус зумовлюють почуттєвий тон, але від нього йде і зустрічний вплив. Рівень благополуччя загалом (не лише психологічного благополуччя), повнота особистісної гармонії, психічна стійкість, успішність основних життєвих процесів – усе це вагомі чинники, які змінюють почуттєвий тон настрою і таким чином змінюють у певних межах активність і тонус.

На психологічному рівні підвищена активація виявляється в ясності свідомості, швидкості дій, рухів і психомоторних реакцій, енергійній поведінці, у бажанні знаходити рішення, прагненні змінювати ситуацію й переборювати труднощі. Здебільшого рівень активації зумовлений силою актуалізованих потреб і мотивів, оптимістичним ставленням до життєвої ситуації, вірою у свої можливості. На шкалі активації на одному полюсі – збудження, підйом, підвищення інтенсивності психічних процесів, темпу дій і рухів, а на іншому – гальмування, спад, зниження інтенсивності й темпу.

У фізіології термін тонус (лат. *tonus* походить від грец. *tonos* – напруженість) означає постійну активність нервових центрів, певних тканин і органів, що забезпечує готовність до дії. Тонус, як і активація, – стрижнева характеристика стану. На психологічному рівні стан тонусу позначає трохи інше. Тонус відчувається як наявність або відсутність енергії, великий або малий ресурс сил, можливість просуватися до поставлених цілей, активно реагувати на труднощі, які виникають, і

долати їх. Для *підвищеного тону* типова підвищена готовність до роботи (у тому числі тривалої), суб'єктивні відчуття внутрішньої зібраності. *Зниженому тону* властиві низька працездатність, втома, незібраність, млявість, інертність, схильність виявляти астеничні реакції на труднощі.

У процесі пошуку класифікації домінуючих настроїв було проаналізовано різні можливі підстави для виокремлення *видів настроїв*. Основою класифікації є дві характеристики особистості (два базові виміри буття особистості): величина активності особистості й величина актуальних ресурсів. По-іншому ці характеристики можна назвати так: одну – *сила прагнень до досягнення життєвих цілей, до зміни ситуації*, а іншу – *можливості особистості для здійснення бажаного*. Співвідношення виразності цих двох вимірів і є підставою для класифікації настрою.

Опис видів настроїв.

• **Благополучний настрій.** Це настрій за підвищеного тону й активності, з акцентом на підвищеному тонусі. Акцент означає, що показники тону – високі.

Людей із благополучним настроєм мало турбують причини дискомфорту, спричинені дисгармонією особистості (занепокоєння, зумовлене внутрішньособистісними конфліктами, труднощі з можливістю самовираження, почуття самотності, брак активності, енергії). Значною мірою це результат виражених прагнень налагоджувати добрі міжособистісні взаємини, відповідати соціальним нормам поведінки, виконувати діяльність, корисну для інших.

• **Натхненний настрій.** Це настрій за підвищеного тону й активності, з акцентом на підвищеній активності. Акцент означає, що показники тону вищі від показників активності.

Відмінності у рівні настрою між першим і другим видами дуже малі – менше, ніж між другим та іншим видами, пронумерованими в порядку зниження рівня настрою. Для обох видів характерна підвищена інтенсивність активаційних почуттів.

Натхненний настрій властивий людям з більш повним характером сталих міжособистісних взаємин, задоволених соціальним «Я» своєї особистості.

Людей з цим видом настрою мало що турбує. Сукупність представлених характеристик натхненого настрою дозволяє оцінювати його як найсприятливіший (із семи обговорюваних видів) в аспекті психічної стійкості, оскільки він має малу ймовірність зниження психічного здоров'я.

• **Споглядальний настрій.** Це настрій за підвищеного тону й зниженої активності. Це настрій заспокоєння, інертності.

У цьому виді настрою порівняно з першими двома значно знижений індекс почуттів – він суттєво нижчий від середнього рівня для всіх видів настрою. Ця величина показує зменшення різниці між силою активаційних і оцінних почуттів – підвищення інтенсивності

оцінних почуттів і, що більш помітно, ослаблення активаційних почуттів.

Для цього виду настрою найбільш характерне занепокоєння фінансовою надійністю, а також проблемами з покупками. Його репрезентанти найменш заклопотані проблемами спілкування зі співробітниками та зіткненнями з начальством, що є продовженням домінуючої в цьому настрої заспокоєності.

Отже, у споглядальному настрої збереження емоційного тону на середньому рівні відбувається за рахунок відносно малої емоційної чутливості та зниженого рівня домагання.

• **Синтонний настрій.** Це настрій за середнього рівня тону й активності. Синтонний настрій – це нульова форма настрою за параметрами активності й тону. Нульова – у значенні проміжна між підвищеними і зниженими значеннями. У ній немає акценту на активності, яка є в діяльному і натхненному настроях, і немає акценту на спокої («заспокоєності»), що є в споглядальному і сумовитому. Він урівноважений у цьому аспекті. У ньому також немає підйому сил, збільшення ресурсів, але, з іншого боку, немає й упадку сил, виснаження ресурсів. Це той нуль, що у повсякденній мові називають «ні багато ні мало». Нульова форма – це акцент на прийнятті подій, які відбуваються із самим собою і зі світом. У прийнятті немає азарту і захопленості, наполегливості, немає і задоволеності, які є в благополучному, натхненному і, хоча й меншою мірою, також у споглядальному настрої.

Синтонному настрою властива приглушеність почуттів, у нього найменша інтенсивність більшості розглянутих нами почуттів.

Він трапляється в особистостях, цілком задоволених собою, але мало задоволених життєвими обставинами. За рівнем емоційного тону й силою окремих груп почуттів цей настрій дуже близький до споглядального. Їх відрізняє механізм підтримання настрою: інертність і знижений рівень домагань у споглядальному; урівноваженість, упевненість у собі і своїх успіхах за синтонного настрою. Ці якості дозволяють зберігати настрій на досить задовільному рівні за досить гострої незадоволеності багатьма вагомими аспектами.

• **Діяльний настрій.** Синоніми – життєрадісний, неспокійний, жвавий, азартний настрій. Це настрій за зниженого тону й підвищеної активності. Для цього виду настрою характерний мотив старання. За зниженого тону й дещо знижених шкальних оцінках емоційного тону (але досить близьких до середніх нормативної вибірки) цьому видові настрою властивий сприятливий загалом емоційний тон. Це видно за досить високим індексом почуттів. Якщо активність у цих двох видах підтримується бадьорістю, то в діяльному настрої її (бадьорість) ініціюють емоційна захопленість, азарт і, ймовірно, ще частіше тривога – тривога невиконання задуманого, тривога невідповідності прийнятому стилеві, бажаному рівневі тощо. Активаційні почуття (бадьорість, радість, азарт) досить сильні, почуття гніву і страху – слабкі, мала інтенсивність більшості оцінних почуттів, виняток становить лише почуття сорому – воно загострене.

Отже, діяльне ставлення і впевненість у майбутньому успіху, попри знижений тонус, дозволяють зберігати загалом сприятливий настрій. Найбільше дисгармонію спричинює зокрема перевантаженість справами, що призводить до надмірної втоми.

• **Сумовитий настрій.** Синоніми: похмурий, тужливий настрій, меланхолія. Це настрій за зниженого тону й активності, з акцентом на зниження активності. Акцент означає, що показники активності нижчі від показників тону.

У разі зневіри гірший із семи видів настрою індекс почуттів – найслабші почуття бадьорості, радості й азарту, найдужчі – оцінні почуття, особливо сором, сум, байдужність.

Значно більше людей у разі сумовитого настрою страждають від каяття з приводу колишніх рішень, менше за інших їх хвилюють труднощі з можливістю виразити себе, їхній зовнішній вигляд.

Вони легко впадають у стан смутку, ранимі й вразливі, часто зосереджені на своїх недоліках і проблемах. Перераховані вище акцентуації особистості, які виявляються нерідко, спричиняють такі переживання.

Для осіб цієї категорії характерний песимізм, низька активність, знижений рівень домагань, труднощі в прийнятті рішень, труднощі в самореалізації, підвищена підкорюваність, уникання широких контактів і нових соціальних ролей. У своєму «Я-бажаному» вони хотіли б бачити менш вираженими такі якості, як непевність у собі, сором'язливість, схильність до самозвинувачення.

• **Роздратований настрій.** Синоніми – дисфоричний, гнівливий настрій. Це настрій за зниженого тону й активності, з акцентом на зниження тону. Він має найнесприятливіший емоційний тон.

У цьому виді настрою особливо інтенсивні почуття гніву і страху, сильні також почуття розгубленості й провини. Роздратований настрій має найвищий середній сумарний бал за всіма почуттями. Саме йому могли б підійти назви «збуджений» або «ажитований».

Для осіб з роздратованим настроєм характерні: низька оцінка своєї особистісної успішності, очікування низьких оцінок з боку інших. У разі домінування цього настрою більше, ніж в інших видах, неблагополуччя в міжособистісних взаєминах, рольового навантаження, внутрішньої дисгармонії, соціально-побутових труднощів. Особливо велика незадоволеність своєю роботою, дуже хвилюють проблеми в спілкуванні зі співробітниками, проблеми із сексуальним партнером, роздуми про сенс життя, внутрішньособистісні конфлікти.

Роздратований настрій найчастіше буває в людей, які невпевнені в собі, незадоволені своїм становищем у мікрогрупі, чуттєвих до критики на свою адресу, які надто залежать від оточення. Своєю недовірливістю,сторожкістю, неконформністю вони зміцнюють ґрунт для міжособистісних конфліктів, підсилюють напруженість і створюють свою відгородженість у міжособистісних зв'язках. Вони відчують у собі брак таких якостей, як здатність до лідерства, наполегливість у до-

сягненні мети, спонтанна самореалізація, швидке прийняття рішень. Конформна поведінка найчастіше спричинена побоюваннями невдачі.

Роздратований настрій найбільш неупорядкований з усіх семи видів настроюю.

Контрольні питання:

- Які характеристики особистісної гармонії?
- Які ознаки гармонії міжособистісних взаємин?
- Опишіть основні процеси буття особистості.
- Опишіть гармонію як погодженість основних життєвих процесів особистості.
- Що таке психічна стійкість особистості?
- Що підвищує і що знижує психологічну стійкість особистості?
- Як пов'язані віра і психічна стійкість особистості?
- Яке значення релігійної віри в аспекті психічної стійкості?
- Охарактеризуйте домінанти активності, які є опорою психічної стійкості особистості.
- Охарактеризуйте групи психологічних залежностей, які можуть виникнути у разі зниженої психічної стійкості особистості.
- Що таке гармонія та дисгармонія особистості в сучасному світі?
- У яких просторах здійснюється життєдіяльність людини?
- Як розуміють гармонію особистості в суб'єктивному аспекті?
- У чому виявляється гармонія взаємин особистості?
- Як впливає сенс життя на гармонію особистості?
- Як впливає на гармонію особистості її духовна свобода?
- Які основні життєві процеси особистості?
- Чи пов'язані між собою основні процеси людського буття?
- Розкрийте психічну стійкість як важливу складову гармонії особистості.
- Як психічна стійкість впливає на гармонію особистості?
- Які фактори психічної стійкості особистості?
- Яка роль опірності в психічній стійкості особистості?
- Які психологічні аспекти впевненості й невпевненості як чинників впливу на психічну стійкість?
- Чому активність особистості впливає на психічну стійкість?
- Охарактеризуйте залежну поведінку особистості та її вплив на психічну стійкість.
- Яка роль і місце самоуправління особистості в підтримуванні психічної стійкості?
- Як особистість здійснює психічну саморегуляцію?
- Як настрій впливає на психічну стійкість особистості? Яким чином здійснюється його саморегулювання?

Література:

- Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991.
- Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: Просвещение, 1990.
- Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.
- Горелова Г.Г. Кризисы личности и педагогическая профессия. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
- Гройсман А. Психология. Личность. Творчество. – М., 1993.
- Князев Я. Ключ к самосозиданию. – М., 1990.
- Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2т.]; Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002.
- Мартынюк Е.И. Рефлексия как способ саморегуляции и оптимизации деятельности // Деятельность: философский и психологический аспекты. – Симферополь, 1988. – С. 28–30.
- Маслоу А. Самоактуализация личности и образования: пер. с англ. – Киев, Донецк: Ин-т психологии АПН Украины, 1994.
- Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002.
- Морсанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: Наука, 1998.
- Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. – М., 1986.
- Пейсахов Н.М. Саморегуляция типологические свойства нервной системы. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1994.
- Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. – Ростов-н/Д.: Феникс, 1996.
- Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. – СПб.: Питер, 2004.
- Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под ред. В.А. Ядова. – Л., 1979.
- Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983.
- Фрейдмен Д., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. – М., 1992.
- Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. / Пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВ-РОЗНАК, 2004.
- Шевандрин Н.Н. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. – 2-е изд. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2002.

Глава 40

САНОГЕННИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ

40.1. Розуміння саногенного потенціалу особистості

Саногенний означає такий, що сприяє оздоровленню.

САНОГЕННИЙ ПОТЕНЦІАЛ – це психоенергетичний потенціал особистості, який сформувався як похідний від багатства її внутрішнього світу, широти соціального і духовного просторів, накопичення досвіду, досягнень власного благополуччя та прямо пропорційно впливає на її психічне здоров'я, а також засоби, які дозволяють його підтримувати.

Саногенний потенціал особистості має багато складових. Він впливає на гармонійність особистості. *Гармонія* – не просто узгодженість окремих ліній розвитку і буття особистості. Це співзвуччя накопиченого досвіду, досягнень і мрій. Що багатше наповнення внутрішнього світу, що ширший соціальний і духовний простір, освоєний особистістю, то здоровіша людина. Таких накопичень не буває занадто багато. Вони не можуть бути відчужені від особистості.

Але життя – це не лише надбання, а й втрати. У зовнішньому світі є не лише те, що допомагає розкривати здібності, просуватися в самореалізації, особистісному і духовному розвитку, а й перешкоди. Тому саногенний потенціал буде збитковим *без психологічної стійкості особистості, без ресурсів стійкості, урівноваженості, опірності*.

Вони є основою повернення до сприятливого настрою і стану після травм. Людей, яким від природи дані гармонія і стійкість, небагато, оскільки мають збігтися такі чинники, як добра спадковість, добре сімейне виховання, відповідне соціальне оточення тощо. Решта має докладати певних зусиль, щоб самотужки, особистими стараннями й уміннями зберегти і зміцнити психологічну стійкість. Вони повинні щось робити для корекції свого стану, зміцнення віри, збереження душевних сил.

Навички і вміння оздоровлення психіки, практика формування і підтримання здорового способу життя й низка інших видів поведінки є особистою **практичною психогігієною**. Все це – невід'ємна складова частина саногенного потенціалу особистості.

Однак є процеси, які впливають безпосередньо. Розвиток і збереження мотивації і цілей, умінь і навичок підтримання високої працездатності, розвитку особистості, соціальної адаптації, духовного збагачення не можна зарахувати тільки до психогігієнічної практики. Це також частина *психологічної і соціальної компетентності особистості*. Усі ці процеси особистісної динаміки – один з важливих аспектів

екзистенціального вибору: вибору форми самореалізації, пошуку і знаходження сенсу життя, постановки головних життєвих цілей. Пошук цієї екзистенціальної визначеності – велика праця душі. Подолання особистісної кризи, від якої ніхто не застрахований, також вимагає великої внутрішньої роботи. Ця робота йде легше, якщо є перевірені ресурси й уміння вдаватися до них. Без цих «мускулів» душі зростає небезпека, яка може спричинити нову кризу.

Серед значущих для зміцнення психологічної стійкості особистості чинників було перераховано: ставлення особистості (зокрема й до себе), характеристики свідомості особистості, емоцій і почуттів, особливості пізнання і досвіду, поведінки і діяльності.

Психологічна стійкість також залежить від *особливостей світогляду*. Зрозуміло, що таке складне утворення не виникає легко і швидко навіть під впливом дуже авторитетної особистості. Світогляд формується повільно, у процесі накопичення життєвого досвіду, як результат роздумів, переживань, величезної внутрішньої роботи. Наприклад, це повною мірою стосується віри в різних її формах – віри в досяжність поставлених завдань, релігійної віри, віри у загальні цілі. Зазвичай віра або всмоктується душею в дитячі роки – «з молоком матері», або до неї веде довгий шлях, який людина проходить сама, намагаючись вибудувати свою картину світу. Але це відбулося не випадково, до неї привів певний шлях. Приблизно те саме варто сказати про екзистенціальну визначеність – *розуміння, відчуття і переживання сенсу життя або знаходження його в результатах своєї праці*.

40.2. Благополуччя як позитивний саногенний потенціал особистості

Найчастіше використовують такі поняттяб «благополуччя/неблагополуччя», «емоційний комфорт/дискомфорт», «задоволеність/незадоволеність життям», «щастя/нещастя».

Деякою мірою благополуччя, задоволеність життям пов'язані з оцінкою наближеного до бажаного, ідеального життя – щастя. У понятті «*щастя*» поєднується певна сукупність ідеалів (еталонів) людського життя. З цими ідеалами порівнюють власне життя, життя інших людей, життя абстрактної людини. Щастя постає як цінність, яка має особливу значущість, тобто як цінність, що стоїть над іншими цінностями.

Аналіз філософської та психологічної літератури засвідчив, що феномен «щастя» належить значною мірою екзистенціальному аспектові буття особистості, сприйняттю і розумінню світу людини і природи загалом. У самому цьому понятті сховано багато протиріч.

Відчуття щастя не можна визначити як мету, до якої людина прагне, це радше просто супутнє явище, яке супроводжує досягнення мети.

У науковій і популярній літературі на цю тему нерідко можна натрапити на словосполучення **«емоційний комфорт»**. На наш погляд, цей вислів має метафоричний зміст, що ускладнює його використання як одного з центральних понять в описі суб'єктивного світу особистості. У більшості словників комфорт тлумачать досить конкретно – як зручність, зручні умови.

Термін **«задоволеність життям»** є досить поширеним, однак для нього характерна невизначеність щодо предмета оцінки. З психологічного погляду більш конструктивним є термін **«благополуччя»**. У нього є досить чітке значення, його трактування збігаються або значною мірою подібні в різних наукових дисциплінах і повсякденній свідомості. Благополуччя й відчуття благополуччя досить значущі для будь-якої людини, посідають центральне місце в самосвідомості та всьому суб'єктивному (внутрішньому) світі особистості.

Існують об'єктивні показники благополуччя, кожній людині відомі хоча б деякі з них. Уявлення про власне благополуччя або благополуччя інших людей, його оцінка спираються на об'єктивні критерії благополуччя, успішності, показники здоров'я, матеріального достатку тощо. Останні впливають на відчуття благополуччя. Інакше кажучи, благополуччя особистості за самою своєю природою є насамперед **суб'єктивним**.

У суб'єктивному благополуччі (та його складових) доцільно виокремлювати два основні компоненти: **когнітивний** (рефлексивний) – уявлення про окремі аспекти свого буття, та **емоційний** – домінуючий емоційний тон ставлення до цих аспектів.

Суб'єктивне благополуччя (або неблагополуччя) людини складається з часткових оцінок різних аспектів її життя, що є предметом вивчення різних наукових дисциплін. Благополуччя є цікавим предметом вивчення й актуальною проблемою для психології та психогігієни.

Складові благополуччя особистості. На відчуття благополуччя (або неблагополуччя) впливають різні аспекти буття людини, у ньому злито багато особливостей ставлення людини до себе і навколишнього світу. Благополуччя особистості має кілька складових.

Соціальне благополуччя – це задоволеність особистості своїм соціальним статусом і актуальним станом суспільства, до якого особистість себе зараховує. Це також задоволеність міжособистісними зв'язками, статусом у мікросоціальному оточенні, а також почуття спільності (у розумінні А. Адлера) тощо.

Духовне благополуччя – відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до багатств духовної культури (вгамувати духовний голод), просування в розумінні сутності і призначення людини, усвідомлення й переживання сенсу свого життя.

Фізичне (тілесне) благополуччя – гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, який задовольняє індивіда, фізичний тонус.

Матеріальне благополуччя – задоволеність матеріальним аспектом свого існування (житло, харчування, відпочинок тощо), стабільністю матеріального статку.

Психологічне благополуччя (душевний комфорт) – узгодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Психологічне благополуччя більш стійке у разі гармонії особистості.

Усі перераховані складові тісно взаємозалежні та впливають одна на одну. Зарахування багатьох феноменів до тих чи інших складових благополуччя досить умовне. Наприклад, відчуття спільності, усвідомлення і переживання сенсу життя цілком можна зарахувати до чинників, які створюють душевний комфорт, а не лише соціальне чи духовне благополуччя.

Психологічне благополуччя особистості. Психологічне благополуччя (душевний комфорт) особистості має свою досить складну структуру. Крім того, у психологічному благополуччі узагальнено представлено актуальну успішність поведінки й діяльності, задоволеність міжособистісними зв'язками, спілкуванням.

Пізнавальний компонент психологічного благополуччя виникає в разі цілісності щодо несуперечливої картини світу в суб'єкта, розумінні поточної життєвої ситуації. Дисонанс у когнітивну сферу вносить суперечлива інформація, сприйняття ситуації як невизначеної, а також інформаційна або сенсорна депривація.

Емоційний компонент психологічного благополуччя з'являється як переживання, яке поєднує відчуття, зумовлені успішністю (або неуспішністю) суб'єкта в тих чи інших сферах активності.

Благополуччя залежить від наявності чітких цілей, успішності реалізації планів діяльності й поведінки, наявності ресурсів та умов для досягнення цілей. Неблагополуччя з'являється в ситуації фрустрації, у разі монотонності виконавчої поведінки й інших аналогічних умов.

Благополуччя створюють позитивні міжособистісні взаємини, можливості спілкуватися й одержувати від цього позитивні емоції, задовольняти потребу в емоційному теплі. Руйнує благополуччя соціальна ізоляція (депривація), напруженість у значущих міжособистісних зв'язках.

Суб'єктивне благополуччя – узагальнене й відносно стійке відчуття, яке має особливу значущість для особистості. Саме воно чималою мірою визначає характеристики домінуючого психічного стану: сприятливого стану – гармонійні психічні процеси, успішна поведінка, що підтримує психічне і фізичне здоров'я, або, навпаки, несприятливого.

40.3. Активізація саногенного потенціалу у важких життєвих умовах

Основною стратегією психологічної допомоги і самодопомоги в подоланні важких життєвих ситуацій є збільшення можливих способів подолання шляхом стимулювання самостійності, зміцнення установки на вияв активності в зміні життєвої ситуації і, якщо можливо, навколишнього середовища. Особливу небезпеку становлять відчуття безпорадності, які мотивують поведінку ризику.

Самостійність (в англomовній літературі – *self empowerment*) – досягнення особистої автономії шляхом вироблення і застосування життєвих навичок, які мають стосунок до здоров'я. Самостійність – це процес, спрямований на відновлення здатності приймати рішення і навіювання людям віри в їхню автономність, а також оволодіння навичками для прийняття рішень, пов'язаних з їхнім власним здоров'ям, здоров'ям їхніх родин. Самостійність є одним з найважливіших ресурсів контролю здоров'я.

Отже, до саногенного потенціалу входить багато складових, які можна розділити на три групи. До *першої групи* належать ті, що формуються вихованням, освітою, соціальним оточенням (широким і найближчим), та зумовлені умовами і способом життя, професією. Усе це не може бути об'єктом психогігієнічних акцій, це значно ширше за психогігієну і як практику, і як теорію. До *другої групи* можна зарахувати ті особливості особистості й той досвід, знання та уміння, які виникають у суб'єкта внаслідок спільної роботи з фахівцем: психологом, психотерапевтом, лікарем або педагогом. Ці якості він здобуває на сесіях психологічного консультування, у групах особистісного розвитку, психокорекційних групах, на тренінгах підвищення психологічної стійкості (Куліков), підвищення комунікативної компетентності, тренінгах упевненості (інші назви: тренінг самоствердження, тренінг асертивності), в інших формах індивідуальної та групової роботи.

Зрозуміло, конкретний набір форм психологічної допомоги зумовлений індивідуальністю людини і специфікою її життєвої ситуації. Це й визначає, що саме необхідно суб'єктові для підвищення психологічної стійкості, для просування до гармонії. Наприклад, такий вектор психологічної і психогігієнічної допомоги може бути заданий її належністю до тієї або іншої групи ризику.

До *третьої групи* належать ті протективні якості, які суб'єкт розвив у собі самостійно. Сюди входять знання, уміння і навички, які допомагають формувати саногенне ставлення до дійсності – до суспільства, подій, людей та їхніх вчинків, до себе, своїх плюсів і мінусів. Вони дозволяють вибирати оптимальні стратегії і тактики подолання труднощів, регулювати рівень напруження, зберігати свободу поведінки, вибирати той стиль життя, який найбільше відповідає індивідуальності, дає змогу жити здоровим і благополучним життям. До пред-

мета особистої психогігієни належать більшою мірою складові цієї третьої групи.

Особиста психогігієна – одна з форм самовдосконалення. У кожної людини є потреба і здатність змінювати себе, творити, розкривати свої здібності. І те, й інше не зникає в разі несприятливих умов розвитку, багатьох порушень і вад. Реалізувати себе – значить відкрити свої здібності й реалізувати їх. Повніше виявити себе, самоствердитися людина може, розвиваючи свою особистість, глибше пізнаючи й усвідомлюючи себе. Початкові знання психології необхідні кожній сучасній людині. Недооцінка самопізнання, незнання своєї індивідуальності робить людину більш вразливою до стресу, знижує її стійкість у подоланні життєвих криз.

Необхідно зазначити, що в разі надмірного заглиблення в себе вдосконалювання особистості стає головною метою життя (вдосконалювання заради вдосконалювання). Повноцінний розвиток особистості неодмінно припускає (нехай невеликі) кроки в освоєнні обраної професії, у зануренні в навколишній світ природи і людей, у конкретній допомозі людям, у чому-небудь, що можуть оцінити інші як досягнення.

Ставлення до дійсності. До чинників, які здійснюють саногенний вплив на особистість, належать:

- упевненість, незалежність у взаєминах з іншими людьми, відсутність ворожості, довіра до інших, відкрите спілкування;
- почуття спільності (в адлерівському значенні), відчуття соціальної належності;
- статус у групі й соціумі, який задовольняє, стійкі міжособистісні ролі;
- погодженість Я-сприйманого і Я-бажаного.

Для активізації цих сил на допомогу саногенному потенціалові зовсім немає простих порад і рекомендацій.

Ставлення до дійсності можна розглядати як сукупність установок до різних її аспектів. **Установка** – це схильність певним чином інтерпретувати й оцінювати сприйняте, готовність до певного виду поведінки. Рятуння від негативних установок є необхідною роботою зі зміцнення саногенного потенціалу особистості. Розглянемо найбільш часті негативні установки.

Великої шкоди душевному здоров'ю завдають *роздуми про недосконалість світу*. Насправді світ іноді стає таким в очах декого з нас. Загалом оцінити перевагу чого-небудь можна лише в порівнянні. Світ одночасно і недосконалий, і досконалий.

Порівнюючи свій спосіб життя зі способом життя інших людей, ми часто бачимо в останньому насамперед плюси. Бачити недоліки й не зауважувати переваг тих умов, у яких живеш, – досить поширена життєва позиція. Тим часом у реальному світі жоден сад не може мати чотирьох південних сторін – сонячна сторона завжди тільки одна. Усе має свою сонячну і тіньову сторони.

Багато розладів є хворобами способу життя, але не лише людини. Важливе спрямування думок, стиль відчуттів і переживань, стиль ставлення до життя – поняття досить містке. У ньому об'єднано основні позиції особистості й установки на ту чи іншу активність, на певну поведінку. Почуття й переживання, які оздоровлюють або шкодять здоров'ю, пов'язані з тим, у що вірить людина, чого очікує від життя, як готується це сприймати.

Велике значення для формування настрою мають суб'єктивні чинники. Можна згадати дуже точне спостереження Ф. Ларошфуко: «Ми ніколи не буваємо ні такими щасливими, ні такими нещасними, як це уявляємо».

Усвідомленість буття. Віктор Франкл бачив багато мудрості в словах Ніцше: «Той, хто знає, *навіщо* жити, може винести будь-яке як». Страждання перестає бути стражданням у той момент, коли ми знаходимо в ньому зміст – наприклад, зміст жертвовності.

Відсутність або втрата сенсу життя компенсується прагненням до влади, у тому числі в найпримітивнішій формі – бажання грошей. Непомірне бажання задоволень, сексу, алкоголю, юнацька злочинність також часто зумовлені цією незадоволеною потребою.

Сенс життя неможливо ні почути, ні побачити. Наполегливо вкладати свої сили в яку-небудь справу, хоча б інтуїтивно не відчуваючи сенсу свого життя, неможливо. Ми не вибираємо сенс нашого існування із «загалу наявних». Іноді ми його відчуваємо безпосередньо, не відчуваючи бажання аналізувати, що він собою представляє. Його можна усвідомити розумом після довгих міркувань, можна знайти у людині до близької людини або створити своєю працею. У будь-якому разі, щоб знайти сенс життя, ми витрачаємо зусилля.

Жодні речі не можуть замінити сенс життя. Вони можуть відволікти від його пошуків на якийсь час, іноді на ціле життя. Але цей стан хиткий, тим він і небезпечний. Щось може змінитися в житті або в самій особистості, і тоді питання про сенс життя може стати досить гостро. Якщо людина не має власного досвіду пошуку сенсу життя, то ситуація може стати важкою, кризовою. Спроба замінити внутрішнє зовнішнім у цьому разі приречена на невдачу. Грошей, речей, смачної їжі, алкоголю... надовго не вистачає. Виявляється різною мірою усвідомлене почуття власної неповноцінності, незадоволеності собою і життям. Обов'язкова умова для усвідомлення сенсу життя – це належність до чого більшого, ніж ти сам.

Сенсом життя неможливо поділитися з ким-небудь. Для одних найважливіше розуміти, у чому сенс життя, міркувати про нього. Для інших головне – відчувати його, почувати, переживати. Для закоханих пошук сенсу життя неактуальний, оскільки життя настільки чуттєво відчутне, що сумніватися в його доцільності немає причин і бажання. Занурена в материнські турботи жінка переживає сенс життя безпосередньо, аж ніяк не завжди відчуваючи потребу міркувати про нього. Для когось сенс життя – у його творах, виготовлених речах, спорудже-

них будинках, дорогах, кораблях, літаках, вирощеному хлібі. Результат праці для них – реалізація і самовираження.

Найчастіше сенс життя втрачається, коли постають нездоланні перешкоди на шляху до самореалізації. Оцінка перешкод завжди суб'єктивна. Труднощі можуть здаватися нездоланими, як в разі слабкості інстинктивного прагнення до самореалізації, так і в разі об'єктивно важких обставин.

На відчуття сенсу життя впливає також співвідношення величини досягнень особистості і затрат на них, що оцінюють як *психологічну ціну зусиль*. Якщо вона занадто висока, то мотивація знижується; розмивається та частина сенсу життя, що була пов'язана з важкодосяжними цілями. Наближення до цілей має підживлюватися задоволенням від досягнутого. Лише деякі люди із сильними прагненнями здатні енергійно просуватися вперед до далеких цілей, не втрачаючи впевненості у собі. Легкі досягнення (без старань або ризику) не дають повноти відчуття сенсу життя.

Духовна нерозвиненість, зникнення далеких цілей, звуження інтересів веде до деградації особистості, робить неактуальною потребу в сенсі життя.

Особливості саморегулювання саногенного потенціалу в складних життєвих умовах:

- Навчитися знаходити час для саморозвитку, зауважувати кожен, навіть невеликий крок у своєму розвитку. Відчувати радість від кожного успішно зробленого кроку і переживати його. І навчання, і самонавчання відбувається успішніше, якщо воно приносить радість.

- Уміти ставитися до подій філософськи, бачити різні ситуації і себе в них у ширшій перспективі, збоку.

- Уміти сприймати події з іронією, цінувати і розвивати почуття гумору. Маршал Жуков високо цінував гумор і вважав, що він надає величезну допомогу в подоланні життєвих негараздів. Після війни він добре відгукався про наявну в американській армії практику: разом з пайком солдатів для підняття духу давали збірник анекдотів.

Відповідно до досліджень англійського психотерапевта Роберта Холдена, сміх має багатогранний позитивний вплив на психіку й організм людини. Він стимулює всі найважливіші органи, подібно до лікувального масажу. Одна хвилина сміху рівноцінна 45 хвилинам фізичних вправ зі зняття напруження. Сміх знижує кров'яний тиск, поліпшує кровообіг, полегшує дихання, сприяє видаленню з організму стресових гормонів, зміцнює імунну систему. Він робить людину менш сприйнятливою до болю.

- Зберігати найціннішу здатність відчувати задоволення навіть від невеликої сьогодишньої радості. Не варто надовго залишатися у спогадах про минуле. Працюючи на майбутнє, не обов'язково думати про нього постійно. Не може бути майбутнього без сьогодення. Здатність оцінювати задоволення сьогодні – безцінна. Не вміючи надавати належної уваги невеликим приємним подіям, ви ризикуєте не помітити й великої радості.

• Не втрачати оптимізму, позитивного сприйняття подій. Ми зміцнюємо свої душевні сили, якщо зосереджуємося на чому-небудь перспективному, на шляхах розв'язання проблем, способах подолання труднощів, а не на глухих кутах. Позитивне налаштування необхідне і в міжособистісних взаєминах. Необхідно намагатися побачити в людях достоїнства й більше звертати увагу на них, а не на те негативне, що є в кожному. Більшість людей відповість тим самим. З глибини століть прийшла до нас порада про те, як ставиться до проблем. Усі проблеми поділяються на два види: ті, які ви в стані розв'язати, і ті, з якими ви нічого вдіяти не можете. Перші треба розв'язувати, не переживаючи про те, що їх треба розв'язувати. З другими ще простіше – їх не треба розв'язувати і тому не варто через них засмучуватися. Вважають, що це фрагмент із молитви св. Франциска, який просив Бога, щоб у нього вистачило мудрості розрізняти проблеми і вистачило сил розв'язати ті проблеми, які можна розв'язати.

• Не варто переживати з приводу тих неприємностей, які ще не настали, адже вони можуть і не настати.

• Прекрасним психотерапевтом є заслужений успіх. Мало бажати успіху, треба навчитися досягати його. Що найчастіше заважає нам досягати успіху й відчувати радість досягнення? Ми забуваємо: а) про необхідність планувати роботу; б) розділяти цілі на найближчі, віддалені й далекі, планувати і ті, й інші; в) правильно ставити цілі – чіткіше формулювати критерії, за допомогою яких можна зробити однозначний висновок: досягнуто мети чи ні.

Необхідно націлитися на пошук своїх головних здібностей. Витрачені на пошук зусилля буде нагороджено.

Контрольні питання:

- Що таке саногенний потенціал особистості? Яка його роль у забезпеченні її гармонії?
- У чому виявляється практична психогігієна особистості у створенні саногенного потенціалу?
- Чому психологічна стійкість особистості підсилює її саногенний потенціал?
- Охарактеризуйте благополуччя особистості як її саногенний потенціал.
- У чому виявляється психологічне благополуччя особистості? Які його складові?
- Який вплив величини саногенного потенціалу на подолання складних життєвих ситуацій?
- Яким чином ставлення до дійсності справляє саногенний вплив на особистість?
- Який зв'язок між сенсом життя особистості та її саногенним потенціалом?
- Які особливості саморегулювання саногенного потенціалу в складних життєвих умовах?

Література:

- Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991.
- Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: Просвещение, 1990.
- Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.
- Горелова Г.Г. Кризисы личности и педагогическая профессия. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
- Гройсман А. Психология. Личность. Творчество. – М., 1993.
- Князев Я. Ключ к самосозиданию. – М., 1990.
- Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2т.]; Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002.
- Мартынюк Е.И. Рефлексия как способ саморегуляции и оптимизации деятельности // Деятельность: философский и психологический аспекты. – Симферополь, 1988. – С. 28–30.
- Маслоу А. Самоактуализация личности и образования: пер. с англ. – Киев, Донецк: Ин-т психологии АПН Украины, 1994.
- Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002.
- Морсанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: Наука, 1998.
- Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. – М., 1986.
- Пейсахов Н.М. Саморегуляция типологические свойства нервной системы. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1994.
- Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. – Ростов-н/Д.: Феникс, 1996.
- Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.
- Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. – СПб.: Питер, 2004.
- Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под ред. В.А. Ядова. – Л., 1979.
- Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983.
- Фрейдмен Д., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. – М., 1992.
- Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. / Пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВ-РОЗНАК, 2004.
- Шевандрин Н.Н. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. – 2-е изд. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2002.

Глава 41

КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

41.1. Розуміння криз особистості у психології

Криза як роздоріжжя на життєвому шляху. Людина має свій неповторний світ, який формується, змінюється, вдосконалюється протягом усього життя. Вона долає життєвий шлях від дитинства до юнацтва, від зрілого до старечого віку, неодноразово починаючи все спочатку, шукаючи нову траєкторію руху, зміцнюючи життєвий задум.

Криза в перекладі з грецької – це рішення, поворотний пункт, вихід.

Світобудова залежить від минулого, яке безпосередньо впливає на сьогодення, від власної історії, яку особистість створює своїми вчинками, життєвими рішеннями, буденними виборами. Вона залежить і від уявлень про майбутнє, від надій, бажань, мрій, планів. У кожного свій життєвий шлях, напрям якого визначається взаємодією суб'єктивного минулого, теперішнього і майбутнього.

Коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови, коли руйнується – частково чи майже дощенту – стара світобудова, людина переживає життєву кризу. Все треба переглядати, відмовляючись від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли. Чи таким я був? Що я можу про себе сказати зараз? Ким маю стати у майбутньому? Як жити далі? Навіщо все це? Криза – це завжди запитання, запитання, запитання...

При цьому криза – тривалий стан, який не дає змоги зрозуміти, що саме в реальному житті потрібно оновити, як цього досягти та від чого відмовитися. Переживання необхідності модифікації особистості може тривати місяці та роки.

КРИЗА – це стан, який виник внаслідок накопичення нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього стилю життя, поведінки й діяльності. З функціонального погляду, криза – це накопичення у психіці негативного психоенергетичного потенціалу, який значно переважає над позитивним та домінує у психіці.

Криза – стан, що виникає, коли розв'язання життєво важливих проблем за допомогою звичних методів виявляється неможливим. Для кризи характерний досить загострений перебіг, зміна поведінки, суб'єктивні переживання, відсутність допомоги, загрози й небезпеки. У разі успішного результату кризи суб'єкт здобуває новий життєвий досвід, просувається в особистісному рості. У разі несприятливого

результату кризи відбувається фіксація на неадекватних способах розв'язання ситуації або виникає захворювання.

Настання кризи зумовлене низкою чинників: поступовими якісними змінами способів виконання діяльності, соціально-професійною активністю особистості, соціально-економічними умовами життєдіяльності, віковими психофізіологічними змінами, а також цілковитим зануренням у професійну діяльність.

Переживання кризи зумовлює перебудову психологічної структури особистості, зміну соціально-професійної спрямованості. Породжуючи психічну напруженість, кризи стимулюють професійний розвиток особистості. Переживаючи кризи, особистість, як правило, піднімається на вищий рівень розвитку.

41.2. Типи криз особистості

Кризи особистості у психології розглядають давно, однак вони ще не стали предметом глибоких і тривалих досліджень. Унаслідок цього у психології є різні погляди на кризи, властиві життєвому шляху особистості. У психологічній науці представлено різні підходи і погляди на розуміння сутності кризових явищ та їхні типологізації.

На наш погляд, всі кризи особистості, які трапляються на її життєвому шляху, можна поділити на:

- кризи психічного розвитку;
- вікові кризи;
- кризи невротичного характеру;
- професійні кризи;
- критично-смыслові кризи;
- життєві кризи;

За силою впливу на психіку можна умовно виокремити три ступені кризи: *поверхову, поглиблену і глибинну*.

Поверхова криза виявляється у зростанні неспокою, тривоги, роздратування, нестриманості, незадоволеності собою, своїми діями, планами, взаєминами з навколишніми. Відчувається розгубленість, напруженість, очікування нещасливого розвитку подій. Виникає байдужість до всього, що хвилювало, втрачаються колись стійкі інтереси, звужується їхній спектр. Апатія безпосередньо впливає на зниження працездатності.

Поглиблена криза виявляється у відчутті безсилля перед тим, що відбувається. Все падає з рук, втрачається можливість контролювати події. Все навколо лише дратує, особливо найближчі, котрі мусять терпіти спалахи гніву та каяття. Діяльність, яка завжди була легкою, тепер потребує значних зусиль. Людина втомлюється, стає сумною, песимістично сприймає світ. У неї порушуються сон, апетит. Залежно від індивідуальних особливостей можуть виникнути агресивні реакції. Усі ці симптоми ускладнюють контакти, звужують коло спілкування,

сприяють зростанню відчуженості. Власне майбутнє викликає дедалі серйозніші побоювання, людина не знає, як їй жити далі.

Глибинна криза супроводжується почуттям безнадійності, розчарування в собі та інших. Людина гостро переживає власну неповноцінність, нікчемність, непотрібність. Впадає у стан відчаю, який змінюється апатією чи почуттям ворожості. Поведінка втрачає гнучкість, стає ригідною. Людина вже неспроможна спонтанно виявляти свої почуття, бути безпосередньою та креативною. Вона заглиблюється в себе, ізолюється від рідних і знайомих. Усе, що її оточує, здається нереальним, несправжнім. Сенси існування втрачаються.

Кожна криза – це завжди несовлада, вона обов'язково стає тимчасовою перешкодою у розвитку, самореалізації. Інколи криза містить реальну загрозу існуванню, повноцінному буттю. Звичайний спосіб життя розпадається, необхідними стають вихід в іншу реальність, пошук нової стратегії розв'язання драматичної колізії.

Кризова поведінка вражає своєю прямолінійністю. Людина втрачає здатність бачити відтінки, все для неї стає чорно-білим, контрастним, сам світ видається дуже небезпечним, хаотичним, несталим. Навколишня дійсність для людини руйнується. Якщо найближчий друг висловлює якісь сумніви щодо поведінки людини, яка переживає кризу, вона може вмити перекреслити свої багаторічні взаємини з ним, сприйнявши його коливання як зраду.

У небезпечному світі потрібно бути дуже уважним – вважає той, хто потрапив у драматичні життєві обставини, і тому він стає міфологізатором, намагаючись трактувати кожну дрібницю як знак, що віщує про подальші події. Зростає віра у долю, Бога, карму, космічний розум тощо. Неможливість узяти на себе відповідальність штовхає до перекладання тягара на когось іншого – розумнішого, могутнішого, незрозумілого і таємничого.

Ставлення до часу змінюється таким чином, що минуле і майбутнє людина перестає пов'язувати одне з одним. Те, що пережите, здається непотрібним, колишні плани видаються нереальними, нездійсненними. Плин часу стає некерованим, збуджує тривожність, пригнічує. Жити сьогоднішнім стає практично неможливо, оскільки людина неспроможна адекватно сприймати те, що її оточує. Внутрішній світ дедалі більше відсторонюється від зовнішнього, і людина залишається у полоні власних ілюзій, невротичних перебільшень, параноїдальних думок.

Узагальнюючи симптоми кризового стану, можна виокремити такі його показники: 1) зниження адаптованості поведінки; 2) падіння рівня самосприймання; 3) примітивізація саморегуляції.

Причиною криз є **критичні події**. Критичні події – це поворотні моменти індивідуального життя людини, що супроводжуються значними емоційними переживаннями. Усі професійно зумовлені критичні події можна розділити на три групи:

- нормативні, зумовлені логікою професійного становлення і життя людини: закінчення школи, вступ до професійних навчальних закладів, створення родини, працевлаштування тощо;

- ненормативні, для яких характерні випадкові або несприятливі обставини: невдача під час вступу до професійної школи, вимушене звільнення з роботи, розпад родини та ін.;

- екстраординарні (наднормативні), які відбуваються внаслідок вияву сильних емоційно-вольових зусиль особистості: самостійне припинення навчання, інноваційна ініціатива, зміна професії, добровільне взяття на себе відповідальності тощо.

Критичні події можуть мати дві модальності: позитивну і негативну. Модальність подій визначається способами емоційного реагування на зміну життєвих, професійних обставин і труднощі. Та сама подія для двох людей може мати протилежну модальність. Події позитивної модальності назвемо епічними, негативної – інцидентами.

Несприятливі обставини знайомі кожному, соціальних стресів сьогодні забагато. Однак різні індивіди переживають однакові екстремальні ситуації по-різному. Навіть та сама людина, що торік сприймала якусь неприємність досить легко, тепер може переживати подібну колізію як особисту катастрофу. Інтенсивність соціальних катаклізмів для кожної людини є різною – залежно від досвіду, загартованості щодо випробувань, загального песимістичного чи оптимістичного погляду на життя.

Ні війни, ні репресії, ні екологічні чи економічні кризи не можуть бути вирішальними поштовхами, що провокують виникнення життєвої кризи. В той самий час майже непомітні ззовні події – зрада близької людини, наклеп, непорозуміння – можуть підштовхнути до життєвого покауту. Світ людини поєднує зовнішнє і внутрішнє у нерозривну цілісність, саме тому неможливо визначити, всередині чи зовні слід шукати причини кожної кризи.

У повсякденному житті також трапляються ситуації з невизначеним майбутнім. Людина, яка страждає, не передбачає реального завершення важких, нестерпних обставин. Небезпечна хвороба, яка звалоється на людину чи її рідних, також є випробуванням з невизначеним майбутнім. Розлучення, розпад сім'ї неможливо не сприймати як звуження перспективи, неможливість прогнозувати подальше існування. Провідним стає почуття нереальності того, що відбувається, непов'язаності сьогодення з минулим і майбутнім. А ще практично кожна людина переживає смерть рідних – тих, без кого, власне, життя втрачає барви, спустошується.

Життя має певні етапи, які завжди чимось відрізняються одне від одного. Кожен вік з його початком і кінцем врешті-решт минає. Людина безперервно прогресує і, як молюск, ламає оболонку. Стан, що триває від часу зламу оболонки до утворення нової, переживається як кризовий.

Про двадцятирічних кажуть, що вони намагаються знайти свою справу; тридцятирічні прагнуть досягти певних висот на обраній жит-

тевій ниві; сорокарічні хочуть якомога далі просунутися вперед; п'ятдесятирічні – закріпитися на своїх позиціях; шістдесятирічні – маневрувати, щоб гідно поступитися місцем.

Описана криза виявляє межу, вододіл між віковими періодами – дитинством і юністю, молодістю і зрілим віком тощо. Така криза – прогресивне явище, без неї не можна уявити собі розвиток особистості. Людина та її оточення зовсім не обов'язково болісно її сприймають, хоч таке теж нерідко трапляється.

Відомо, що криза розвитку (нормальна або прогресивна криза) ніколи не виникає без напруженості, тривоги, депресивних симптомів. Тимчасово ці неприємні емоційні кореляти кризового стану посилюються, готуючи ґрунт для нового – стабільнішого, гармонійнішого етапу. Таку кризу, посиляючись на дослідження Е. Еріксона, називають також *нормативною*, тобто такою, що існує в межах норми. Підкреслюючи нетривалий, непатологічний характер вікових розладів, які супроводжують цю кризу, Д. Оффер, і Д. Олдгам позначають її як «заміщення».

У психологічній літературі можна знайти чимало термінів, котрі характеризують людей, які дорослішають майже безконфліктно. Це і «емоційно здорові», і «компетентні», тобто юнаки та дівчата, які мають високі показники академічної успішності, досить непогано спілкуються з ровесниками, беруть участь у соціальній взаємодії, дотримуються загальноприйнятих норм. Справді, індивідуальні варіанти перебігу кризи значною мірою залежать від вроджених конституційних особливостей та нервової системи.

Соціальні умови також мають безпосередній вплив на особливості вікової кризи. Зокрема, у загальновідомих наукових працях М. Мід на емпіричному матеріалі доведено, що безкризовим може бути навіть підлітковий вік, який дослідниця вивчала на островах Самоа та Нова Гвінея. Взаємини підлітків з дорослими складаються там таким чином, що жодних проблем не виникає. М. Мід вважає, що економічно розвинуте суспільство створює цілу низку умов, які провокують вікові кризи, ускладнюють соціалізацію. Це і швидкий темп соціальних змін, і суперечності між родиною та суспільством, і відсутність необхідної системи ініціацій.

Головний симптом наближення *нормальної кризи* – це психічне насичення провідною діяльністю. Наприклад, у дошкільному віці такою діяльністю є гра, у молодшому шкільному віці – навчання, в підлітковому – інтимно-особистісне спілкування. Саме провідна діяльність забезпечує можливості подальшого розвитку, і якщо вікову детермінанту вичерпано, якщо в межах наявної провідної діяльності вже не створюються сприятливі умови для зростання, криза стає неминучою.

Щодо *анормальної (регресивної) кризи*, то вона не пов'язана із завершенням певного етапу психічного розвитку. Вона виникає за складних життєвих обставин, коли людині доводиться переживати події, які раптово змінюють її долю. Негаразди у професійній діяльності,

особистому спілкуванні, родинних взаєминах, особливо якщо вони збігаються з періодом загального незадоволення власним життям, людина може сприймати як катастрофу, що спричинює стійкі емоційні розлади. Навіть незначна неприємність стає поштовхом для розгортання кризового стану. Тому так важливо знати рівень так званого «біографічного стресу» в особистості, кількість негативних подій, які виникали протягом останнього місяця, року тощо.

Складні життєві ситуації можна визначити як такі, що потребують від людини дії, які перевершують її адаптивні можливості та ресурси. Особистість і подія дуже тісно пов'язані між собою, тому індивідуальна життєва історія безпосередньо впливає на сприймання драматичних колізій. Повсякчасні неприємності (термін Р. Лазарус) теж можуть впливати на виникнення аномальної кризи, якщо їх виникає надто багато, а людина вже перебуває в депресивному стані.

Аномативна криза руйнує не лише діяльність, яка вже не є провідною. Вона може заторкувати також діяльності відносно незрілі, не зовсім освоєні. Загалом негативна фаза такої кризи, коли йде процес руйнації старого, віджилого, може бути досить тривалою, що заважає виникненню конструктивних перетворень.

Кризи психічного розвитку. У вітчизняній психології великого значення надавали дослідженню криз психічного розвитку. Вивчення праць вітчизняних психологів засвідчує, що в дослідженні того самого психологічного явища використовують різні терміни. Як синоніми вживають поняття «вікові кризи» і «кризи психічного розвитку». Щоб пояснити правомірність нашої позиції, розглянемо чинники, що ініціюють кризи.

В узагальнюючій статті К.М. Поливанової про кризи психічного розвитку дітей переконливо доведено, що провідними факторами криз дитинства є зміна соціальної ситуації розвитку, перебудова системи взаємин з дорослими і навколишнім світом, а також зміна провідної діяльності.

Кризові явища розвиваються у певні відносно короткотривалі періоди. Але їх аж ніяк не ініціює вік. Вік – лише тло, на якому виявляється криза, головне – перебудова, зміна соціальної ситуації і провідної діяльності. І звичайно, кризи психічного розвитку не обмежуються періодом дитинства. Соціальна ситуація розвитку і провідна діяльність змінюються і за межами дитячого віку.

Отже, кризи психічного розвитку – це перехід від однієї стадії розвитку до іншої, для якої характерна зміна соціальної ситуації, зміна провідної діяльності та виникнення психологічних новоутворень.

З 14–16 років зміна провідної діяльності та соціальної ситуації і далі ініціює виникнення криз психічного розвитку. Оскільки провідною діяльністю дорослої людини стає навчально-професійна і професійна, виправдано називати ці кардинальні зміни кризами професійного розвитку особистості. Вирішальне значення у виникненні цих криз належить зміні й перебудові провідної діяльності. Різновидом професійних криз є творчі кризи, зумовлені творчою неспроможністю,

відсутністю значущих досягнень, професійною безпорадністю. Ці кризи вкрай важкі для представників творчих професій: письменників, режисерів, акторів, архітекторів, винахідників та ін.

Вікові кризи. Правомірно вважати вікові зміни людини, породжувані біологічним розвитком, самостійним чинником, що детермінує вікові кризи. Ці кризи належать до нормативних процесів, необхідних для нормального поступального процесу особистісного розвитку.

У психології ґрунтовно досліджено кризи дитинства. Зазвичай виокремлюють кризу першого року життя, кризу 3-х років, кризу 6 - 7 років і підліткову кризу 10 - 12 років (Л.І. Божович, Л.С. Виготський, Т.В. Драгунова, Д.Б. Ельконін та ін.). Форма, тривалість і гострота переживання криз помітно відрізняються залежно від індивідуально-типологічних особливостей дитини, соціальних умов, особливостей виховання в родині і педагогічної системи загалом.

Криз дитинства виникають під час переходу дітей на новий віковий ступінь і пов'язані вони з розв'язанням часом гострих протиріч між сформованими в них особливостями взаємин з навколишніми, а також з віковими фізичними і психологічними можливостями та прагненнями. Негативізм, упертість, примхливість, стан підвищеної конфліктності – характерні поведінкові реакції дітей у період кризи.

Е. Еріксон висунув постулат, що кожен віковий етап має свою точку напруження – криза, породжена конфліктом розвитку «Я»-особистості. Людина стикається з проблемою відповідності внутрішніх і зовнішніх умов існування. Коли в неї визрівають ті чи інші властивості особистості, вона зіштовхується з новими завданнями, які ставить життя перед нею як людиною певного віку. «Кожна наступна стадія... є потенційною кризою внаслідок радикальної зміни перспективи. Слово «криза»... вжито в контексті уявлень про розвиток, щоб виокремити не загрозу катастрофи, а момент зміни, критичний період підвищеної вразливості та збільшених потенцій».

Життєвий шлях Е. Еріксон розділив на вісім стадій. Відповідно до виокремлених вікових етапів він обґрунтував основні кризи психосоціального розвитку (рис. 41.1).

Підставою періодизації криз психосоціального розвитку в Е. Еріксона є поняття «ідентичність» і «самоідентичність». Потреба бути самим собою в очах значущих інших і у власних очах визначає рушійні сили розвитку, а протиріччя між ідентичністю і самоідентичністю зумовлюють кризи та напрям розвитку на кожному віковому етапі.

Криз невротичного характеру зумовлюють внутрішньоособистісні зміни: перебудова свідомості, несвідомі враження, інстинкти, ірраціональні тенденції – усе те, що породжує внутрішній конфлікт, неузгодженість психологічної цілісності. Вони традиційно є предметом дослідження фрейдистів, неофрейдистів та інших психоаналітичних шкіл.

Професійні кризи. Ґрунтуючись на концепції професійного становлення особистості, кризи можна визначити як різкі зміни вектора її професійного розвитку. Нетривалі за часом, вони найяскравіше виявляються під час переходу від однієї стадії професійного становлення до іншої. Кризи проминають, як правило, без яскраво виражених змін професійної поведінки. Однак перебудова значеннєвих структур професійної свідомості, переорієнтація на нові цілі, корекція і ревізія соціально-професійної позиції готують зміну способів виконання діяльності, зумовлюють зміни взаємин з навколишніми, а іноді – до зміни професії.

Докладніше розглянемо фактори, які детермінують кризи професійного розвитку. Як детермінанти можна трактувати поступові якісні зміни способів виконання діяльності. На стадії первинної професіоналізації настає момент, коли подальший еволюційний розвиток діяльності, формування її індивідуального стилю неможливі без корінного ламання нормативно схвалюваної діяльності. Особистість має зробити професійний учинок, виявити наднормативну активність або упокоритися. Наднормативна професійна активність може виявитися під час переходу на новий освітньо-кваліфікаційний або творчий рівень виконання діяльності.

Стадія	Психосоціальний розвиток	Сильний аспект особистості
Дитинство (0-1 рік)	Основна віра і надія проти основної безвихідності (довіра – недовіра).	Надія
Раннє дитинство (1-3 року)	Самостійність проти почуття провини і страху осуду (самостійність – сором, сумнів)	Сила волі
Вік гри (3-6 років)	Особиста ініціатива проти почуття провини і страху осуду (ініціативність – почуття провини)	Цілеспрямованість
Молодший шкільний вік (6-12 років)	Заповзятливість проти почуття неповноцінності (працьовитість – почуття неповноцінності)	Компетентність
Підлітковий вік – рання юність (12-19 років)	Ідентичність проти змішання ідентичності (егоідентичність – рольове змішання)	Вірність
Юність (20-25 років)	Інтимність проти ізоляції (інтимність — ізоляція)	Любов
Дорослість (26-64 років)	Продуктивність проти застою, захопленість собою (продуктивність – застій)	Турбота
Старість (65 років-смерть)	Цілісність, універсальність проти розпаду (егоінтеграція – відчай)	Мудрість

Рис.41.1. Стадії психосоціального розвитку (за Е. Еріксоном).

Іншим чинником, що ініціює кризи професійного становлення, може стати підвищена соціально-професійна активність особистості внаслідок її незадоволеності своїм соціальним і професійно-освітнім статусом. Соціально-психологічна спрямованість, професійна ініціатива, інтелектуально-емоційна напруженість нерідко приводять до по-

шуку нових способів виконання професійної діяльності, шляхів її удосконалювання, а також до зміни професії або місця роботи.

Чинниками, що породжують професійні кризи, можуть бути соціально-економічні умови життєдіяльності людини: ліквідація підприємства, скорочення робочих місць, незадовільна зарплата, переїзд на нове місце проживання тощо.

Також факторами, які спричиняють кризу професійного розвитку, стають вікові психофізіологічні зміни: погіршення здоров'я, зниження працездатності, ослаблення психічних процесів, професійна втома, інтелектуальна безпорадність, синдром «емоційного згоряння» тощо.

Професійні кризи нерідко виникають під час вступу на нову посаду, участі в конкурсах на заміщення вакантної посади, атестації та тарифікації фахівців.

Нарешті, чинником тривалого кризового явища може стати повна поглиненість професійною діяльністю. Канадський психолог Барбара Кіллінджер у книзі «Трудоголіки, респектабельні наркомани» зазначає, що фахівці, одержимі роботою як засобом досягнення визнання й успіху, іноді серйозно порушують професійну етику, стають конфліктними, виявляють жорсткість у взаєминах.

Кризи професійного розвитку можуть ініціюватися змінами життєдіяльності (зміна місця проживання; перерва в роботі, пов'язана з доглядом за малолітніми дітьми; «службовий роман» тощо). Кризові явища нерідко супроводжуються нечітким усвідомленням недостатнього рівня своєї компетентності і професійної безпорадності. Іноді бувають кризові явища за умов вищого рівня професійної компетентності, ніж потрібно для виконання нормативної роботи. Як наслідок, виникає стан професійної апатії й пасивності.

Л.С. Виготський виокремив три фази вікових криз: передкритичну, власне критичну і посткритичну. На його думку, у першій фазі відбувається загострення протиріччя між суб'єктивною й об'єктивною складовими соціальної ситуації розвитку; у критичній фазі це протиріччя починає виявлятися в поведінці й діяльності; у посткритичній його розв'язують шляхом утворення нової соціальної ситуації розвитку.

Грунтуючись на цих положеннях, можна аналізувати кризи професійного розвитку особистості.

• **Передкритична фаза** виявляється в незадоволеності наявним професійним статусом, змістом діяльності, способами її реалізації, міжособистісними взаєминами. Цю незадоволеність людина не завжди чітко усвідомлює, але виявляється вона в психологічному дискомфорті на роботі, дратівливості, невдоволенні організацією, оплатою праці, керівниками тощо.

• Для **критичної фази** характерна усвідомлена незадоволеність реальною професійною ситуацією. Людина накреслює варіанти її зміни, розглядає сценарії подальшого професійного життя, відчуває

посилення психічної напруженості. Протиріччя загострюються, і виникає конфлікт, що стає ядром кризових явищ.

Аналіз конфліктних ситуацій у кризових явищах дає змогу виокремити такі типи конфліктів професійного розвитку особистості: а) мотиваційний, зумовлений втратою інтересу до навчання, роботи, втратою перспектив професійного росту, дезінтеграцією професійних орієнтацій, установок, позицій; б) когнітивно-дієвий, детермінований незадоволеністю, змістом і способами втілення навчально-професійної та професійної діяльності; в) поведінковий, зумовлений протиріччями в міжособистісних стосунках у первинному колективі, незадоволеністю своїм соціально-професійним статусом, становищем у групі, рівнем зарплати тощо.

Конфлікт супроводжується рефлексією, ревізією навчально-професійної ситуації, аналізом своїх можливостей і здібностей.

• Розв'язання конфлікту приводить кризу в стан **посткритичної фази**. Способи розв'язання конфліктів можуть мати конструктивний, професійно-нейтральний і деструктивний характер.

Конструктивний вихід з конфлікту припускає підвищення професійної кваліфікації, пошук нових способів виконання діяльності, зміну професійного статусу, зміну місця роботи і перекваліфікацію. Такий шлях подолання криз вимагає від особистості наднормативної професійної активності, здійснення вчинків, що прокладають нове русло для її професійного розвитку.

Професійно-нейтральне ставлення особистості до криз призведе до професійної стагнації, байдужості й пасивності. Особистість прагне реалізувати себе поза професійною діяльністю: у побуті, різних хобі, садівництві тощо.

Деструктивні наслідки криз виявляються в моральній деградації, професійній апатії, пияцтві, неробстві.

Перехід від однієї стадії професійного становлення до іншої породжує також нормативні кризові явища.

Визначають такі стадії професійного становлення особистості:

- **оптація – формування професійних намірів;**
- **професійна освіта і поведінка;**
- **професійна адаптація;**
- **первинна і вторинна професіоналізація: первинна професіоналізація – до 3-5 років роботи, вторинна професіоналізація – високоякісне і продуктивне виконання діяльності;**
- **майстерність – високопродуктивна, творча, інноваційна діяльність.**

На стадії оптації відбувається переоцінка навчальної діяльності: залежно від професійних намірів змінюється мотивація. Навчання в старших класах набувають професійно орієнтованого характеру, а в професійних навчальних закладах воно має чітку навчально-професійну спрямованість. Є всі підстави вважати, що на стадії оптації

відбувається зміна провідної діяльності з навчально-пізнавальної на навчально-професійну. Кардинально змінюється соціальна ситуація розвитку. При цьому неминуче зіткнення бажаного майбутнього і реального сьогодення, що набуває характеру кризи *навчально-професійної орієнтації*.

Переживання кризи, рефлексія своїх можливостей зумовлюють корекцію професійних намірів. Відбуваються також корективи «Я-концепції», що сформувалася до цього віку.

Деструктивний шлях розв'язання кризи приводить до ситуативного вибору професійної підготовки або професії, випадання з нормальної соціальної сфери.

На стадії професійної підготовки багато учнів і студентів переживають розчарування у професії, яку здобувають. Виникає невдоволення окремими навчальними предметами, з'являються сумніви в правильності професійного вибору, знижується інтерес до навчання. Наявна криза професійного вибору. Як правило, вона чітко виявляється в перший і останній роки професійного навчання. Окрім поодиноких винятків, ця криза переборюється зміною навчальної мотивації на соціально-професійну. Щороку професійна спрямованість навчальних дисциплін збільшується, і це знижує незадоволеність.

Отже, криза ревізії і корекції професійного вибору на цій стадії не доходить до критичної фази, коли конфлікт неминучий.

Після завершення навчання в професійному закладі настає стадія професійної адаптації. Молоді фахівці розпочинають самостійну трудову діяльність. Кардинально змінюється професійна ситуація розвитку: новий різновіковий колектив, інша ієрархічна система виробничих відносин, нові соціально-професійні цінності, інша соціальна роль і, звичайно, принципово новий вид провідної діяльності.

Уже вибираючи професію, молода людина мала певне уявлення про майбутню роботу. Але розбіжність реального професійного життя з уявленням, яке сформувалося, зумовлює кризу професійних експектацій.

Переживання цієї кризи виражається в незадоволеності організацією праці, її змістом, посадовими обов'язками, виробничими відносинами, умовами роботи і зарплатою.

Можливі два варіанти розв'язання кризи:

- конструктивний: активізація професійних зусиль щодо швидкої адаптації та набуття досвіду роботи;

- деструктивний: звільнення, зміна спеціальності; неадекватність, неякісність, непродуктивність професійних функцій.

Наступна нормативна криза професійного становлення особистості виникає на завершальній стадії первинної професіоналізації, після 3 - 5 років роботи. Усвідомлено або неусвідомлено особистість починає відчувати потребу подальшого професійного зростання, потребу в кар'єрі. У разі відсутності перспектив професійного зростання особистість відчуває дискомфорт, психічну напруженість, з'являються думки про можливе звільнення, зміну професії.

Кризу професійного зростання можуть тимчасово компенсувати різні непрофесійні, відпочинкові види діяльності, побутові турботи, або можливе кардинальне вирішення – відхід з професії. Але навряд чи таке розв'язання кризи можна вважати продуктивним.

Подальший професійний розвиток фахівця приводить його до **вторинної професіоналізації**. Особливістю цієї стадії є високоякісне і високопродуктивне виконання професійної діяльності. Способи її реалізації мають чітко виражений індивідуальний характер. Фахівець стає професіоналом. Йому властиві соціально-професійна позиція, стійка професійна самооцінка. Кардинально перебудовуються соціально-професійні цінності і відносини, змінюються способи виконання діяльності, що свідчить про перехід фахівця на нову стадію професійного розвитку. Професійна самосвідомість, що сформувалася дотепер, підказує альтернативні сценарії подальшої кар'єри, і не обов'язково в межах цієї професії. Особистість відчуває потребу в самовизначенні і самоорганізації. Протиріччя між бажаною кар'єрою і її реальними перспективами приводять до розвитку *кризи професійної кар'єри*. При цьому серйозно переглянуто «Я-концепцію», внесено корективи у сформовані виробничі взаємини. Можна констатувати: перебудовується професійна ситуація розвитку.

Можливі сценарії виходу з кризи: звільнення, освоєння нової спеціальності в межах тієї ж професії, перехід на вищу посаду.

Одним із продуктивних варіантів усунення кризи є перехід на наступну стадію професійного становлення – стадію майстерності.

Для **стадії майстерності** характерний творчий інноваційний рівень виконання професійної діяльності. Рушійним чинником подальшого професійного розвитку особистості стає потреба в самореалізації. Професійна самоактуалізація особистості зумовлює незадоволеність собою, навколишніми.

Криза нереалізованих можливостей, або, точніше, криза *соціально-професійної самоактуалізації*, – це душевна смута, бунт проти себе. Продуктивний вихід з неї – новаторство, винахідництво, стрімка кар'єра, соціальна і професійна наднормативна активність. Деструктивні варіанти розв'язання кризи – звільнення, конфлікти, професійний цинізм, алкоголізм, створення нової родини, депресія.

Наступна нормативна криза професійного розвитку зумовлена виходом із професійного життя. По досягненні певної вікової межі людина іде на пенсію. Передпенсійний період для багатьох працівників набуває кризового характеру. Гострота кризи втрати професійної діяльності залежить від особливостей трудової діяльності (працівники фізичної роботи переживають її легше), родинного стану і здоров'я.

Крім нормативних криз, професійне становлення супроводжується ненормативними, пов'язаними з життєвими обставинами. Такі події, як вимушене звільнення, перекваліфікація, зміна місця проживання, перерви в роботі, пов'язані з народженням дитини, утрата працездатності зумовлюють сильні емоційні переживання і часто набувають чітко вираженого кризового характеру.

Кризи професійного становлення виражаються в зміні темпу і вектора професіонального розвитку особистості. Зумовлюють ці кризи такі чинники:

- вікові психофізіологічні зміни;
- зміна соціально-професійної ситуації;
- якісна перебудова способів виконання професійної діяльності;
- тотальна заглибленість у соціально-професійне середовище;
- соціально-економічні умови життєдіяльності;
- службові й життєво важливі події.

Кризи можуть відбуватися короткочасно, бурхливо або поступово, без яскраво виражених змін професіональної поведінки. У будь-якому разі вони породжують психічну напруженість, незадоволеність соціально-професійним середовищем, собою.

Часто кризи протікають без яскраво виражених змін професійної поведінки.

Критично-сміслові кризи зумовлені критичними обставинами життя: драматичними, а іноді й трагічними подіями. Ці чинники мають руйнівний, часом катастрофічний результат для людини. Відбувається кардинальна перебудова свідомості, перегляд ціннісних орієнтацій і сенсу життя загалом. Відбуваються ці кризи на грані людських можливостей і супроводжуються безмежними емоційними переживаннями. Їх зумовлюють такі ненормативні події, як втрата працездатності, інвалідність, розлучення, вимушене безробіття, міграція, несподівана смерть близької людини, позбавлення волі тощо.

Р.О. Ахмеров, досліджуючи біографічні кризи особистості, як чинники, що їх зумовлюють, називає події і відносини між ними. Залежно від відносин він виокремлює такі кризи:

- криза нереалізованості – суб'єктивне негативне переживання життєвої програми;
- криза спустошеності – душевна втома і переживання відсутності досягнень;
- криза безперспективності – відсутність перспектив професійного зростання, реальних планів на майбутнє.

Автор не зіставляє ці кризи з віком людини. На його думку, вони визначаються суб'єктивними переживаннями. В індивідуальному житті людини основні кризи трапляються в різних варіантах: спустошеність + безперспективність; нереалізованість + спустошеність + безперспективність. Такі поєднання криз людина досить важко переживає, і вихід може бути деструктивним, аж до суїциду.

Життєві кризи. *Життєвою кризою* називають період, протягом якого змінюються спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху. Це тривалий глибинний

конфлікт з приводу життя загалом, його сенсу, головних цілей та шляхів їхнього досягнення.

Поряд з названими групами психологічних криз є ще один величезний шар кризових явищ, зумовлених значними різкими змінами умов життя. Детермінантами цих життєвих криз стають такі важливі події, як закінчення навчального закладу, працевлаштування, одруження, народження дитини, зміна місця проживання, вихід на пенсію та інші зміни індивідуальної біографії людини. Ці зміни соціально-економічних, тимчасових і просторових обставин супроводжуються значними суб'єктивними труднощами, психічною напруженістю, перебудовою свідомості й поведінки.

Життєві кризи є предметом пильної уваги закордонних психологів, зокрема Ш. Бюлер, Б. Ливехуда, Е. Еріксона. Розділяючи людське життя на періоди, етапи, вони звертають увагу на труднощі переходу від одного етапу до іншого. При цьому підкреслюють особливості кризових явищ у жінок і чоловіків, аналізують чинники, що ініціюють кризи. Залежно від наукової орієнтації одні дослідники бачать причини криз у біологічному розвитку людини, звертають увагу на сексуальні зміни, інші більшого значення надають соціалізації особистості, ще інші – духовному, моральному становленню.

Широку популярність у 1980-і рр. у США набула книга американської журналістки Гейл Шинхи «Передбачувані кризи в житті дорослої людини» (1976). На основі узагальнення життя верхніх прошарків американського середнього класу вона виокремлює чотири кризи:

- «виривання коренів», емансипації від батьків (16 років);
- максимальних досягнень (23 року);
- корекції життєвих планів (30 років);
- середини життя (37 років) – найважчий, рубіжний.

Після виходу на пенсію починається соціально-психологічне старіння. Воно виявляється в ослабленні інтелектуальних процесів, підвищенні або зниженні емоційних переживань. Знижується темп психічної діяльності, з'являється обережність до нововведень, постійна заглибленість у минуле й орієнтація на попередній досвід. Відзначають також пристрась до моралізування й осуду поведінки молоді, протиставлення свого покоління поколінню, що йде на зміну. Це – криза соціально-психологічної адекватності.

Переживання під час гострих кризових станів:

- **безнадійність, безцільність, спустошеність, відчуття глухого кута.** На такому емоційному тлі людина не здатна самотійно впоратися зі своїми проблемами, знаходити шляхи їхнього розв'язання і діяти;
- **безпорадність.** Людина відчуває, що позбавлена будь-якої можливості керувати своїм життям. Це почуття частіше виникає у молодих людей, які відчувають, що інші все роблять за них, і від них самих нічого не залежить;

- почуття власної неповноцінності (коли людина себе низько оцінює, вважає нікчемною та ін.);
- почуття самотності (ніхто тобою не цікавиться, не розуміє тебе);
- швидка зміна почуттів, мінливість настрою. Надії швидко спалахують і гаснуть;

Кризю підсилюють такі життєві обставини: минуле у реально незадоволеній родині, тяжке дитинство, насильство в родині, незадовільні взаємини з близькими, втрата близьких людей, втрата роботи, суспільне відкидання, вихід (небажаний) на пенсію, важке захворювання, катастрофа життєвих планів, втрата ідеалів, проблеми, пов'язані з релігійною вірою. Утрату близької людини особа переживає сильніше, якщо була сильна емоційна залежність від неї або якщо померлий викликає амбівалентні, протилежні почуття, гостре почуття провини.

Про суїцидні наміри можна запідозрити з таких ознак:

- відсутність інтересу до чого-небудь;
- нездатність планувати свої вчинки в поточній життєвій ситуації;
- суперечливість, подвійність намірів. Людина висловлює бажання померти і водночас просить про допомогу. Наприклад, людина може сказати: «Я, власне, не хотів би вмирати, але не бачу іншого виходу».
- розмови про самогубство, підвищений інтерес до різних аспектів самогубства (випадки, способи...);
- сні із сюжетами самознищення або катастроф;
- міркування про відсутність сенсу життя;
- листи або записки прощального характеру, незвичне упорядкування справ, оформлення заповіту.

Схильність до самогубства підсилюється в період депресії, особливо коли вона поглиблена й затягнена. Повинні насторожувати також такі ознаки: раптове зникнення занепокоєння, заспокоєння, що лякає, з відтінком «потойбічності», відчуженість від турбот і тривог навколишнього життя.

Збільшують ризик суїциду: спроби вчинити самогубство в минулому, випадки самогубства в родичів, батьків; самогубство або спроби його здійснення серед знайомих, особливо друзів; максималістські риси характеру, схильність до безкомпромісних рішень і вчинків, розподілу на «чорне і біле» та ін.

У самогубстві і донині залишається багато неясного, не поясненого.

41.3. Ставлення до кризи та її подолання

Ставлення людини до кризової ситуації. Тривалість кризових переживань, можливості конструктивного чи деструктивного

виходу з кризи значною мірою визначаються типом ставлення до того, що трапилось. Залежно від індивідуальних особливостей, від попереднього досвіду певне ставлення до буденних неприємностей, стресів, конфліктів або ж до драматичних подій, що змінюють напрямок життєвого шляху, закріплюється, стає майже типовим.

Одна людина завжди ніби готова до іспитів, що їх готує життя, інша кожного разу сприймає неприємності як божу кару, покірно, без будь-яких спроб щось змінити. Є і такі, хто починає скаржитися, страждати, привертати до себе увагу тоді, коли ще майже нічого не трапилось чи усе вже позаду. Недарма у народі говорять, що пізнати людину можна лише у біді.

Типові ставлення до життєвої кризи мають свої особливості.

• **Ігноруюче ставлення.** Конфлікт «батьки – діти» чи загальна незадоволеність професійною діяльністю, де немає можливостей виявити свої здібності, чи обидві причини разом та ще і погіршення здоров'я можуть досить тривалий час не усвідомлюватися людиною. Вона ніби не помічає, як зростає «біографічний стрес», накопичуються повсякденні неприємності.

Людина недооцінює можливі наслідки того, що переживає, намагається не думати про неприємне, не бачити поганого. Заплющуючи очі на загострення взаємин з оточуючими, зростання професійних проблем, появу соматичних симптомів, вона витісняє із свідомості небажану інформацію. Таким чином, вона хоче позбутися неприємностей, відволікти долю від підступних задумів. Але це ілюзія. Не бажаючи прямо подивитись правді в очі, людина стає чимдалі залежнішою від тих самих скрутних обставин, від яких вона відвертається. Її поведінка втрачає гнучкість, що поглиблює майбутні наслідки життєвої ситуації.

Така «страусяча політика» щодо себе веде до втрати цінного часу: між тим конфлікт поглиблюється, невдачі на роботі стають хронічними, самооцінка падає, рівень самоповаги знижується. Головний біль супроводжується підвищенням тиску, виникають проблеми зі сном, починає боліти серце. Так непомітно криза переходить з поверхової стадії на більш глибоку. Цей процес називають соматизацією проблеми.

• **Перебільшуюче ставлення.** Ще не згустилися хмари над головою, а людина вже починає панікувати, чекаючи катастрофи, землетрусу, війни, революції тощо. Це і є, так звана логіка, «само накручування», коли все негативне зростає в уяві, а позитивне, навпаки, зменшується.

Перебільшуюче ставлення, на перший погляд, є ніби протилежним ігноруючому, однак воно також дуже неефективне у пошуку компенсаторних резервів, можливостей виходу з неприємної ситуації. Людина починає іпохондрично чекати неприємностей, прислуховуватися до симптомів, бачити за ними початок страшних, навіть невиліковних хвороб. Фіксуються якнайменші зміни у працездатності, стані здоров'я,

взаєминах з іншими людьми, і всі вони нібито свідчать про тяжкий стан, який не може не погіршуватись.

Із психотерапевтичної практики відомо, що очікування приємних подій сприяє їх появі, а очікування чогось украй неприємного підштовхує людину до нелегких випробувань. Саме тому клієнта навчають радіти, коли майже нічого приємного навколо немає, пропонують висловлювати свої найпалкіші бажання, фіксувати мрії. Перебільшуючи ставлення у кризовій ситуації прискорює небажаний розвиток подій, що віддзеркалюється у ставленні до себе і власних можливостей. Людина втрачає віру у свої сили, не хоче спробувати інший шлях, нові перспективи.

• **Демонстративне ставлення.** На противагу ігноруючому чи перебільшуючому ставленню до кризової ситуації, коли людина неадекватно сприймає свої проблеми, *демонстративне ставлення* є досить реалістичним. Людина розумію, що трапилось, не втрачає спроможності аналізувати перебіг подій, бачити минуле і майбутнє в їхньому взаємозв'язку. Вона знає, як саме поводитись у скрутному становищі, в якому напромі шукати вихід.

Проте людина вважає за доцільне підкреслити для оточуючих складність ситуації, унікальність несприятливих обставин. Таким чином, вона вимагає пильної уваги до себе, співчуття, допомоги, сприянням та пільг. Усе це дає можливість перекласти відповідальність за кризовий стан на когось іншого – лиху долю, нещасний випадок, підступних родичів, тяжкий соціально-економічний стан у державі, нездатних керівників тощо.

Що дає така гра? Крім утилітарних мотивів, тут існують ще і мотиви суто психологічні. Не беручи на себе відповідальність за те, що трапилось, людина дійсно знижує інтенсивність кризових переживань. Однак, водночас вона й уникає ситуацій вибору, необхідності вироблення нової життєвої стратегії, що заважає особистісному зростанню.

• **Волюнтаристське ставлення.** Людина десь у глибині душі розуміє, що трапилось, знає про свій кризовий стан. Але вона вважає, що все в руках, все можна подолати, якщо підвищити вимоги до себе. Зовні здається, що вона агресивно не помічає реальності, заперечує очевидне. Спосіб життя не змінюється, хоча сил замало, а неприємності потребують коригування щоденних звичок. Власна негнучкість розцінюється як сила духу, як твердий характер, незламна воля.

Поради щодо пристосування до нових, тяжких обставин сприймаються як зрада себе. «Я не можу бути флюгером», – твердить така людина-моноліт, уперто проводячи свою лінію поведінки, збільшуючи навантаження, вигадуючи нові й нові випробування. Відчуваючи зниження самоповаги, котре переживається дуже болісно, така людина знов і знов вишукує прийоми самопримусу. Вольові зусилля вичерпують останні сили, що порушує стан здоров'я, працездатність, творчі здібності.

Слід зауважити, що той, хто практикує подібне ставлення до кризи, не знає і не хоче знати своїх реальних можливостей, орієнтую-

чись на якесь абстрактне уявлення про себе. Він не може належно оцінити складність внутрішнього стану, важливість, необхідність певних переживань. Жорстокість, нетерплячість до самого себе можуть непомітно призвести до тяжкого погіршення здоров'я. Усе це виснажує людину і поглиблює стадію кризи.

• **Продуктивне ставлення.** Людина розуміє, що суперечливий, хворобливий стан є неминучим, породженим певними причинами, і міне деякий час, доки буде знайдено конструктивну стратегію життєдіяльності в нових умовах. Вона бачить не лише збитки від драматичної ситуації, а і щось позитивне, яке розкриває нові обрії, потребує певних знань, навичок, властивостей характеру. Людина, котра вміє конструктивно переживати життєві скрути, вчасно робить висновки щодо своїх помилок, поразок, невдач, учить на власному досвіді. В неї не зникає віра в себе, свої сили, своє майбутнє, що не передбачає емоційної дезінтеграції життєдіяльності чи зниження адаптивності поведінки. У такому випадку криза переживається, але насамперед як гостра необхідність зміни життєвих задумів, ревізії колишніх пріоритетів. Кожному важко відмовлятися від звичного способу життя, від набутих стереотипів. І все ж людина з продуктивним ставленням робить це набагато легше, тому що в неї немає страху новизни, вона вірить у можливість зростання, самовдосконалення і готова шукати нові смисли.

Але і найтяжча криза залишає певну міру свободи – свободи ставлення до того, що трапилося, свободи налаштуватися так чи інакше. Можна сказати собі, що все закінчилось, нема чого чекати. Можна заглибитись у почуття жалю до себе. А можна вбачати у кризовому стані випробування, котре зробить людину сильнішою, мудрішою.

Уява завжди допомагає людині, – навіть коли вже ніщо, здається, не може їй допомогти. Так, у концентраційному таборі виживає саме той, у кого розвинута уява, хто може сховатися за нею від жахливої дійсності, де панують зневіра і відчай.

Щоб вийти переможцем, обминати спокуси, людина не повинна залишатися пасивною, вона не може тільки страждати. Знання про кризові стани, їхні симптоми, форми вияву – це вже перший крок до тієї самої свободи – свободи ставлення до скрутних обставин.

Слід зауважити, що творча особистість може перетворити таку аномальну кризу на кризу розвитку, зробивши важкі життєві умови полігоном для значних випробувань, для формування нових «технік» життя, конструктивних життєвих стратегій. І навпаки, криза розвитку може стати початком аномальних, руйнівних переживань.

Стратегії розв'язання життєвої кризи. Досить типовою «технікою» життя у складних умовах є, так зване, «порівняння, що йде донизу». Людина порівнює себе з людьми, які потрапили у ще гірші умови, яким набагато важче. Наприклад, привезли до лікарні, де з'ясувалося, що в неї тяжка, небезпечна хвороба. Ще два дні тому вона відчувала себе нормальною, здоровою, мала плани, перспективи, і раптом – напад, діагноз, загроза операції. Але поруч у палаті вона бачить

людей, яким ще гірше, і це надає їй сил адаптуватися до кризової ситуації.

Поширеним прийомом є «передбачений сум», який дає змогу психологічно підготувати себе до нелегких випробувань і завчасно знайти засоби відвертання нещасливих поворотів долі. Так, абітурієнт, що готується до останнього іспиту, умовляє себе, що цього року, може, краще було б і не вступати до закладу, а натомість улаштуватися на роботу, ближче познайомитися з обраною професією, підтримати родину матеріально тощо. Саме так психологічно готують людину до операції, знижуючи її тривожність. Їй пропонують уявити собі різні варіанти перебігу операції: нещасний випадок під час її проведення, смерть на операційному столі, вдалу операцію без ускладнень. Пацієнт самостійно вибирає сценарій, який би він хотів розіграти сцену. Найчастіше він вибирає смерть на операційному столі. Коли ж усі потаємні страхи вже усвідомлено, хворий звільняється від них і набагато легше переносить тяжке випробування.

Відомим прийомом зміни ставлення до кризової ситуації є «позитивне тлумачення» неприємних переживань. Наприклад, людині треба протягом досить тривалого часу бути у відрядженні, де вона відчуває себе дуже самотньою, де незвичні умови існування, поганий клімат, відсутність важливої інформації. Вона навчається сприймати цей час як період відпочинку від конфліктів з дорослим сином, тещею, безпосереднім керівником на підприємстві. Це час роздумів, самовдосконалення, зосередження на собі. Таке ставлення ніби змінює ситуацію, дає можливість її витримати, пережити.

У скрутних обставинах можна навчитися ідентифікувати себе з тими, хто, як здається, ніколи не знав лиха, із «щасливчиками». Це прийом «прийняття ралі», котрий допомагає відчувати себе сильнішим, успішнішим, впевненішим. Але дослідження доводять, що тривале виконання ролі, яка не є характерною для людини, викликає помітні зміни в особистісних установах та цінностях.

Серед конструктивних життєвих стратегій є і стратегія «відходу». Людина відмовляється від привабливих пропозицій, уникає службових підвищень, відчуваючи, в яку кризу вона може потрапити, якщо погодиться.

До деструктивних стратегій слід віднести наркоманію, алкоголізм, суїцидальні наміри та дії. Ці стратегії демонструють неспроможність особистості витримати випробування, необхідності допомоги ззовні.

Можна вирізнити два типи особистості, які протилежним чином сприймають кризову ситуацію та розв'язують її. *Перший тип* – люди, котрі обирають конструктивні, творчі, перетворюючі стратегії. Вони відрізняються оптимістичним світосприйманням, усталеною позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя, яскравою мотивацією досягнення цілей. *Другий тип* – люди, які звертаються до механізмів психологічного захисту, сприймають світ як джерело небезпеки, мають невисоку самооцінку та песимістичний світогляд. Вони не

вірять у власні сили, у здатність контролювати ситуацію, впливати на неї. Ці типи традиційно називають **інтерналами** та **екстерналами**. Доведено, що у кризовій життєвій ситуації інтернали стають ще інтернальнішими, а **екстернали** – екстернальнішими.

Інтернали сприймають складну життєву ситуацію різнобічно, у сукупності її позитивних та негативних сторін, у її зв'язках з іншими подіями. Коли умови не визначені, інтернал починає шукати нову інформацію, яка допомогла б йому прийняти рішення. Він дуже чутливо ставиться до найнепомітніших особливостей колізії, яка переживається, та допомагає подолати труднощі. Світ для нього – джерело викликів, можливість визначити свої здібності, перевірити сили. Якщо така людина стикається з невдачею, вона розуміє, що слід знайти новий напрямок руху.

Можна визначити і, так звані, *метастратегічні техніки життя*. Це здатність передбачати та запобігати небезпеку, блокувати негативні події ще в зародку. Це знання, так би мовити, абетки знаків, які попереджають про наближення життєвих змін. Це також уміння усвідомлювати нерозв'язність певної життєвої проблеми і концентрувати зусилля навколо інших завдань.

Контрольні питання:

- Наведіть приклади нормальної та аномальної криз. Покажіть їхню специфіку, знайдіть спільні ознаки.
- Спробуйте проаналізувати, використовуючи власний життєвий досвід, умови поглиблення кризового стану та індивідуальні стратегії розв'язання кризи.
- Знайдіть взаємозв'язок між показниками кризи та відомими Вам типами особистості.
- Чи є відповідність між типовим ставленням до кризи та стратегією її подолання? Якщо є, то як Ви можете пояснити?

Література:

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. – 1994. – № 1.

Амбравова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психол. журн. – 1985. – № 6.

Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. Москва, 1984.

Данченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность: конфликт, гармония. Киев, 1989.

Скотт Дж. Конфликты: пути их преодоления. Киев, 1991.

Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. - 2-е изд., перераб. доп. – М.: Академический Проект: Екатеринбург: Деловая книга, 2003.

Глава 42

**КОНТРОЛЬ І ПЛАНУВАННЯ ПОВЕДІНКИ
ОСОБИСТОСТІ****42.1. Поняття психологічних механізмів
цілеспрямованої поведінки**

Цю главу присвячено проблемі довільної регуляції дії, тобто аналізу психологічних механізмів цілеспрямованої поведінки. Дотепер у більшості навчальних посібників із психології, як вітчизняних, так і зарубіжних, відсутні розділи, присвячені цілепокладанню й оцінці суб'єктом результатів дії. Необхідно зазначити, що загалом регулятивні аспекти психіки все ще залишаються менш вивченими в психології порівняно з пізнавальними чи навіть комунікативними процесами. Тим часом на сьогодні у «регулятивній» психології накопичено досить багато чітко встановлених фактів, закономірностей і моделей, гідних зайняти провідне місце.

Йтиметься про процеси, які йдуть за мотиваційною активацією, прийняттям рішення, що так чи інакше наближують суб'єкта до виконання дії й оцінки її результатів. Основні вузли цього ланцюжка – *визначення мети, формування намірів і очікувань, умови реалізації дії, оцінка результатів, яка включає інтерпретацію зворотного зв'язку і процеси атрибуції*.

Здебільшого перелічені вище процеси відіграють роль незалежних змінних, а в ролі залежних постають різні параметри ефективності дії, такі як *продуктивність, якість, задоволеність та емоційний стан виконавця*. Основне питання полягає в тому, якими повинні бути параметри цілей, намірів, очікувань, процесів оцінки, щоб дія стала максимально ефективною.

На думку відомих дослідників А. Ньюелла і Г. Саймона, основними **критеріями цілеспрямованої поведінки** є такі:

- *визначення підцілі*. Якщо, наприклад, ваша мета – поїхати куди-небудь, то вашими підцілями можуть бути такі, як купівля квитків, пакування валіз, повідомлення про дату вашого приїзду тих, хто вас зустрічатиме тощо;

- *вибір засобів досягнення цілей і підцілей*. Наприклад, ви можете вибрати засіб пересування (літак, потяг, автобус, автомобіль), спосіб купівлі квитка (в касі, з рук, за допомогою агента) і спосіб повідомлення тих, хто вас зустрічає (телеграма, телефонний дзвінок);

- *уникнення повторень*. Цілеспрямована людина повинна уникати повторень у чистому вигляді. Вона робить це за рахунок запам'ятовування й утримання в пам'яті минулих подій;

- *насичення*. Якщо цілеспрямована система досягає стану, схожого на бажаний, вона завершує дію на тій підставі, що мети досягнуто.

42.2. Теоретичні підходи до аналізу структури регуляції дії

Теорія функціональної системи. Основні положення теорії функціональної системи було сформульовано ще у 1935 р., тобто задовго до появи класичної праці Норберта Вінера «Кібернетика», яка вперше вийшла у світ у 1948 р. Незважаючи на те, що П.К. Анохін був фізіологом і більшість положень його теорії засновані на даних фізіологічних, а не психологічних досліджень, його теорія має загальний системний характер, а тому її можна з успіхом використати (і використовують) в аналізі психічних явищ.

Функціональна система - це система різних процесів, яка формується щодо даної ситуації, досягаючи деякого адаптивного ефекту (результату). Якщо система прагне до стабільного ефекту (типу величини кров'яного тиску), то вона може використовувати вроджені або раніше сформовані механізми, однак у складніших випадках компоненти системи і зв'язки між ними формуються залежно від особливостей ситуації та не є постійними.

Найбільш принциповим положенням теорії є те, що системи можуть бути найрізноманітнішими за типом розв'язання і складності. Але архітектура систем при цьому та сама. Це означає, що досить різні функціональні системи – від системи терморегуляції до системи політичного управління – мають схожу структуру.

Основними компонентами будь-яких функціональних систем є такі:

- аферентний синтез;
- прийняття рішення;
- модель результатів дії (акцептор) та її програма;
- дія та її результат;
- зворотний зв'язок.

Розглянемо функції компонентів системи.

Аферентний синтез становить собою узагальнення різних потоків вхідної інформації як із середини, так і ззовні. Субкомпонентами аферентного синтезу є *домінуюча мотивація, ситуаційна аферентація, пускова аферентація і пам'ять*.

Функція *домінуючої мотивації* – забезпечення загальної мотиваційної активації. «Першопричина» будь-якої дії – потреба, мотивація. Перенасичена їжею тварина не шукатиме їжу. Людина, позбавлена честолобства, мало стурбована прагненням до просування службовою драбиною. Функція *ситуаційної аферентації* – забезпечення загальної готовності до дії. Ситуація, у якій можливе задоволення потреби чи досягнення мети, створює в суб'єкта дії попередню готовність до поведінкового акту.

Як тільки в середовищі з'являється те, що здатне задовольнити нашу потребу (за умови, звичайно, наявності відповідної ситуації) – оплачений буханець хліба на прилавку або музична тема в голові композитора, який болісно блукає по кімнаті, – включається механізм *пускової аферентації*. Пускова аферентація ініціює поведінку.

Однак для того, щоб успішно виконати навіть найпростішу дію, зовнішньої інформації недостатньо. Необхідні відповідні знання і навички. Орієнтованість функціональної системи на пристосувальний, корисний результат формує вибірковий пошук і витяг інформації з *пам'яті*.

Інший компонент системи – *прийняття рішення* – відповідає за вибір варіанта майбутньої дії, знижує кількість ступенів волі, вносить визначеність у те, що і як робити: взяти хліб руками чи попросити продавця покласти його в пакет; терміново записати музичну тему або спробувати подумки її розробити тощо.

На основі обраного напрямку дії формується *модель результатів дії (акцептор)* та *його програма*. У процесі виконання дії і після її завершення процес реалізації та результат порівнюють із програмою й акцептором дії. На основі цього система дістає зворотний зв'язок про перебіг реалізації програми і результат дії.

Плани і структура поведінки. М. Міллер, Е. Галантер і К. Прибрам пропонують таку схему контролю дії: *TOTE*, або *Тест – Дія – Тест – Вихід* (тобто завершення дії). На думку авторів теорії, поведінку ініціює невідповідність між теперішнім станом організму і бажаним, або необхідним. Індивід *тестує* (перевіряє, ідентифікує, визначає) розбіжність між необхідним і реальним станом, щось робить, щоб усунути виявлену невідповідність. Потім знову *тестує* ситуацію на наявність розбіжності. Якщо розбіжність не усунута, він діє знову, а якщо усунута – вона припиняє діяти або виходить з циклу. Легко помітити, що, з погляду авторів теорії, основним принципом контролю поведінки є принцип негативного зворотного зв'язку, або прагнення індивіда мінімізувати розбіжність між метою і наявним станом.

Теорія чотирьох стадій дії, або модель Рубікону. Німецькі дослідники Хекхаузен і Голвітцер пропонують таку схему аналізу психологічного контролю дії.

Перший етап дії (точніше, контроль дії) вони називають *стадією вибору*. Основна функція цього етапу полягає у виборі варіанта майбутньої дії: індивід повинен прийняти рішення про те, що робити. Наприклад, вирішити, в який вищий навчальний заклад піти вчитися. Прийняти рішення нелегко. Це як перейти Рубікон (звідси друга назва теорії – «модель Рубікону»). Індивід повинен зважити всі «за» і «проти» і в підсумку на щось наважитися.

Прийняття рішення – *формування наміру (інтенції)* – знаменує собою перехід на наступний етап, який автори теорії називають «*стадія додії*». На цій стадії індивід, маючи певний намір (наприклад, вступити до певного навчального закладу), очікує, шукає або формує умо-

ви і можливості для реалізації наміру (з'ясовує подробиці вступу, готується до вступних іспитів тощо).

Як тільки знайдено або сформовано умови для реалізації наміру й індивід психологічно готовий до здійснення дії, починається перехід на наступний етап – *дія*: намір активується і починається його реалізація (схвильований абітурієнт – недоспаний і блідий – йде на перший вступний іспит).

Перехід із другої стадії на третю теж не всім і не завжди дається легко. Найчастіше процес контролю дії саме в цей момент дає найбільш видимі збої (іноді початківців-парашутистів просто виштовхують з літака, тому що самі вони не можуть зважитися реалізувати твердий намір стрибнути). І от, нарешті, все «за»: іспити складено, парашутист приземлився – дія в принципі завершена. Процес деактивації, або згасання наміру знаменує собою перехід на останній етап – *післядії, або оцінний*. На цьому етапі людина оцінює результати виконаної дії та міркує про причини всього того поганого і гарного, що вона зробила. Перехід на стадію оцінки, або вихід з дії, аж ніяк не завжди відбувається просто (особливо в разі невдачі). Іntenції можуть довго не згасати, а перебувати в очевиді активованому стані (людина махає після бійки кулаками, знову і знову переживає й відтворює критичні моменти стрибка з парашутом або ситуації складання вступних іспитів).

Теорія мотиваційного контролю Ханленда. Теорія мотиваційного контролю є свого роду узагальненням ідей і концепцій, які сформувалися в надрах кібернетики, теорії управління і психології та мають безпосередній стосунок до аналізу психологічних механізмів контролю і планування дії. Теорія являє собою загальний опис цілеспрямованої поведінки, її структурних компонентів і принципів їхньої взаємодії. Як базовий принцип контролю поведінки автор теорії розглядає негативний зворотний зв'язок, або дугу негативного зворотного зв'язку: певні *критерії співвіднесення* порівнюються з *перцептивним входом*, і відмінностями між ними слугують виконані дії сигнали, які позначено терміном «*виявлене відхилення*». Виявлене відхилення спонукає виконавця зменшити, мінімізувати розбіжність між критерієм співвіднесення і перцептивним входом.

Розглянемо основні компоненти регуляції поведінки, які виокремлює автор теорії мотиваційного контролю.

Критерій співвіднесення становить собою певний внутрішній стандарт, з яким порівнюються параметри конкретної ситуації. У людини існує певне уявлення про бажане становище: про стан зовнішнього або внутрішнього середовища, які пов'язані з її діями. Це уявлення і є тим стандартом, з яким порівнюється поточне становище справ. Поняття «критерії співвіднесення» близьке за змістом до поняття «ціль». Відмінність між ними полягає у тому, що перше є ширшим, узагальненим.

У теорії мотиваційного контролю виокремлюють *чотири типи критерію співвіднесення*:

• **Кінцевий стан.** Найчастіше людина формулює те, до чого вона прагне, в термінах певного кінцевого, підсумкового стану. Якщо людина їде подорожувати, то звичайно вона уявляє пункт свого кінцевого призначення (місто, вершину, порт). Часто при визначенні кінцевого стану використовується також часовий параметр, наприклад, приготувати пиріг до певного часу.

• **Швидкість (темп) просування до мети.** Дію можна контролювати не лише за ступенем відхилення від певного кінцевого стану, а й за темпом просування до мети.

• **Визначений тип дії.** У цьому разі критерій співвіднесення стосується не кінцевого стану і навіть не темпу просування до мети, а самого характеру дії. Люди часто роблять щось не лише і не стільки для досягнення певної мети у вузькому сенсі слова, а й заради самого процесу діяльності. Їм подобається сам процес, вони прагнуть до виконання певного типу дій. Більшість льотчиків літають не лише заради просування по службовій драбині, а й тому, що вони люблять літати.

• **Певна емоція або інший аспект психічного стану.** Людину дуже цікавлять її власні психічні стани. Вона прагне не лише до здійснення деяких змін у зовнішньому середовищі або у своїх взаєминах із ним, а й до певних емоцій та почуттів. Більшість людей ходять до театрів не для того, щоб поставити «галочку» («був у театрі»), а все-таки заради естетичних переживань. Йдучи на комедію, ми формуємо відповідне уявлення про бажаний емоційний стан і буваємо дуже розчаровані, якщо виявляємо, що вистава нас зовсім не веселить: відмінність між критерієм співвіднесення і перцептивним входом занадто велика.

«Перцептивний вхід» є наступним поняттям теорії мотиваційного контролю. Загалом це поняття можна визначити як аспект середовища, який сприймається як істотний, з погляду виконавця дії, або інформація про поточний стан справ.

Виокремлюються три типи перцептивного входу:

- певний аспект навколишнього (зовнішнього) середовища. Цей тип перцептивного входу в основному обслуговує критерій кінцевого стану і темпу просування;
- інформація про власні дії. Ми часто задаємо собі питання: «Що я роблю?» або «Що я тут роблю?». Припустимо, ми шукали роботу, пов'язану зі спілкуванням з людьми, живу, творчу (критерій співвіднесення третього типу), а вийшло, що зайняті в основному паперами, звітами і рутиною (перцептивний вхід);
- інформація з внутрішнього середовища (почуття, думки, стани). Перцептивний вхід цього типу дозволяє нам контролювати виконання дії, орієнтованої на критерій співвідношення четвертого типу. Виходячи з театру після перегляду комедії, розумно запитати себе: «Чи повеселішав я?».

Один із головних висновків, який можна зробити на основі розглянутих вище класифікацій критеріїв співвіднесення і перфективних

входів, полягає в тому, що для ефективного управління дією людина має потребу в інформації, яка відповідає її критеріям. Дія страждає не лише від того, що мета і завдання не визначені, а й від того, що діагностична інформація недоступна, тобто недоступна та інформація, яка могла б допомогти людині відповісти на питання на зразок «чи туди я йду?» і «Як довго ще йти?».

Якщо все-таки людина має діагностичну інформацію, то вона може з тією чи іншою мірою точності оцінити відмінність між критерієм співвіднесення і перцептивним входом, що в теорії мотиваційного контролю називають *виявленим відхиленням*. Роль виявленого відхилення полягає в тому, що воно додає поведінці вибірковості (спрямованості) та енергетизує її. Виявлене відхилення – це свого роду «мотивація» – мотивація, яка з'являється вже в процесі виконання дії. Суб'єкт, виявляючи, що щось певним чином зроблено і настільки-то недороблено, мобілізує енергію і спрямовує її на аспекти ситуації, які недороблено.

Однак інтенсивність поведінки пов'язана ще й із *чутливістю до відхилення*. Це поняття теорії мотиваційного контролю відображає важливість, або значущість, які відповідають меті для суб'єкта. Дві різні людини (або та сама людина) за різних обставин можуть мати той самий критерій співвіднесення й однаково сприймати реальність (перцептивний вхід), однак поводитися по-різному. І справа тут у різній чутливості до відхилення.

42.3. Вплив мети на поведінковий акт

У цьому контексті *мету* розуміють як образ, уявлення про бажаний майбутній стан або наслідки поведінкового акту. Численні дослідження показують, що параметри мети впливають на результати дії.

Складнощі мети. Одним із добре встановлених ефектів у психології цілеспрямованої поведінки є *вплив складнощів мети* на виконання. Складнощі мети можна операційно визначити двояко. По-перше, як *власне складнощі цілі* – імовірність досягнення мети. Наприклад, якщо відомо, що лише 10-20% працівників цього підприємства можуть зробити певну кількість одиниць продукції за день, це відповідає важкій меті. Якщо ж відсоток досягнень мети коливається в межах 80-90%, то таку мету прийнято вважати легкою. Труднощі мети можна визначити й в абсолютних термінах, тобто безвідносно до відсотка досягнень. У цьому разі кажуть про *рівень мети*. Наприклад, прочитати 100 сторінок тексту на день є метою вищого рівня складності, ніж прочитати 50 сторінок.

Ефект складності мети полягає в тому, що існує прямо пропорційна залежність рівня виконання, тобто результативності, продуктивності дії, від ступеня складності мети: чим вища за складністю мета, тим краще її виконання (звичайно, до певного рівня).

Специфічність мети. Іншим параметром мети, який впливає на виконання, є *специфічність мети*, яка відображає ступінь чіт-

кості, визначеність поставленого завдання. Розглянемо конкретний приклад. Можна, скажімо, поставити завдання менеджеріві одним із перелічених нижче способів:

- поліпшити роботу підрозділу;
- збільшити прибуток підрозділу;
- збільшити прибуток не менше ніж на 10%;
- збільшити прибуток саме на 15%.

Ці чотири цілі відрізняються насамперед за рівнем специфічності: 4-та ціль найбільш специфічна, а 1-ша – найменш.

Як показують результати експериментальних досліджень, специфічність мети впливає на міжіндивідуальну варіабельність виконання, тобто чим більш специфічна мета, тим менш варіабельне виконання. Інакше кажучи, в умовах специфічно поставленої мети люди поведуться більш одноманітно, ніж у разі неспецифічної, розпливчатої мети. Розпливчасті цілі залишають виконавцю відносно велику волю в їх інтерпретації, і виходить, надають більше можливостей для реалізації індивідуальності. Це аналогічно до ситуації тестування за допомогою проєктивних діагностичних методик, таких, наприклад, як *Тематичний перцептивний тест* (ТАТ), де піддослідному потрібно дати інтерпретацію досить невизначених зображень. Основне припущення, що лежить в основі конструювання проєктивних методик, полягає в тому, що зазначена невизначеність провокує тестованого на вираження в інтерпретації власних індивідуальних особливостей.

І навпаки, якщо діяльність має характер рутинний і слід отримати показники виконання у чітких межах, то застосування стратегії постановки специфічних цілей буде ефективнішим.

Зовнішні та внутрішні цілі. Мету можна поставити двома основними способами:

- це може зробити виконавець перед самим собою;
- це робить хтось ззовні, тобто інструктор, майстер, менеджер, управлінцем, батько, вчитель тощо.

У першому випадку йдеться лише про *внутрішні цілі*. В іншому виникають питання про прийняття зовнішньої мети, про її трансформацію у внутрішню і впливові останньої на виконання.

Отримані результати досліджень показали, що внутрішні та зовнішні цілі впливають на виконання таким чином: у міру підвищення складності мети виконання поліпшується, але після того, як цілі стають надмірно важкими, поліпшення виконання не відбувається.

Що стосується впливу зовнішніх цілей на внутрішні, то картина виявилася такою: якщо завдання було занадто легке, то піддослідні мали намір зробити більше, ніж було потрібно, а якщо було занадто важким – менше, ніж було потрібно.

Мимоволі приходить на думку пояснення цього факту за допомогою так званого якірного ефекту. Можна припустити, що в середньому учасники експерименту до постановки перед ними мети, але після ознайомлення із суттю завдання мали певну свою вихідну внутрішню мету (якір), що була десь у «середині» діапазону зовнішніх цілей

– не занадто легка і не занадто важка. Коли ж перед піддослідними поставили зовнішню мету, то вони змінили свої вихідні задуми, підкорилися, але не цілком: зберегли деяку прихильність первісної, власної мети.

Тимчасова віддаленість/близькість мети. У цьому разі йдеться про віддаленість у часі моменту досягнення мети. Цілі можна ставити так, щоб кінцеву мету було розбито на близьку, віддалену і далеку або в протилежному разі так, що проміжні відсутні, а є тільки кінцева (сумарна) ціль. За припущенням О. Бандури і Д. Шанка, у тому разі, коли перед людиною стоять близькі цілі (тобто є проміжні завдання) порівняно із ситуацією наявності лише кінцевих (вилучених) цілей, мотивація, впевненість у своїх силах, а також виконання відносно підвищуються. Це, на думку авторів гіпотези, пов'язано з тим, що виконавець частіше одержує підкріплення у вигляді інформації про досягнення мети.

Сформованість наміру і когнітивні процеси. У межах розглянутої вище теорії чотирьох стадій дії розроблено низку теоретичних положень, які стосуються впливу установки на протікання психічних процесів, безпосередньо пов'язаних із контролем дії. Автори теорії проводять порівняльний аналіз функціональних особливостей стадій вибору і додії. На їхню думку, характер психічної установки суб'єкта, який перебуває на стадії вибору, істотно відрізняється від установки на стадії додії. При цьому під установкою розуміють деякий цілісний стан суб'єкта, загальний настрій, готовність до певного типу психічної активності.

Основною функцією *стадії вибору* є розгляд наслідків можливих дій і відповідно їх імовірність. У зв'язку з цим *стадії вибору*, на думку авторів концепції, властиві такі основні особливості. По-перше, суб'єкт, якщо перебуває на цій стадії дії, відкритий, сприйнятливий щодо нової інформації. По-друге, процес переробки інформації орієнтований на реальність, неупереджений, тобто відносно вільний від типових помилок в оцінних судженнях.

Водночас характер психічної активності значно видозмінюється з формуванням наміру, тобто з переходом на стадію додії. На цьому етапі суб'єкт уже прийняв рішення і основним його завданням стає пошук або створення умов, необхідних для реалізації наміру. Переробка інформації набуває яскраво вираженого селективного характеру: все, що відбувається, оцінюється крізь призму сформованого наміру. На цьому етапі суб'єкт найбільш піддатливий до різного роду ілюзій, помилок і відхилень від об'єктивності.

Орієнтація на дію/стан і процеси контролю. Теорія орієнтації на дію і стан належить Ю. Лантухові. Під *орієнтацією на дію* автор розуміє активний стан наміру, спрямований на трансформацію його в дію, у той час як орієнтація на стан пов'язана із затримкою реалізації наміру, викликану думками й аналізом минулого, сьогодення і майбутнього. Два основних чинники визначають тип орієнтації: а) наявність певної невідповідності, протиріччя в інформації, яка сприйма-

ється та спричиняє подив, вимагає прояснення і в підсумку затримує дію, орієнтуючи суб'єкта на стан; б) стан наміру.

Другий чинник більшою мірою, ніж перший, є суб'єктивним і залежним від індивідуальних особливостей суб'єкта. Цей чинник розпадається на три основні складові: *пов'язані з прийняттям рішення* (характеризують труднощі при ухваленні рішення); *пов'язані з невдачею* (вплив думок про минулу невдачу) і *пов'язані з процесом виконання* (надмірна увага до зовнішніх характеристик дії на шкоду внутрішнім).

Лантухові належить шкала контролю дії. Приклади з цієї шкали дозволять пояснити, що автор має на увазі під кожною з перелічених складових. Наприклад, одне з тверджень, спрямоване на діагностику пов'язаного з рішенням стану наміру, виглядає в такий спосіб: «Якщо я збираюся купити кому-небудь подарунок до дня народження, і знаходжу кілька потрібних варіантів: а) мені, звичайно, нелегко прийняти остаточне рішення про те, що саме купити; б) я швидко зупиняюся на чому-небудь одному і купую це».

Вибір варіанта (а) при відповіді говорить про схильність до орієнтації на стан, або про труднощі при ухваленні рішення. І навпаки, вибір варіанта (б) – про схильність до орієнтації на дію.

Приклад твердження про орієнтацію, пов'язану з невдачею: «Якщо я втратив що-небудь коштовне для мене і не можу ніде це знайти: а) я зосереджуюся на чому-небудь іншому; б) я незабаром викидаю це з голови».

Вибір варіанта (а), як легко зрозуміти, говорить про схильності до орієнтації на стан, (б) – про схильності до орієнтації на дію.

Приклад твердження про орієнтацію, пов'язану з процесом виконання: «Якщо я зайнятий чимось цікавим упродовж тривалого часу, наприклад, читанням книги або курсовим проектом: а) я іноді думаю, чи має це сенс; б) я звичайно буваю настільки захоплений справою, що ніколи навіть не думаю про те, щоб запитати себе, чи має це сенс». Вибір твердження (а) говорить про орієнтацію на стан, вибір (б) – про орієнтацію на дію.

Однак Лантух розуміє орієнтацію і як ситуативну диспозицію, тобто стан наміру, спричинений умовами протікання діяльності. За допомогою спеціальних інструкцій, скажемо, можна підсилити орієнтацію на стан і послабити орієнтацію на дію і, навпаки.

Тепер про ситуативну маніпуляцію з орієнтацією на дію/стан. Відомо, що так звана неконтрольована невдача зумовлює зниження результативності наступної діяльності.

Очікування: основні детермінанти. У цьому контексті під очікуванням розуміють суб'єктивну ймовірність успішного розв'язання завдання, досягнення, або ступінь впевненості в успіху. Давно відомо, що минулий успіх підвищує, а минула невдача знижує очікування. Однак поняття успіху/невдачі більшою мірою пов'язані з зовнішніми, об'єктивними причинами і критеріями виконання дії. З

погляду психології цікавішим є те, які внутрішні чинники впливають на зміну очікувань.

Одним із таких чинників, на думку відомого психолога Дж. Роттера, є локус контролю, що в російськомовній літературі часто іменують рівнем суб'єктивного контролю. Люди з *внутрішнім локусом* контролю (пояснюючи те, що відбувається з ними, внутрішніми причинами: їхніми власними навичками або здібностями) значно сильніше змінюють свої очікування під впливом успіху або невдачі порівняно з людьми із *зовнішнім локусом контролю* (які пояснюють все, що відбувається з ними зовнішніми причинами: пощастило, випадковість тощо). Це саме справедливе і щодо *ситуативної маніпуляції локусом контролю*: люди, які під впливом зовнішньої інструкції вірять, що успіх у даній ситуації залежить насамперед від їхніх здібностей і навичок, сильніше підвищують свої очікування після успіху і знижують їх після невдачі, ніж ті, котрі переконані в протилежному: що успіх у даній ситуації залежить просто від удачі і випадку.

Однак інший дослідник – Вайнер показав, що висновки Роттера не цілком коректні. На думку Вайнера, важливо не те, що людина може пояснювати свій успіх (невдачу) зовнішніми або внутрішніми чинниками, а те, наскільки стабільними, на думку суб'єкта дії, є ці причини. Якщо людина вважає, що те, що з нею відбулося, – результат дії більш–менш незмінних чинників, їй нічого не залишається робити, як істотно підвищити свої очікування після успіху і понизити їх після невдачі. Це виглядає цілком логічно: якщо те, що сталося, здається не-випадковим, закономірним, то природно очікувати повторення цієї події в майбутньому. Якщо ж, навпаки, те, що сталося, приписують впливові випадкових, тимчасових, минулих чинників, то немає сенсу кардинально переглядати свої очікування: усе може наступного разу статися зовсім по-іншому.

Вайнер вважає, що людина пояснює події, пов'язані із ситуацією досягнення, чотирма основними чинниками:

- **здібностями;**
- **прикладеними зусиллями;**
- **труднощами завдання;**
- **удачею.**

Легко зрозуміти, що здібності та зусилля є внутрішніми чинниками, а удача і труднощі завдання – зовнішніми. Можлива й інша класифікація тих самих чинників: здатності й труднощі завдання – стабільні причини, зусилля й удача – нестабільні, перемінні. Дослідження показали, що люди, які пояснюють власні успіхи або невдачі стабільними чинниками, значно сильніше змінюють свої очікування після успіху або невдачі, ніж ті, котрі схильні пояснювати все те, що відбувається з тими, змінними факторами. Водночас фактор екстернальності/інтернальності (зовнішній або внутрішній локус контролю) якщо і

має певний вплив на очікування, то набагато менший, ніж параметр стабільності/нестабільності.

Очікування і дія. Вище йшлося про очікування як про залежну змінну: в центрі уваги було питання про те, що впливає на формування і зміну очікувань. Однак цікаво й те, як очікування впливають на загальну ефективність дії. Особливий інтерес становить це питання в прикладному аспекті: якщо ми знатимемо, як очікування впливають на діяльність і навчимося впливати на ці очікування, то одержимо могутній інструмент керування ефективністю дії. Загалом відомо, що якщо очікування є позитивними, сприятливими, то індивід активно включається в діяльність, прагне досягти поставленої мети або ліквідувати виявлене відхилення (термінами теорії мотиваційного контролю). Однак, якщо очікування несприятливі (ймовірність досягнення мети оцінюється як дуже низька), то загалом індивід відмовляється від дії, застосовує тактику відходу, виходу з дії тощо. Якщо ж в силу обставин фізичне припинення дії неможливе, то включається механізм психічного відходу, який виражається в появі сторонніх щодо дії думок, уникненні необхідної інформації тощо.

Самоефективність. Один із конструктивних підходів до діагностики та управління очікуваннями запропонував А. Бандура. Цей відомий психолог зі Стенфорда ввів термін «самоефективність».

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ – це віра у власну здібність мобілізувати мотиваційні, когнітивні й регулятивні ресурси, необхідні для здійснення дії, тобто віра в себе в контексті конкретного завдання.

Операціонально самоефективність визначають у такий спосіб. Людині пропонують кілька рівнів продуктивності дії, частина з яких нижча за стандарт (середній за популяцією) рівня виконання, частина – вища. Після цього людину просять стосовно кожного із запропонованих рівнів виразити свою впевненість у його досягненні, використовуючи певну шкалу, наприклад, від 1 (мінімальна впевненість) до 10 (максимальна, повна впевненість). Скажемо, якщо нас цікавить самоефективність друкарки, ми можемо протестувати її на самоефективність, запропонувавши їй дати оцінки впевненості в тому, що вона зможе надрукувати одну сторінку тексту за 5 хв., 3 хв... 0,5 хв. Сума оцінок впевненості дасть показник величини самоефективності.

З погляду Бандури, механізм впливу самоефективності на дію такий. На ранніх етапах виконання завдання, коли в суб'єкта ще мало відповідного досвіду, спостерігається висока кореляція між самоефективністю і попереднім виконанням (тобто успіхами й невдачами). В міру ж набування досвіду самоефективність починає все більше визначати рівень виконання завдання: кореляція між самоефективністю і виконанням стає вищою, однак кореляція між попереднім виконанням і самоефективністю виявляється слабше. Таким чином, самоефективність стає більш сильною і незалежною детермінантою ефективності виконання дії. Згодом не стільки безпосередньо попередній досвід,

скільки вся історія успіхів і невдач разом зі способом їхньої інтерпретації, які накопичені в самоефективності, визначає успішність наступного розв'язання завдання.

Важливо підкреслити, однак, що самоефективність визначається не лише об'єктивно, а й інтерпретацією минулих і майбутніх подій. Звідси виходить, що можна впливати на самоефективність, а отже – і на рівень розв'язання завдання.

Аналогічні результати отримано при маніпулюванні *зворотним зв'язком із соціальним порівнянням*: ті піддослідні, яким було сказано, що їхній суперник розв'язує завдання краще за них, надалі показали меншу самоефективність і нижчий рівень виконання, ніж піддослідні, яким повідомили, що суперник від них відстає. Іншим прикладом впливу на самоефективність може слугувати прийом інтерпретації рівня виконання завдання як залежного від певної стабільної когнітивної здатності порівняно з навичкою, яка швидко здобувається. У першому випадку і самоефективність, і рівень виконання були нижчими, ніж у другому. Автори назвали цей фактор *концепцією здатності*.

42.4. Зворотний зв'язок та ефективність наступної дії

Під *зворотним зв'язком* у цьому разі розуміємо будь-яку інформацію із середовища, яка забезпечує можливість порівняння між параметрами поточного і бажаного стану. У термінах теорії, розглянутих на початку цієї глави, це порівняння моделі результату і програми дії (критерію співвіднесення) з реальними результатами (перцептивним входом).

Зворотний зв'язок, мета й ефективність виконання. У зв'язку з обговоренням зворотного зв'язку виникає насамперед майже риторичне питання: чи потрібний зворотний зв'язок, чи збільшує він ефективність наступного виконання? Відповідь напрошується сама собою: звичайно, потрібний, звичайно, збільшує. Однак виявляється, що відповідь не така однозначна, як це може видатися на перший погляд. Зворотний зв'язок дійсно збільшує ефективність виконання, але виражений ефект спостерігається лише в тому разі, коли перед суб'єктом попередньо поставлено мету. Сам лише зворотний зв'язок без мети або мета без зворотного зв'язку не зумовлюють поліпшення виконання порівняно з умовою відсутності як тієї, так й іншої.

Таким чином, лише комбінація мети, яка має зворотний зв'язок, спричиняє помітне поліпшення виконання: у той час як мета інформує виконавця про бажаний стан, зворотний зв'язок – про досягнутий.

Специфічність і джерело зворотного зв'язку. В організаційному контексті, тобто в реальних організаціях, працівники, як правило, одержують зворотний зв'язок про результати своєї діяльності в тій чи іншій формі. Мало в кого з керівників викликає сумнів сама

необхідність зворотного зв'язку. Питання, однак, полягає в тому, яка конкретна форма зворотного зв'язку є найефективнішою.

Працівник може одержувати інформацію про результати своєї діяльності «з рук» шефа або самостійно (особливо при розвитку сучасних комп'ютерних засобів збереження й обробки інформації). На думку Ірлі, і джерело зворотного зв'язку впливає на діяльність працівника, оскільки в умовах самостійного одержання зворотного зв'язку працівник, очевидно, сприймає її з великою довірою, що теж врешті-решт зумовлює до збільшення ефективності діяльності.

Тип зворотного зв'язку й ефективність виконання. В одному з досліджень вивчали вплив зворотного зв'язку на просту сенсомоторну реакцію.

Використовували чотири типи зворотного зв'язку:

- **найгірший результат – досліджуваному повідомляли, якою була його дана реакція – повільніша або швидша, ніж найповільніша (найгірша) за всю історію досліджу;**
- **за найкращим результатом – повідомляли, якою була ця реакція - повільніша або швидша, ніж найшвидша (краща) за всю історію досліджу;**
- **порівняно з попереднім результатом – повідомляли, якою була ця реакція - краща або гірша за попередню;**
- **сира, неопрацьована – повідомляли час цієї реакції в мілісекундах.**

Результати експерименту показали, що з усіх перелічених типів зворотного зв'язку найефективнішим виявився «неопрацьований». Досліджувані, яким повідомлявся час реакції в мілісекундах, реагували значно швидше за тих, кому надавали зворотний зв'язок «за найкращим результатом», «за найгіршим результатом», « порівняно з попереднім результатом», або тих, хто працював зовсім без зворотного зв'язку.

Як можна пояснити отримані дані? Очевидно, річ тут у тому, що «неопрацьований» зворотний зв'язок є найгнучкішим, або універсальним, з усіх використаних у цьому експерименті.

Вище йшлося про зворотний зв'язок, який містить лише інформацію про результати діяльності самого суб'єкта, без урахування результатів інших (однолітків, колег, суперників). Однак людина досить рідко працює в умовах соціальної ізоляції. До неї, як правило, доходить інформація про продуктивність членів її соціального оточення. Тому одним зі способів інформування суб'єкта про результати його діяльності може бути зворотний зв'язок, заснований на соціальному порівнянні: у цьому разі суб'єктові повідомляють про відмінності між його досягненнями і продуктивністю діяльності інших членів його соціальної групи.

Люди повинні вірити у власний ріст, орієнтуватися на стандарт, який вищий за їхні нинішні актуальні досягнення. І взагалі, має сенс

починати працювати в групі, яка перевершує тебе. Соціальне середовище, яке виставляє «високу планку», дає змогу рухатися від неуспіху до успіху, і емоційні «затрати» (відносно низька задоволеність), характерні для початкових етапів діяльності, з надлишком компенсує наступне «святкування перемоги».

Вплив «знака» зворотного зв'язку на виконання і задоволеність. Під негативним зворотним зв'язком найчастіше розуміють таку інформацію про результати дії, яка каже про те, що досягнутий результат нижчий за стандарт (цілі, виконання інших членів соціального оточення тощо). Позитивний же зворотний зв'язок – це інформація про те, що результат вищий за стандарт.

Як теорія соціального наuczіння, так і різні теорії контролю вважають, що негативний зворотний зв'язок знижує задоволеність діяльністю, зате сприяє збільшенню зусиль, які прикладає людина, підвищенню ефективності дії. У свою чергу, позитивний зворотний зв'язок збільшує задоволеність, але сприяє зниженню зусиль та ефективності дії.

Залежність задоволеності від розбіжності «результат–стандарт» як функція рівня виконання. Вище йшлося про те, що людина по-різному реагує на розбіжність «результат – цілі» залежно від знака розбіжності. Виявляється, що значення має не лише знак зворотного зв'язку, а й рівень виконання.

Ідея в цьому разі полягає в тому, що та сама розбіжність впливає на задоволеність залежно від рівня виконання: одна річ, коли виконання на низькому або високому рівні, і зовсім інша, коли воно на середньому. Уявімо собі ситуацію, коли одна людина поставила перед собою мету одержати 150 балів за виконання певного завдання, а реально одержала 140, інша поставила мету 110, а одержала 100, а третя (для повноти картини) мала мету 50, а одержала 40. Легко помітити, що всі троє у разі одержання зворотного зв'язку з'ясуєть, що розбіжність між результатом і стандартом (у цьому разі метою) рівна. Чи однаковим за силою буде ступінь їхньої незадоволеності власною дією, якщо на додаток до інформації про результат вони довідаються, як співвідноситься досягнутий ними рівень виконання із середнім для їхньої соціальної групи значенням? Перша людина довідається, наприклад, що її результат значно вищий за середній, у другій він приблизно середній, а в третій – значно нижчий за середній. Відповідь на поставлене вище питання – «ні».

Задоволеність меншою мірою зазнає впливу інформації про величину розбіжності «результат – мета», коли виконавцеві стає відомо, що його результат значно вищий або нижчий від середнього за популярцією порівняно з тими випадками, коли він знає, що його результативність – на середньому рівні.

Отже, йдеться про два потоки зворотного зв'язку, один з яких – це інформація про розбіжність «результат – мета», інший – інформація про співвідношення індивідуального і середнього по соціальній групі результатів. Інформація другого типу є соціальним порівнянням.

Це той тип зворотного зв'язку, котрий використовувався в експерименті Бандури і Фореста.

Відповідно до гіпотези Ілгена, у сфері екстремумів виконання (коли людина знає, що її результат значно нижчий або вищий за середній) соціальне порівняння саме по собі досить інформативне, тому в такого виконавця набагато менша потреба в одержанні й використанні інформації другого типу (про величину розбіжності «результат–мета»). Йому й так зрозуміло, наскільки погано або добре він працював. Якщо він довідався, що його результат значно нижчий за середній, то це невдача, провал; якщо ж він довідався, що його результат істотно перевищує середні значення в його соціальній групі, це означає успіх, удачу. У тих випадках, коли людина виявляє, що власний результат перебуває у сфері середніх значень щодо його соціальної групи, інформація про розбіжність «результат – мета» здобуває великої інформативності: оцінити свою діяльність у термінах успіху/невдачі можна лише шляхом порівняння запланованого з досягнутим, інакше результат виглядатиме невизначеним («серединка на половинку»).

Наївно було б думати, що людина завжди прагне одержати зворотний зв'язок, прийняти, вислухати, вникнути в інформацію, яка стоїть за результатами її власних дій. Прийняття зворотного зв'язку селективне. На думку І. Троупа і Е. Нетера, які не дуже давно звернулися до дослідження умов прийняття зворотного зв'язку, в інформації про результати дій є два основних аспекти: а) діагностичний; б) оцінно-емоційний.

Користуючись поняттями теорії мотиваційного контролю, можна сказати таке: *діагностична цінність* зворотного зв'язку полягає в тому, що вона містить інформацію про розбіжність між критерієм співвіднесення і перцептивним входом. Отже, вона інформує виконавця про те, що зроблено, і що ще необхідно зробити. *Оцінно-емоційний аспект* відображає емоційний бік реагування на зворотний зв'язок і виявляється в змінах самооцінки, очікувань, задоволеності тощо.

Діагностичні та оцінно-емоційні наслідки позитивного і негативного зворотного зв'язку різні. Позитивний зворотний зв'язок загалом інформує виконавця про те, якого роду завдання він виконує добре, а також підтверджує позитивні очікування. Негативний зворотний зв'язок у свою чергу інформує виконавця про те, що ще потрібно зробити, щоб надалі досягти найкращого результату, однак викликає негативні емоційні переживання. Негативний зворотний зв'язок має відносно велику діагностичну цінність. Вона дає поштовх до дії, але за цю цінність доводиться дорого платити, а саме – негативними емоціями. В силу цього велика імовірність відкидання, неприйняття негативного зворотного зв'язку.

На думку І. Троупа і Е. Нетера, люди розв'язують цю проблему за допомогою певного прийому саморегуляції. А саме: у ситуаціях очікування негативного зворотного зв'язку в певній сфері діяльності люди шукають позитивний зворотний зв'язок в інших сферах. Це свого роду «пігулки підсолоджування»: якщо я очікую корисну, але неприємну

гіркоту, я для початку проковтну що-небудь солоденьке – либонь гіркота буде не так помітна, а користь залишиться.

«Підсолоджування» збільшує інтерес щодо негативного зворотного зв'язку. Досліджувані, котрі згадували й описували позитивні події, виявилися більш зацікавленими в одержанні негативного зворотного зв'язку, ніж ті, хто згадував та описував неприємні епізоди свого життя.

Третій експеримент Троупа і Нетера підтвердив гіпотезу про те, що увага, яку приділяють інформації про минулі успіхи у фоновому завданні, залежить від ступеня негативності зворотного зв'язку: чим більш негативний очікуваний зворотний зв'язок, тим більше уваги до минулих успіхів.

Контрольні питання:

- Що розуміють під психологічними механізмами цілеспрямованої поведінки?
- Які критерії цілеспрямованої поведінки?
- Розкрийте сутність теорії функціональної системи.
- У чому полягає теорія М. Міллера, Е. Галантера і К. Прибрама про плани і структуру поведінки?
- У чому полягає сутність теорії чотирьох стадій дій?
- Які особливості теорії мотиваційного контролю Ханогенда?
- Яким чином відбувається вплив мети на поведінковий акт?
- Як установка впливає на пізнавальні процеси?
- Яким чином відбувається контроль за поведінкою?
- Який зв'язок між очікуванням і успіхом розв'язання завдання?
- Що розуміють під самоефективністю в процесі планування дій?
- Розкрийте вплив зворотного зв'язку на ефективність наступної дії особистості.
- Яка залежність задоволеності від розбіжності «результат-стандарт»?

Література:

- Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М., 1991.
- Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: Просвещение, 1990.
- Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.
- Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005.
- Горелова Г.Г. Кризисы личности и педагогическая профессия. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
- Гройсман А. Психология. Личность. Творчество. – М., 1993.
- Князев Я. Ключ к самосозиданию. – М., 1990.
- Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезі: [В 2т.]; Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. – К.: Форум, 2002.

Мартынюк Е.И. Рефлексия как способ саморегуляции и оптимизации деятельности // Деятельность: философский и психологический аспекты. – Симферополь, 1988. – С. 28–30.

Маслоу А. Самоактуализация личности и образования: пер. с англ. – Киев, Донецк: Ин-т психологии АПН Украины, 1994.

Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002.

Морсанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М.: Наука, 1998.

Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. – М., 1986.

Пейсахов Н.М. Саморегуляция типологические свойства нервной системы. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1994.

Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. – Ростов-н/Д.: Феникс, 1996.

Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2003.

Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. – СПб.: Питер, 2004.

Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под ред. В.А. Ядова. – Л., 1979.

Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983.

Фрейдмен Д., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. – М., 1992.

Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. / Пер. с англ. – СПб.: Прайм-ЕВ-РОЗНАК, 2004.

Шевандрин Н.Н. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. - 2-е изд. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2002.

Глава 43

**РОЗВИТОК І ФОРМУВАННЯ
ОСОБИСТОСТІ****43.1. Підходи і теорії розвитку особистості**

Теорії розвитку особистості дітей і дорослих ще недостатньо добре розроблено. Сьогодні практично немає якоїсь єдиної теорії, здатної дати чітке уявлення про цю проблему. Тому для того, щоб більше довідатися про особливості розвитку особистості, нам необхідно ознайомитися з низкою теорій, які розкривають специфіку розвитку різних аспектів особистості.

Психологічний підхід. Розглядає в основному розвиток сфери потреб особистості й формування її статевої поведінки. До цього підходу слід зарахувати *теорії психосексуального і психосоціального розвитку*.

Теорія психосексуального розвитку, засновником якої був З. Фройд, як предмет дослідження розглядає людські потяги, емоції і статевою поведінку. З. Фройд виокремив п'ять стадій психосексуального розвитку дітей. На кожній стадії інтереси дитини й людей, що її оточують (батьків, педіатрів, рідних, вчителів тощо), зосереджено навколо якоїсь певної частини тіла (ерогенної зони), що слугує джерелом одержання задоволень. Кожній стадії властивий конфлікт між прагненням до задоволення й обмеженнями, які накладають спочатку батьки, а потім і «Супер-Его».

Фройд виокремив такі стадії психосексуального розвитку:

- **оральна стадія** (від народження до двох років). На цій стадії ерогенною зоною є рот. Енергія дитини спрямована на те, щоб одержати задоволення через рот (в основному, прийом їжі і смоктання яких-небудь предметів). Надмірне задоволення на стадії грудного вигодовування може спричинити те, що, ставши дорослою, людина буде гранично самостійною без очевидних на те основ. І навпаки, незадоволеність, неприємні відчуття в цей період можуть зумовити формування дуже залежного дорослого. Про людей, які постійно роздратовані, агресивні або саркастичні, схильні до переїдання, гризуть нігті, багато говорять, курять, люблять жувальну гумку, льодяники, З. Фройд сказав би, що всі вони «застрягли на оральній стадії розвитку»;

- **анальна стадія** (від 2 до 3 років). Головною ерогенною зоною стає задній прохід. На цій стадії дитині прищеплюються навички туалету. І її увага зосереджується на анальній сфері, на виділеннях і випорожненнях. Діти, що успішно пройшли цю стадію, вирізняються гнучкістю мислення, великодушністю, акуратністю – рисами, які зберігаються на все життя. Швидко і поєднане з насильством привчання до туалету може обернутися тим, що дитина «зациклиться» на постійних вимогах чистоти, на зайвій увазі до правил гігієни, надмірної

охайності. І навпаки, якщо батьки не звертають уваги на те, куди і як дитина ходить у туалет, то у результаті може сформуватися дорослий, схильний до негативізму, анархічності й домінування;

• **фалічна стадія** (від 4 до 5 років). На цій стадії діти уважно вивчають свої статеві органи і головним джерелом задоволень для дитини стає пеніс або клітор. Відповідно до Фройда, у цей період починають виявлятися статевоїрільові відмінності між хлопчиками і дівчатками. У дітей уперше з'являється симпатія до батьків протилежної статі та почуття ворожості до батьків однієї з ними статі. Можливі пов'язані з цими почуттями конфлікти Фройд назвав едіповим комплексом (у хлопчиків) і комплексом Електри (у дівчаток). Діти, які успішно переборювали дану стадію, зазвичай розв'язують конфлікти за допомогою ототожнення себе з батьками тієї ж статі, що і вони. При цьому такі діти починають копіювати зразки поведінки, інтонації мови, зачіски тощо. батьків відповідної статі. Фройд вважав, що хлопчики, які мали труднощі на цій стадії, стають боязливими, соромливими, пасивними чоловіками. Що стосується дівчаток, то вони несуть «комплекс Електри» все життя, лише в кожен віковий період це виявляється по-різному. Звичайно, це виражається в неадекватно інтенсивному прагненні до статевого зв'язку з чоловіками або в бажанні мати сина як компенсацію у разі відсутності такого постійного зв'язку;

• **латентна стадія** (від 6 до 12 років). У цьому віці лібідо не концентрується на якійсь певній частині тіла чи органі, а сексуальні потенції ніби дремають у стані бездіяльності, спокою. Діти, успішно ідентифікувавши себе з представниками тієї ж статі, що й вони, починають не лише копіювати, а й швидко засвоювати норми поведінки, які відповідають їх статі і схвалені суспільством;

• **генітальна стадія** (від 12 до 18 років). На цій стадії зберігаються деякі особливості, характерні для ранніх стадій, але головним джерелом задоволення стають статеві зв'язки з представником протилежної статі.

Останнім двом стадіям Фройд приділив мало уваги, оскільки вважав, що основні особистісні характеристики закладаються в 5–6 років.

У руслі психоаналітичної теорії проблемою розвитку особистості займався також німецький психолог Ерік Еріксон. Як і Фройд, Еріксон вважав, що лише здорова доросла людина здатна задовольняти свої потреби в особистісному розвитку, бажання власного «Его» («Я») і відповідати вимогам суспільства. На відміну від Фройда, Еріксон частіше вживає поняття «соціальний розвиток», підкреслюючи вплив на розвиток людини соціальних, історичних і культурних чинників (у Фройда стадії мали назву «психосексуальних»).

Еріксон виокремлював основні *дихотомії*, характерні для різних стадій психосоціального розвитку особистості:

- довіра – недовіра (грудний вік);
- автономія – сором і сумніви (1–2 роки);
- ініціатива – почуття провини (3–5 років);
- працьовитість – неповноцінність (молодший шкільний вік);

- становлення індивідуальності (ідентифікація) – рольова дифузія (юність);
- інтимність – самотність (початок дорослого періоду);
- творча активність – застій (середній вік);
- умиротворення – розпач (старість) (рис. 43.1).

Стадії розвитку	Нормальна лінія розвитку	Аномальна лінія розвитку
1	2	3
1. Раннє дитинство (від 0 до 1 року).	ДОВІРА ДО ЛЮДЕЙ як взаємна любов, прихильність, взаємне визнання батьків і дитини, задоволення потреб дітей у спілкуванні й інших життєво важливих потреб	НЕДОВІРА ДО ЛЮДЕЙ як результат поганого звертання матері з дитиною, ігнорування, зневаги її, позбавлення любові. Занадто раннє або різке відлучення дитини від грудей, її емоційна ізоляція
2. Пізнє дитинство (від 1 року до 3 років).	САМОСТІЙНІСТЬ, ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ. Дитина дивиться на себе як на самостійну, але ще залежну від батьків людину	СУМНІВ У СОБІ І ГІПЕРТРОФОВАНЕ ПОЧУТТЯ СОРОМУ. Дитина почуває свою непристосованість, сумнівається у своїх здібностях, випробує позбавлення, недоліки в розвитку елементарних рухових навичок (наприклад, ходінні). Слабо розвинута мова, сильне бажання сховати свою ущербність від навколишніх людей, почуття сорому
3. Раннє дитинство (близько 3–5 років).	АКТИВНІСТЬ. Жива уява, активне вивчення навколишнього світу, наслідування дорослих, включення в статеворольову поведінку, ініціативність	ПАСИВНІСТЬ. Млявість, відсутність ініціативи, інфантильне почуття заздрості до інших дітей і людей, пригніченість, ухильність, відсутність ознак статеворольової поведінки, почуття провини
4. Середнє дитинство (від 5 до 11 років).	ПРАЦЬОВИТІСТЬ. Виражене почуття обов'язку і прагнення до досягнень, розвиток пізнавальних і комунікативних умінь і навичок. Постановка перед собою і розв'язання реальних завдань, спрямованість фантазії й гри на кращі перспективи, активне засвоєння інструментальних і предметних дій, орієнтація на завдання	ПОЧУТТЯ ВЛАСНОЇ НЕПОВНОЦІННОСТІ. Слаборозвинені трудові навички, уникнення складних завдань, ситуацій змагання з іншими людьми, гостре почуття власної неповноцінності, приреченість на те, щоб усе життя залишатися посередністю. Відчуття тимчасового затишку перед бурею або періодом статевої зрілості, конформність, рабська поведінка, почуття даремності докладених зусиль під час розв'язання різних завдань

Рис.43.1. Стадії розвитку особистості (за Е. Еріксоном).

5. Статева зрілість, підлітковість і юність (від 11 до 20 років).	ЖИТТЄВЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ. Розвиток тимчасової перспективи – планів на майбутнє, самовизначення у питаннях: яким бути? і ким бути? Активний пошук себе й експериментування в різних ролях. НАВЧАННЯ. Чітка полова поляризація у формах поведінки. Формування світогляду. Взяття на себе лідерства в групах однолітків і при потребі підпорядкування їм. Становлення індивідуальності	ПЛУТАНИНА РОЛЕЙ. Зсув і змішування тимчасових перспектив: думка не тільки про майбутнє, а й про минуле. Концентрація душевних сил на самопізнанні, сильно виражене прагнення розібратися в самому собі на шкоду відноsinам із зовнішнім світом, або рольова фіксація. Втрата трудової активності. Суміш форм статевої поведінки, ролей у лідерстві. Плутанина в моральних і світоглядних установках
6. Рання дорослість (від 20 до 40–45 років).	БЛИЗЬКІСТЬ ДО ЛЮДЕЙ. Прагнення до контактів з людьми, бажання присвятити себе іншим людям. Народження і виховання дітей. Любов і робота. Задоволеність особистим життям	ІЗОЛЯЦІЯ ВІД ЛЮДЕЙ. Уникання людей, особливо близьких, інтимних відносин із ними. Труднощі характеру, нерозбірливі відносини і непередбачена поведінка. Невизнання, ізоляція, перші симптоми відхилен у психіці, розладів, що виникають під впливом нібито існуючих загрозливих сил. Стан самотності
7. Середня дорослість (від 40–45 до 60 років).	ТВОРЧІСТЬ. Продуктивна і творча робота над собою і з іншими людьми. Зріле, повноцінне, різноманітне життя, задоволеність сімейними стосунками, гордість за своїх дітей. Навчання і виховання нового покоління	ЗАСТІЙ. Егоїзм, егоцентризм, непродуктивність у роботі. Рання інвалідність. Виняткова турбота про самого себе, вспрощення собі
8. Пізня дорослість (понад 60 років).	ПОВНОТА ЖИТТЯ. Постійні роздуми про минуле, його спокійна, зважена оцінка. Прийняття прожитого життя. Здатність примиритися з неминучим. Розуміння того, що смерть не страшна. Стан умиротворення	РОЗПАЧ. Відчуття того, що життя прожито даремно, що часу залишилося занадто мало, що воно летить занадто швидко. Усвідомлення безглуздості, втрата віри в себе й інших людей. Бажання прожити життя заново, прагнення одержати від нього більше, ніж було отримано. Відчуття відсутності у світі порядку, наявності в ньому доброго, розумного початку. Острах смерті, що наближається

Продовження рис. 43.1.

Таким чином, Е. Еріксон виокремив вісім стадій особистісного розвитку. На першій з них розвиток дитини визначається майже суто спілкуванням із нею дорослих, насамперед матері. На цій стадії вже можуть виникнути передумови до вияву в майбутньому прагнення для людей або відчуження від них.

Друга стадія визначає формування в дитини таких особистісних якостей, як самостійність і впевненість у собі. Їхнє становлення знову значною мірою залежить від характеру спілкування і поведінки дорослих з дитиною. До трьох років дитина вже набуває певних особистісних якостей.

Третя і четверта стадії розвитку, за Е. Еріксоном, збігаються з уявленням Д.Б. Ельконіна та інших психологів. У Еріксона підкреслюється значення навчальної та трудової діяльності для психічного розвитку дитини в ці роки.

Основний момент особистісного розвитку в юності та підлітковому віці полягає в тому, що засвоюються нові життєві й соціальні ролі, а це змушує людину по-новому дивитися на багато речей.

На кожній з восьми стадій дитина проходить через специфічну кризу, суть якої полягає у конфлікті між протилежними станами свідомості і психіки. Суть конфліктів та їхня періодизація зводяться до такого:

- конфлікт між довірою і недовірою до навколишнього світу (з народження до 1 року);

- конфлікт між почуттям незалежності і відчуттям сорому і сумніву (1–3 роки);

- конфлікт між ініціативністю і почуттям провини (4–5 років);

- конфлікт між працьовитістю і почуттям неповноцінності (6–11 років);

- конфлікт між розумінням приналежності до визначеної статі і нерозумінням форм поведінки, що відповідають даній статі (12–18 років);

- конфлікт між прагненням до інтимних відносин і відчуттям ізолюваності від навколишніх (рання дорослість);

- конфлікт між життєвою активністю і зосередженістю на собі, своїх вікових проблемах (середня дорослість);

- конфлікт між відчуттям повноти життя і розпачем (пізніше дорослішання).

Еріксон вважав, що якщо ці конфлікти розв'язуються успішно, то криза не набуває гострих форм і закінчується утворенням певних особистісних якостей, у сукупності складових того чи іншого типу особистості. Невдале розв'язання кризи на якійсь зі стадій призводить до того, що, переходячи на нову стадію, людина переносить із собою необхідність розв'язувати протиріччя, властиві не лише для даної стадії, а й для попередньої. Однак у цьому разі це дається набагато складніше.

Проте на кожній з виокремлених стадій розвитку Еріксон описав лише окремі моменти, взяті лише деякі особистісні новотвори, характерні для певного віку. Без уваги, наприклад, залишаються засвоєння і використання мови, слабко представлена лінія морального розвитку.

Когнітивний підхід. Насамперед ставить розвиток пізнавальної (когнітивної) сфери людини (або намагається пояснити розвиток інших сфер особистості особливостями розвитку інтелектуальної сфери).

Найповніше проблеми розумового розвитку розробив швейцарський учений Жан Піаже. Відповідно до його теорії, на кожній стадії розвитку формуються нові пізнавальні навички, які визначають межі того, чому можна навчити людину у цей період. Значна частина активності дітей відводиться на ігри, що Піаже розглядав як неодмінний компонент їхньої важливої роботи з дослідження навколишніх об'єктів – людей, явищ, предметів. Він вважав, що така форма навчання необхідна для нормального розумового розвитку й успішного процесу дорослішання.

Піаже виокремлював такі стадії когнітивного розвитку:

- **сенсомоторна** (від народження до 2 років). На цій стадії у дітей формується здатність зберігати в пам'яті образи предметів навколишнього світу. До завершення цієї стадії дітям здається, що предмети перестають існувати, коли вони на ці предмети не дивляться;

- **передопераційна** (від 2 до 7 років). У цей час діти вчаться розрізняти символи та їхні значення;

- **стадія конкретних операцій** (від 7 до 11 років). У цей період діти вчаться подумки робити дії, що раніше вони виконували тільки руками;

- **стадія формальних операцій** (від 12 до 15 років). На цій стадії підлітки опановують навички розв'язання абстрактних математичних і логічних задач, осмислювати моральні проблеми, а також міркувати про майбутнє.

Однією з важливих соціально-психологічних проблем є проблема морального дорослішання. У науці її іноді позначають як «проблему морального розвитку дитини». На думку Піаже, моральний розвиток відбувається не так, як розумовий, і залежить від досвіду спілкування дитини з навколишніми людьми і предметами. У цьому спілкуванні моральні міркування і розумовий розвиток виявляються взаємозалежними. Піаже з'ясував цікавий факт: у дітей, як і в дорослих, те, про що вони говорять, часто суперечить тому, що вони роблять, тобто між словом і ділом – величезна дистанція.

Репліки дітей 3-річного віку узгоджуються з їхньою поведінкою, хоча пояснити правила гри діти ще не можуть. Вони впевнені, що правила гри породжені якимось зовнішнім авторитетом і вважають ці правила незмінними. До 7-8 років гра набуває частково соціального характеру, коли всі правила слід узгодити між її учасниками.

Спираючись на працю Піаже про інтелектуальний розвиток дітей, американський психолог Лоуренс Кольберг розробив теорію морального розвитку дитини, яка показує взаємозв'язок морального обґрунтування і розумового розвитку. Він виокремлював три рівні, які охоплюють шість стадій морального розвитку (рис. 43. 2).

Як ми бачимо, кожна наступна стадія ґрунтується на попередній, перетворює її та містить у собі, а також закладає нові підходи і критерії для вироблення моральних суджень. Кольберг думав, що підсумок морального розвитку досягається в середньому до 25 років. Але поки розвиток продовжується, послідовність стадій залишається незмінною.

У свій час теорія Кольберга зазнавала серйозної критики на таких підставах: а) стадії не є однорідними й однозначними, не утворюють незмінної послідовності; б) Кольберг і Піаже включають у поняття морального розвитку моральний закон, чесність, відповідальність, адже уявлення про кожне з них у різних людей можуть формуватися по-різному; в) теорія Кольберга орієнтується лише на чоловічу поведінку, ігноруючи особливості жіночої.

Поведінковий підхід (біхевіористські теорії). Основним у розвитку особистості вважається розширення репертуару поведінки, якого досягають шляхом навчання. Зокрема, один з родоначальників цього напрямку Джон Уотсон вважав, що людина така, якою навчилася бути. Багато прихильників біхевіоризму думають, що людина «вчиться поводитися» все життя, але не виокремлюють при цьому особливих періодів або стадій. Замість цього вони визначають три типи навчання:

• **Класичне обумовлювання** – це найпростіший тип навчання, у процесі якого використовуються лише мимовільні рефлекси дітей. Ці рефлекси й у людини, і у тварин є вродженими. Дитина під час навчання суто автоматично реагує на будь-які зовнішні стимули, а потім вчиться реагувати в такий самий спосіб на стимули, що трохи відрізняються від перших. Реакцію страху, коли він переноситься з одних речей на інші, біхевіористи назвали **генералізацією** (від англ. generalisation – узагальнення).

• **Оперантне обумовлювання**. Б. Скіннер розробив специфічний тип навчання, яке назвав оперантним обумовлюванням. Сутність його полягає в тому, що людина контролює свою поведінку, орієнтуючись на її ймовірні наслідки (позитивні або негативні). Наприклад, упродовж експерименту Скіннер учив пацюків натискати на засувку клітки в такий спосіб: як тільки вони натискали на неї, він давав їм їжу, таким чином закріплюючи їхню реакцію. Річ у тому, що діти, як і тварини, переймають в інших різні форми поведінки за допомогою оперантного обумовлювання, елементами якого є підкріплення і покарання. **Підкріплення** – це будь-який стимул, що збільшує імовірність повторення визначених реакцій, форм поведінки. Воно може бути негативним і позитивним. Позитивним є підкріплення, приємне людині, що задовольняє якусь його потребу і сприяє повторенню форм поведінки, які заслуговують заохочення. Негативним є таке підкріплення, що змушує повторювати реакції неприйняття заперечення чого-небудь. Прихильники біхевіористської теорії встановили, що покарання є специфічним засобом навчання.

• **Навчання за допомогою спостереження**. Напевно, ні для кого не таємниця, як важливо показувати дітям гарний приклад. Американський психолог А. Бандура, визнаючи важливість навчання за типом класичного й оперантного обумовлювання, все-таки вважає, що в житті набагато частіше навчання відбувається завдяки спостереженню: дитина спостерігає за тим, що роблять, як поведуться батьки, бабусі й дідусі, однолітки, інші люди в її соціальному оточенні, та намагається відтворювати зразки їхньої поведінки. Це **соціальне нау-**

чання. Суть навчання за допомогою спостереження полягає в тому, що людина копіює чийсь зразки (форми, моделі) поведінки, не очікуючи якого-небудь заохочення або покарання за це. За роки дитинства у неї накопичується величезна інформація про різні форми поведінки, хоча у своїй поведінці вона може і не відтворювати їх. Однак якщо вона бачить, що якісь справи, вчинки, поведінкові реакції інших дітей заохочують, то, найімовірніше, вона намагатиметься скопіювати їх. Крім того, цілком ймовірно, що вона охочіше наслідуватиме тих людей, якими вона захоплюється, яких любить, що у її житті важать більше, ніж інші. Діти ніколи не будуть добровільно копіювати зразки поведінки тих людей, які їм неприємні або яких вони бояться.

Рівень і стадія морального розвитку	Типові приклади поведінки
1	2
РІВЕНЬ 1. Передморальний (з 4 до 10 років). Стадія 1. Орієнтація на покарання. Стадія 2. Орієнтація на заохочення.	На цьому рівні вчинки визначаються зовнішніми обставинами і точка погляду інших людей до розрахунку не беруть. На цій стадії судження виносяться в залежності від тієї винагороди чи покарання, що може зумовити цей учинок. Дотримування встановлених правил поведінки тільки для того, щоб уникнути покарання. Судження про вчинок виносяться відповідно до тієї користі, що з нього можна витягти; конформна, погоджена з нормами поведінки, спрямована на те, щоб у результаті отримати заохочення; чекання дитиною того, що у відповідь на її позитивні вчинки до неї ставилися б так само добре, як і вона вчинила.
РІВЕНЬ 2. Конвенціональний (з 10 до 13 років). Стадія 3. Орієнтація на зразок «гарного хлопчика/дівчинки» Стадія 4. Орієнтація на авторитет.	Людина, що перебуває на цьому рівні розвитку, дотримується умовної ролі, орієнтуючись при цьому на принципи інших людей. Судження ґрунтуються на тому, чи отримає вчинок схвалення тих чи інших людей, чи ні. Поведінка, погоджена з встановленими нормами і правилами, розрахована на те, щоб уникнути несхвалення з боку інших людей, які задають відповідні зразки. Судження виносяться відповідно до встановленого порядку, повага до влади і запропонованих нею законів. Захист правил і соціальних норм, встановлених авторитетними організаціями або особами, щоб уникнути осуду з їх боку і виникнення почуття провини за невиконання своїх обов'язків перед ними
РІВЕНЬ 3. Постконвенціональний (з 13 років) Стадія 5. Орієнтація на суспільний договір. Стадія 6. Орієнтація на загальнолюдські принципи і моральні норми.	Саме на цьому рівні людина судить про поведінку, виходячи зі своїх власних критеріїв, що припускають і високий рівень розумової діяльності. Виправдання вчинку ґрунтується на повазі до демократично прийнятого рішення, на повазі прав людини. Моральні дії керуються засадами суспільного благополуччя, що засновані на самоповазі і повазі інших людей. Учинок кваліфікується як правильний, якщо він продиктований совістю, – незалежно від його законності або думки інших людей. Моральні дії, керовані самостійно обраними людиною загальнолюдськими етичними принципами, наприклад, нормами рівності, достоїнства, справедливості. Діти керуються відповідними нормами і принципами для того, щоб уникнути самовідчуження, втрати людського достоїнства, докорів сумління

Рис. 43.2. Рівні і стадії морального розвитку (за Кольбергом).

Гуманістичний підхід. Основи розвитку особистості репрезентуються у формі *особистісного росту, самоактуалізації, саморозвитку*. Зокрема, відповідно до теорії А. Маслоу, кожна людина має

мотиваційний набір, який допомагає їй задовольняти потреби п'яти рівнів (ієрархію потреб за А. Маслоу). Лише в тому разі, коли задоволені біологічні потреби і є впевненість у тому, що вони й у майбутньому задовольнятимуться нормально, людина може переходити до задоволення інших, вищих потреб – у любові і приналежності до конкретної соціальної групи (соціальний статус), у самооцінці і самореалізації. Тільки задовольнивши потребу найвищого рівня, людина може стати здоровою, творчою і незалежною особистістю.

Діяльнісний підхід. Розвиток особистості відповідно до нього відбувається в процесі включення її в різні види діяльності.

Шляхи розв'язання проблеми розвитку особистості, які окреслили П.П. Блонський і Л.С. Виготський, розгорнув і поглибив О.М. Леонт'єв, який писав, що потрібно говорити про залежності розвитку психіки не від діяльності взагалі, а від провідної діяльності.

Важливим етапом формування особистості дитини є ігрова діяльність, гра. Гра є соціальною за походженням діяльністю, і тому вона соціальна за своїм змістом.

Далі безпосередньо-емоційне спілкування з дорослими є провідною діяльністю дитини, назовні й усередині якої формуються орієнтовно і сенсо-моторно-маніпулятивні дії. На межі раннього дитинства відбувається перехід дитини до власне предметних дій, тобто оволодіння суспільно виробленими способами дій із предметами. У цей період відбувається інтенсивне оволодіння предметно-знаряддєвими операціями – формується «практичний інтелект». Ж. Піаже показує, що в цей період відбувається розвиток сенсо-моторного інтелекту, що підготовлює виникнення символічної функції.

Саме предметно-знаряддєва діяльність, є провідною у ранньому дитинстві.

У дошкільному віці провідною діяльністю є гра в її найбільш розгорнутій формі (рольова гра). Головне значення гри для дітей дошкільного віку полягає в тому, що завдяки особливим ігровим прийомам дитина моделює в ній відносини між людьми. Рольова гра постає як діяльність, у якій відбувається орієнтація дитини у складових людської діяльності. На цій основі у неї формується прагнення до суспільно значущої і суспільно оцінюваної діяльності, що є основним моментом готовності до шкільного навчання. У цьому полягає основне значення гри для психічного розвитку і це ж є її основною функцією.

Л.С. Виготський висунув положення про те, що для розумового розвитку дітей шкільного віку основне значення має навчання. У процесі її здійснення дитиною відбувається інтенсивне формування інтелектуально-пізнавальної сфери. Провідне значення навчальної діяльності ще й у тому, що через неї опосередковується вся система взаємин дитини з навколишніми дорослими аж до особистісного спілкування в родині.

Особливі труднощі становить виокремлення основної діяльності в підлітковий період. Це пов'язано з тим, що провідною діяльністю продовжує залишатися навчальна діяльність. Але не слід забувати, що

критичний період у розвитку організму людини – це період статевого дозрівання. Статевий розвиток впливає на формування особистості в цей період, хоча не є первинним. У підлітковому віці виникає і розвивається особлива діяльність, яка полягає у встановленні особових-інтимно-особистих відносин між підлітками. Цю діяльність Т.В. Драгунова і Д.Б. Ельконін назвали *діяльністю спілкування*. Її відмінність від інших форм взаємин (наприклад, ділової співпраці) полягає у тому, що основним змістом є інший підліток як людина з певними особистими якостями.

Діяльність спілкування є тут своєрідною формою відтворення у відносинах між однолітками таких, що існують серед дорослих людей. У процесі спілкування відбувається заглиблена орієнтація у нормах цих відносин та їхнє освоєння.

У таких умовах оформлюються загальні погляди на життя, на взаємини між людьми, на своє майбутнє, тобто формуються особисті сенси життя. Таким чином, у спілкуванні формується самосвідомість як «соціальна свідомість, перенесена всередину» (Л.С. Виготський).

Змістовно-предметні характеристики основних типів діяльності відповідно до періодів розвитку особистості дитини дозволяють поділити всі типи діяльності на дві групи.

До першої групи входить діяльність, усередині якої відбувається інтенсивна орієнтація в основних смислах людської діяльності й освоєння завдань, мотивів і норм взаємин між людьми. Це діяльність у системі «дитина – суспільний дорослий»:

- безпосередньо-емоційне спілкування дитини;
- рольова гра;
- інтимно-особистісне спілкування підлітків.

При здійсненні цієї групи діяльності відбувається переважний розвиток у дітей мотиваційно-споживчої сфери.

Іншу групу становлять діяльності, усередині яких відбувається засвоєння суспільно вироблених способів дії з предметами й еталонів, які виокремлюють у предметах ті чи інші їхні аспекти. Це діяльності в системі «дитина – суспільний предмет»:

- маніпулятивно-предметна діяльність дитини раннього віку;
- навчальна діяльність молодшого школяра;
- навчально-професійна діяльність старших підлітків.

У межах діяльнісного підходу було розроблено теорію розвитку особистості як процесу входження її в різні соціальні групи (О.В. Петровський). Цей процес охоплює три стадії: а) адаптації; б) індивідуалізації; в) інтеграції. Тобто спочатку людина пристосовується до групи (родина, група дошкільників, шкільний клас, дружня компанія тощо), потім демонструє свою індивідуальність і після цього зливається з групою, починаючи трансформувати її життєдіяльність.

Системний підхід. Припускає одночасне вивчення всіх аспектів розвитку дитини, а також допомагає зрозуміти їхній взаємозв'язок і взаємозумовленість.

Система – це сукупність частин (підсистем) та їхніх взаємозв'язків, взаємовпливів і взаємодій. Кожен із нас – це цілісна система, яка складається з різних підсистем. Як у психологічній системі, у нас є фізична, розумова, соціальна й емоційна підсистеми.

Основна вимога системного підходу – розглядати дитину як цілісну істоту в найрізноманітніших її стосунках з навколишнім світом: родиною, друзями, школою та іншими соціальними інституціями. Зрозуміти дитину ми можемо лише тоді, коли вивчимо її взаємини в родині, суспільстві, нарешті, якщо ми ще зрозуміємо, крім соціального, і фізичне середовище, що її оточує.

Інтегральний підхід. Відповідно до нього, наша психічна активність має кілька вимірів, розмірностей, аспектів, рівнів, інстанцій і/або та ін. Ці складові можуть перебувати в одному ряді, утворювати ієрархії і/або належати до якісно різних субстанцій. Ряд, утворений з них, має *фрактальний, орієнтований (векторний), цілеспрямований характер*, прагне до деякої граничності.

Фрактал – це нелінійна структура, яка зберігає себе незалежно від зміни масштабу і володіє пов'язаністю. Він здатний мати ірраціональну розмірність, завдяки чому може поставати як спосіб організації взаємодії просторів різної природи і розмірності. З позицій фрактального підходу можна розглядати індивідів (ширше – особистості) як монади, що взаємодіють на основі резонансу. При цьому саму особистість слід розглядати як множину і/або систему субособистостей, а соціум – як безліч і/або систему особистостей.

Кожна сфера, рівень, аспект і/або тощо має свої іпостасі виявів: модальність, субмодальність, супермодальність і метамодальність. Узагальнено інтегральність виявляється як мінімум в активності, пов'язаності, цілісності, синергетичності й акмеологічності.

Різноманіття вияву модальностей (використовуючи тріадну і більшу за обсягом системи) складається з таких підсистем:

- **якісної (емоцію)** (наприклад, зразки, емоції, почуття);
- **аналітичної (рацію)** (семантичні значення, уявлення, думки);
- **субстанціональної (інтуїцію)** (символічні значення, передчуття, надії, вірування, ідеали);
- **буттєвої (екзистенцію)** (існування, переживання);
- **діючої (працію)** (поведінкові акти, дії, вчинки).

Наприклад, якщо діагностується *рівень розуміння*, то його вияви в соціальному плані можуть позначатися як: а) *співпереживання* (емоцію); б) *усвідомлення* (рацію); в) *довіра* (інтуїцію); г) *сприйняття* (екзистенцію); д) *сприяння*. Перелічені поняття можна назвати *метамодальними синонімами*. Іншими словами, вони є модальними репрезентаціями.

43.2. Гармонійний і дисгармонійний розвиток особистості

Різнобічний розвиток особистості вимагає формування різноманітних здібностей та інтересів, які відповідають різним сферам людської життєдіяльності.

Коли йдеться про ідеал різнобічно розвиненої особистості, то мається на увазі, що цей розвиток буде гармонійним. Гармонійні взаємини між особистістю і світом означають гармонію того, що особистість жадає від інших, і того, що вона може їм дати. *Гармонійна особистість* перебуває в єдності зі світом, людьми і сама собою. Така людина є безпосередньо моральною особистістю. Порушення моральних норм для неї – це порушення цілісності власної особистості.

Становлення гармонічно розвинутої людини пов'язане з формуванням ієрархічної структури мотивів і цінностей: домінуванням вищих рівнів над нижчими. Рівень мотивів і цінностей визначається мірою їхньої спільності, починаючи з особистих мотивів (найнижчих) через інтереси близьких людей, колективу, суспільства – до загальнолюдських універсальних цілей. Наявність таких ієрархій у особистості не порушує її гармонії, тому що складність, множинність інтересів, поліспрямованість за наявності домінанти забезпечують різноманіття зв'язків зі світом, загальну стійкість.

Навпаки, простота особистості (наявність єдиної мети, заглибленість в одну діяльність, звуження кола спілкування і проблем) найчастіше призводить до її дисгармонійності. Системним параметром, який характеризує гармонійну особистість, є високий рівень збалансованості відносин різних особистісних утворень (*потреб, мотивів, ціннісних орієнтацій, самооцінки, образу Я-реального і Я-ідеального та ін.*).

Гармонійність особистості залежить від того, наскільки домінування вищого рівня є у згоді з нижчим рівнем. Наприклад, яке співвідношення свідомих і неусвідомлюваних, безпосередніх і навмисних, природних і духовних рівнів.

Повноцінне формування людської особистості залежить від саморегуляції особистісних процесів.

Структура особистості набуває гармонійності в результаті максимального розвитку тих здібностей людини, які створюють домінуючу спрямованість її особистості, що додає зміст усій її життєдіяльності. Гармонійність особистості досягається лише в тому разі, коли свідомі прагнення людини цілковито відповідають її безпосереднім, часто навіть неусвідомлюваним нею самою, бажанням. Мотивуюча сила таких несвідомих утворень настільки велика, що в умовах протиріччя зі свідомими прагненнями людини, вони спричиняють найгостріші афективні конфлікти, які спотворюють і навіть руйнують особистість. Афективні переживання, які виникають у результаті конфлікту різноспрямованих мотиваційних тенденцій, за певних умов стають джерелом формування дисгармонійної особистості.

Для дисгармонійної особистості характерні різні порушення емоційної, пізнавальної, моральної і поведінкової сфер: безпричинні страхи, замкнутість (аутизм), невмотивована агресивність та ін. Такі порушення можуть зумовлювати гіперкомпенсації, неадекватні самооцінки і рівень домагань. Психокорекційний і терапевтичний ефект у цьому разі можуть мати: включення такої особистості в діяльність із зовні регульованим рівнем труднощів завдань і предметно оформленими результатами; застосування високих емпатичних відносин; використання інтенсивного соціального схвалення («погладжування») тощо.

З віком в одних дітей виникає потреба виправдати свої особливості, тоді вони починають перетворювати «вади у доброчинності», тобто ставитись до них, як до коштовного. У цих випадках «неузгодженість» між свідомістю і поведінкою залишається: у таких дітей постійно виникають конфлікти з навколишніми людьми, сумніви і почуття незадоволеності, пов'язані з удаваною недооцінкою їхньої особистості.

Інші діти продовжують засвоювати моральні цінності, що, перебуваючи у конфлікті з особливостями їхньої особистості, спричиняють у них постійний внутрішній розлад із самим собою. В результаті з дітей з нездоланим афектом формуються люди, які завжди перебувають не в злагоді з навколишніми та із собою, та мають багато негативних рис характеру. Досить часто з таких дітей виходять люди соціально неадаптовані, схильні до злочинів.

Люди з дисгармонійною організацією особистості – це не просто індивіди зі спрямованістю «на себе». Це люди з подвійною (або множинною) спрямованістю, які перебувають у конфлікті із собою, люди з розщепленою особистістю, в яких свідоме психічне життя і життя неусвідомлених афектів є в постійному протиріччі.

Домінування тієї чи іншої мотивації може бути різним на свідомому і неусвідомленому рівнях. У результаті ми маємо дисгармонійну структуру особистості, постійно роздратовану внутрішніми конфліктами. Такого роду конфлікти виникають лише за певних умов та можуть бути зовнішніми і внутрішніми.

Зовнішні умови конфлікту зводяться в основному до того, що задоволення яких-небудь глибоких та активних мотивів і взаємин особистості перебуває під загрозою або стає зовсім неможливим. Внутрішні умови психологічного конфлікту зводяться до протиріччя або між різними мотивами і відносинами особистості, або між можливостями і прагненнями особистості. Треба мати на увазі, що внутрішні умови психологічного конфлікту в людини рідко виникають спонтанно, а насамперед зумовлені зовнішньою ситуацією, історією становлення особистості, її психофізіологічною організацією.

Ще однією умовою психологічного конфлікту може бути суб'єктивна нерозв'язність ситуації. Конфлікт виникає тоді, коли людині здається, що вона не в змозі змінити об'єктивні умови, які породили конфлікт. Психологічний конфлікт дозволяється лише тоді, коли

в людини складаються нові стосунки до об'єктивної ситуації, яка породила конфлікт, і нові мотиви діяльності.

Розвиток і розв'язання конфлікту – це гостра форма розвитку особистості. У психологічному конфлікті наявні колишні й формуються нові стосунки особистості, змінюється сама структура особистості. Щобільше, внутрішній конфлікт – необхідна умова розвитку самосвідомості. Сам факт можливості таких конфліктів на всіх етапах життєдіяльності людини є обов'язковим елементом її функціонування, що дозволяє говорити про гармонію як динамічний стан буття особистості.

Однією з причин розвитку дисгармонійності особистості школяра може бути феномен «**значеннєвого бар'єру**». Виникнення такого феномену зумовлене тим, що дорослий, впливаючи на дитину, не враховує або не зважає на наявність у неї активізованих у цей час потреб і прагнень. У дитини виникає конфлікт між її безпосереднім бажанням і прагненням виконати те, що вимагає від неї дорослий. Часто дитина не здатна свідомо поступитися певному бажанню дорослого, і тоді в неї виникає особлива захисна реакція: вона ніби перестає чути і розуміти пропоновану їй вимогу, хоча насправді вона просто не сприймає змісту адресованих їй слів. Значеннєвий бар'єр може виникнути і стосовно конкретної людини, незалежно від того, які вимоги вона висуває, і стосовно конкретної вимоги, незалежно від того, хто її ініціює.

Значеннєвий бар'єр стосовно конкретної людини формується, звичайно, у результаті таких дій дорослого (вчителя, батька), які спричиняють конфлікт із дитиною, коли він не враховує справжні мотиви поведінки дитини або приписує їй мотиви, яких у неї насправді немає.

Щоб не допустити появи *значеннєвого бар'єру* при виникненні конфліктної ситуації, необхідно з'ясувати, як сама дитина розуміє причину свого вчинку. При цьому важливо дотримуватися доброзичливості стосовно дитини, необхідна дружня розмова двох людей, зацікавлених спільно знайти причини конфлікту і спробувати усунути їх. Щоб уникнути утворення значеннєвого бар'єру не слід постійно повторювати ті самі вимоги, докори, на які дитина не реагує. Щоб вимога була сприйнята і вплинула, необхідно, щоб вона відповідала внутрішній позиції.

43.3. Формування змісту особистості

У наш час усе більшого поширення в діагностиці і розвитку особистості отримує *психосемантичний підхід*. Зазначений підхід орієнтується на семантичні складові особистості (особистісні змісти) та її оточення. Застосування методів, розвинутих у межах цього підходу є дуже плідним для гуманізації особистості.

З погляду психосемантичного підходу, гуманізація особистості є зміною особистісних змістів (за структурою, змістом і взаємозв'язками), які починають включати морально значущі утворення і

гуманістичні орієнтації. При цьому метою процесу утворення стають формування і розвиток системи особистісних складових, гуманістичних за основою й адекватних життєдіяльності як тут і тепер, так і в більш тривалій тимчасовій перспективі.

Формування змісту може здійснюватися за допомогою систематичного звертання до конструктів, пов'язаних з особистісно і гуманістично значущими орієнтаціями. Тут педагогічна мета – наблизити провідні критерії оцінок до об'єктивно важливих для їх майбутньої професійної діяльності критерії, наповнених гуманістичним змістом.

Формування гуманістичного ставлення до людей і до змісту власної професії можна здійснювати через виявлення латентних (прихованих) емоційно-оцінних орієнтацій, які вивчаються. Зазначимо, що ці орієнтації є менш структурованими утвореннями (своєрідні «емоційні тональності»), які дозволяють передавати емоційне ставлення, розвивати мотиви, спрямованість, потребу в обраній професії, її гуманістичну оформленість.

Як правило, подібні орієнтації мають природу конотата (емоційно насичених значень, які передають ставлення до чого-небудь), що задає умови передачі знань, умінь і навичок. Ці утворення дифузні, полісемантичні, найчастіше символічно навантажені й у силу цього забезпечують трансляцію емоційного ставлення до професійного знання й особливо його гуманістичної оформленості, представленої ірраціонально. Такі орієнтації забезпечують, зокрема, синтонність (емоційний резонанс) спілкування викладача й учнів.

Глибинні особистісні змісти є структурними елементами спрямованості особистості. Їхнє формування припускає залучення міжмодальних, контекстуальних, системних методів впливу, в тому числі з метою розвитку і саморозвитку. Це зумовлено тим, що безпосереднє формування особистісних змістів можливо лише у кризові періоди розвитку особистості або в моменти станів, які відповідають характерові зовнішніх впливів на неї.

Розвиток сукупності таких особистісних змістів вимагає системної технології «осмисленої» освіти, яка спирається на методи психосемантики.

Важливим завданням розвитку особистості є формування в неї гуманістичного виміру. Подібне завдання може розв'язати гуманістична освіта, основним методом якого є системний діалог. Такий діалог покликаний задіяти різні рівні, аспекти і модальності особистості викладача й учнів, за формою він плюралістичний, полімодальний і у зазначеному плані ієрархічний.

З тим, що гуманізм – це актуальний вимір розвитку людини, згідна більшість дослідників. Багато хто говорить про те, яким він повинен бути, щоб відповідати запитам сьогоdnішнього і завтрашнього дня. Одним із варіантів відповідей на це питання можна вважати твердження про гуманність усього того, що відповідає природі людини. Такий підхід у його крайньому втіленні можна назвати *пасіонарним*

гуманізмом – гуманно все те, що відповідає загальній долі членів етносу, їх етнічному стереотипові поведінки.

Іншим крайнім варіантом гуманізму є раціоналістичний його варіант. У цьому разі найчастіше апріорним вважають положення про волю вибору людиною певного рівня розвитку, форм і способів його реалізації. Такий підхід варто називати *раціональним гуманізмом*. До його adeptів у психологічному плані прийнято зараховувати Е. Фромма, К. Роджерса, В. Франкла, А. Маслоу та ін. Використовуючи ключові поняття перелічених adeptів, такий гуманізм можна метафорично характеризувати відповідно як *буттєвий, емпатичний, значеннєвий, самоактуалізаційний*. Перелічені ознаки можна позначити як основні *розмірності гуманізму*.

Ми не вільні цілком у виборі форми гуманізму. Тому подальший ріст людини як виду і як окремої особистості можливий згідно з принципами *етичного гуманізму*, що є розгорненням деякого тотального конструкту: пасіонарність-ідейність. Пасіонарність сама по собі ні добра ні погана, як, наприклад, енергія. Добрі чи погані її застосування і реалізації. Етичний гуманізм є зрощування пасіонарності етносу (або субетносу) з позитивною ідеєю як орієнтиром у розвитку.

З позицій етичного гуманізму розв'язок проблем репрезентує собою пошук засобів і методів соціально схвалюваної реалізації пасіонарної енергії етносу.

Ці три варіанти гуманізму є не лише полюсами деякого континіуму, а й різними аспектами, гранями і/або рівнями гуманізму як явища в цілому. Кожна домінуюча форма вияву гуманізму містить як доповнення дві інші.

Іншою важливою складовою розвитку особистості є формування навичок просоціальної поведінки. Термін **«просоціальна поведінка»** психологи використовують для позначення моральних дій, які пропонуються у обраній культурі. Їх можна визначити як соціально-позитивні: щедрість, допомога іншому, співпраця, вираження співчуття. Співпраця – це спільна робота групи людей для досягнення певної мети. Просоціальна поведінка, яка необхідна для співпраці, звичайно формується на базі таких особистісних якостей, як альтруїзм і співчуття. Просоціальна поведінка дітей буває досить послідовною у різних ситуаціях, хоча можливі й ситуативні її відхилення.

Найбільший вплив на ранніх етапах процесу розвитку особистості має, як правило, родина. У родині поведінка батьків визначає ставлення майбутньої людини до навколишнього світу. Таку поведінку можна описати двома парами ознак: неприйняття – розташування і терпимість (самостійність, воля) – стримування (контроль). Батьки, які позитивно налаштовані до дітей, вважають, що їхні діти володіють багатьма позитивними якостями, дістають радість від спілкування з ними, приймають їх такими, якими вони є.

Батьки, в яких домінує контроль (стримування), декларують дітям багато заборон, тримають їх під пильним наглядом, суворо визначаючи норми поведінки. Від молодших школярів вони вимагають

стриманої поведінки, гарного навчання, вміння вести себе належним чином за столом, дотримання чистоти і порядку. Від підлітків такі батьки хочуть знати, як вони проводять дозвілля, цікавляться їхніми друзями, хочуть мати уявлення про сексуальну поведінку своїх дітей, вимагають гарного навчання в школі. У таких батьків часто можуть виявлятися протиріччя в системі вимог і заборон.

Поблажливі батьки, на відміну від вимогливих, звичайно роблять мало зауважень нестриманій дитині, не забороняють гучні ігри, їх мало турбує охайність і слухняність, вони надають необмежену волю. Такі батьки швидше будуть розглядати як щось природне вияв агресивності в дітей.

У закордонних дослідженнях широко вивчали три типи дисциплінарних впливів на дітей: використання влади (примус); пояснення; позбавлення батьківської любові. Тактика *використання влади* припускає насильство, наказ, фізичне покарання, контроль з боку батьків над бажаннями дитини. Індуктивна техніка (*пояснення*) включає міркування, похвалу, пояснення дитині наслідків її дій. *Позбавлення любові* припускає неприйняття, ігнорування дитини, вираження розчарування її поведінкою.

Батьки, зазвичай, слугують для дітей зразками і вчителями у сфері людських взаємин. Самосвідомість дітей формується не лише шляхом прямого навчання і наслідування, вони співвідносять це і зі способом життя своїх батьків, засвоюючи прийняті ними норми і ціннісні орієнтації. Для цього батьки можуть використовувати різноманітні прийоми заохочення: моральні (похвала) або матеріальні (речові нагороди, особливі привілеї).

Шляхом соціального навчання в процесі розвитку дитини формується, зокрема, **статева самосвідомість**, що є способом включення біологічної статі та її культурних асоціацій до самосприйняття і поведінки дитини. Зазначений процес поєднує кілька компонентів: *статеву ідентичність, розуміння соціальних очікувань стосовно чоловіка і жінки, засвоєння поведінки, яка відповідає статевій приналежності*.

Статева ідентичність включає усвідомлення і прийняття статевої приналежності, тобто відповідність особистості, інтересів і поведінки людини її власним визначенням чоловічості і жіночності.

До трьох років діти вже добре розрізняють стать людей, що їх оточують, знають, що залежно від статі, від людини вимагають різне: дівчатка звичайно бавляться ляльками, вдягаються, як жінки, а хлопчики грають з машинками, у пожежників та інші подібні ігри. У цьому віці діти починають розуміти і більш абстрактні психологічні складові статевих стереотипів. Вважається, що хлопчики повинні бути великими, грайливими, бойовими, незалежними, розумними; дівчатка – маленькими, тихими, вихованими, слухняними і чуйними. Дівчатка, зазвичай, воліють грати м'якими іграшками і ляльками, хлопчики – кубиками, маніпулювати іграшками й іншими предметами.

Як формуються статеві стереотипи? Відповіді на це питання в різних психологічних напрямках різні. Представники психоаналізу вважають, що діти сприймають статевий стереотип через процес ідентифікації (уподібнення себе іншому, наслідування, ототожнення себе з іншими) з батьками тієї ж статі. Такий процес починається у віці 4–5 років.

Представники теорії соціального навчання дотримуються думки, що типовий для статі поведінці навчаються так само, як й іншим формам поведінки, тобто шляхом інструментального зумовлювання і спостереження.

Прихильники теорії когнітивного розвитку думають, що раннє статеворольові навчання пов'язане з більш загальними змінами в когнітивному розвитку. Дослідження в межах цього напрямку показують: діти дуже рано, майже незалежно від сімейного оточення, дізнаються про статеві стереотипи, спостерігаючи поведінку дорослих.

Контрольні питання:

- Розкрийте підходи і теорії розвитку особистості.
- Що розуміють під розвитком особистості?
- У чому виявляється гармонійний розвиток особистості?
- У чому виявляється дисгармонійний розвиток особистості?
- Що розуміється під поняттям «зміст особистості»?
- Як відбувається формування змісту особистості?
- Яким чином суспільна дійсність впливає на формування змісту особистості?
- Як відбувається формування навичок про соціальної поведінки особистості?
- Як формується в особистості статева самосвідомість?

Література:

Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. – 1994. – № 1.

Амбратова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психол. журн. – 1985. – № 6.

Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. – М., 1984.

Данченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность: конфликт, гармония. – К., 1989.

Скотт Дж. Конфликты: пути их преодоления. – К., 1991.

Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. – 2-е изд., перераб. доп. – М.: Академический Проект: Екатеринбург: Деловая книга, 2003.

Глава 44

РОЗВИТОК КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

44.1. Розуміння поняття

«конкурентоспроможна особистість»

Функціонування нинішнього суспільства вимагає особистостей, як кажуть, із певною «начинкою», тобто таких, які здатні адаптуватися до надзвичайно складних умов життєдіяльності, ринкової економіки, боротьби за вищий (кращий) статус у суспільстві, систематично оволодівати новими знаннями, навичками і вміннями, долати перешкоди, досягаючи поставленої мети, при цьому не зашкоджуючи своєму психічному здоров'ю й зберігаючи психічну стійкість. Безперечно, йдеться про конкурентоспроможну особистість.

Що ж таке конкурентоспроможність? Відповідно до словника радянських часів, під конкуренцією розуміли антагоністичну боротьбу між приватними виробниками за вигідніші умови виробництва і збуту товарів, за одержання якнайвищого прибутку. Крім економічної, існує і біологічна конкуренція – стосунки активного змагання між особами одного чи різних видів за засоби існування й умови розмноження. За І.І. Шмальгаузенем, конкуренція – одна з форм боротьби за існування.

Фахівці США вважають, що конкурентоспроможність складається з двох частин:

- підтримка життєвих стандартів, які постійно підвищуються;
- збереження позицій лідера у світовій економіці.

Президентська комісія США із конкурентоспроможності в промисловості запропонувала таке визначення цього поняття: це здатність робити товари і послуги, які реалізуються на міжнародних ринках, за одночасної підтримки чи підвищення життєвих стандартів, рівних або вищих, ніж у конкурентів. Тобто це здатність передбачати, оновлюватися й використовувати всі можливості для розвитку.

Поряд із конкурентоспроможністю товарів і послуг можна говорити і про конкурентоспроможну економіку, науку, культуру і про конкурентоспроможну особистість.

Конкурентоспроможна особистість – це така особистість, яка здатна швидко й безболісно адаптуватися до постійних змін суспільних умов, науково-технічного прогресу й нових видів діяльності та форм спілкування за умови збереження позитивного внутрішнього психоенергетичного потенціалу й гармонії.

Сфера діяльності конкурентоспроможної особистості. З урахуванням вищевикладеного, докладніше розглянемо осно-

вні напрями аналізу конкурентоспроможності особистості. У змістовому аспекті можна виокремити як мінімум три сфери розвитку конкурентоспроможної особистості: *сферу діяльності, сферу спілкування і сферу особистості та її самосвідомості*.

Стосовно першої з них – *сфери діяльності*, то тут наявний спектр аналітичних питань, що стосуються діяльності, з якими стикається особистість, оскільки їхня суб'єктивна значущість для неї аж ніяк не однозначна. Звідси, зокрема, виникає необхідність розгляду професійних установок, інтересів, спрямованості особистості тощо. При цьому важливим аналітичним завданням є з'ясувати їхню зумовленість.

Специфіка психологічних проблем сучасного періоду визначається необхідністю освоєння нового соціально-економічного і професійного досвіду. З одного боку, це пов'язано з переходом до ринкової економіки, оскільки нові професії не мають ще коренів у професійній культурі нашого суспільства, з іншого – відбувається хворобливий процес ламання стереотипів традиційних форм професіоналізації, яка також потерпає від змін у сучасних умовах.

Доведено, що тривалий час конкурентоспроможною може бути лише людина, яка займається улюбленою справою, що дає їй задоволення, попри великі часові й енергетичні затрати.

У конкурентоспроможній країні, на думку Грейсон і О'Делл, її громадянам необхідно мати:

- **високий середній рівень функціональної грамотності;**
- **певні основи знань з математики, статистики, наукової методології;**
- **здатність спостерігати процеси, аналізувати їх, інтерпретувати результати і діяти;**
- **знання про світ (йдеться про знання з історії, географії, економіки, мовної підготовки);**
- **уміння працювати в колективі; здатність до відповідальності;**
- **здатність постійно вчитися і пристосовуватися до змін.**

Зрозуміло, з допомогою психологічного аналізу можна виокремити набагато більшу кількість власне психологічних характеристик, необхідних для успішного входження в «ринку професій», аніж ті, що їх виклали згадані автори. Потрібно зазначити, що структура професійної діяльності загалом є універсальною і складається з трьох компонентів:

- постановка професійних цілей і завдань;
- вибір засобів і способів розв'язання завдань;
- аналіз й оцінка діяльності.

Центральним, базовим утворенням професійної діяльності, що зумовлює і процес, і результат діяльності, є система дій фахівця. Виокремлюють дві принципово відмінні одна від одної системи: а) *система утистки і примусу*; б) *система сприяння, створення умов для ефективної спільної діяльності*. Звичайно, систему дій, як і всю структуру

професійної діяльності, визначає особистість фахівця і насамперед його особистісна спрямованість та професійна компетентність.

44.2. Етапи розвитку конкурентоспроможної особистості

Психологічною основою освітніх проектів і програм розвитку конкурентоспроможної особистості є принцип саморозвитку, що інтегрує систему фундаментальних принципів розвитку особистості.

Найважливішою умовою, яка дозволяє людині стати суб'єктом саморозвитку, є досягнення якогось певного рівня особистісної й професійної самосвідомості.

Зараз інтенсивно досліджують моделі розвитку конкурентоспроможної особистості. Наприклад, технологічна модель розвитку конкурентноздатної особистості, яку розробила Л.М. Мізіна, охоплює стадії розвитку конкурентоспроможності; процеси, що відбуваються на кожній стадії; комплекс методів впливу.

Л.М. Мізіна виокремлює чотири стадії оптимізації поведінки:

- підготовка;
- усвідомлення;
- переоцінка;
- дія.

Модель поєднує основні процеси розвитку особистості: мотиваційні (I стадія), когнітивні (II стадія), афективні (III стадія), поведінкові (IV стадія).

Стадія підготовки. На стадії підготовки людям дають цікаву і потрібну (мотивуючу) інформацію про конкурентоспроможність, умови, фактори і результати її розвитку. Далі проводять психологічну діагностику особливостей їх особистісного розвитку: спрямованості, (особистісної та професійної), компетентності, гнучкості (емоційної, поведінкової, інтелектуальної), самосвідомості, а також бар'єрів і перешкод, які заважають успішному (усвідомленому й самостійному) самовизначенню.

Щоби відбулося активне включення людини в процес оптимізації власної особистості й поведінки, необхідно зацікавити, запалити її.

Водночас одним із найважливіших та ефективних способів створення мотивації й активізації групи для розв'язання багатьох завдань і досягнення позитивних ефектів у самосвідомості є дискусія. Для цього, як правило, застосовують спеціально розроблені ігри, які становлять собою процедуру вироблення загальногрупового рішення.

Стадія усвідомлення. На II стадії основним процесом зміни є, головним чином, пізнавальний – **усвідомлення**. Для самосвідомості при переході з нижчого рівня на вищий характерна зміна рефлексивних процесів.

За своєю сутністю рефлексія – завжди розрив, роздвоєння і вихід за межі кожного безпосереднього, «автоматично» поточного процесу або стану (С. Рубінштейн).

Рівень усвідомлення власних способів спілкування, діяльності, особистісних особливостей істотно підвищується завдяки спостереженню, протиставленню, інтерпретації поглядів, позицій, способів і прийомів сприйняття й поведінки, яка обговорюється у малих групах. Завдяки збільшенню інформації, люди починають усвідомлювати й оцінювати альтернативи небажаний поведінці й ріст власних професійних та особистісних можливостей.

Вищий рівень рефлексії пов'язаний із необхідністю фіксації зупинки, яка трапилась, і самого зупиненого процесу в деякому іншому «матеріалі». Саме фіксація здійснює роздвоєння, поляризацію процесу у своєму та іншому його вираженні. Зупинка і фіксація в сукупності становлять ті умови, що є в основі усвідомлення (або – об'єктивації, кажучи словами Д.М. Узнадзе).

На цій стадії надзвичайно корисні вправи, орієнтовані на само-розкриття. Така, наприклад, процедура «Предмет розповідає про подаря» та інші.

Стадія переоцінки. Стадію III супроводжує збільшення використання не лише пізнавальних, а й афективних та оцінних процесів зміни. В учнів з'являється тенденція до усвідомлення впливу власної небажаної поведінки на безпосереднє соціальне оточення (педагогів, родину, друзів) і переоцінка власної особистості. На цій стадії в процесі тренінгів людина все більше відчуває власну незалежність і здатність змінити своє життя в чомусь важливому, принциповому.

Докладно викладати всі процедурні моменти психологічного тренінгу в цьому підручнику не вважаємо за доцільне. Проте для кожної групи готують свою програму, змістовні й формальні аспекти якої залежать від цілої низки чинників: ситуації в країні, конкретних подій, які відбулися останнім часом у певному місті й у певній педагогічній установі, особистісних особливостей учасників групи, їхнього соціального статусу, рівня загальної культури, віку тощо. Наповнення програми конкретними психотехніками і вправами змінюється з урахуванням перелічених чинників, а також особливостей групової динаміки в певній групі.

Водночас, зрозуміло, тренінг має досить стійку узагальнену структуру, яка охоплює обов'язкові смислові блоки і процедурні моменти.

На самому початку роботи ведучий інформує учасників тренінгу про те, що вони можуть одержати в результаті навчання. Після цього встановлюються основні принципи роботи в групі.

Стадія дії. Ті, хто успішно здійснює стадію переоцінки, переходить на IV стадію — **дія** (закріплення в поведінці й підтримка). Найефективніше IV стадія проходить у тому разі, коли в людини є змога апробації нових способів поведінки у своїй практичній діяльності до закінчення семінарів. Тоді людина може обговорити свої труднощі, проблеми, «рецидиви» поведінки й одержати відкрите і довірливе

співчуття, розуміння, допомогу, заохочення за здійснення змін у поведінці.

Протистояння (толерантність) стимулам, які провокують небажану поведінку, і заохочення самого себе за здатність до позитивних змін у поведінці – основний результат цієї стадії. На цій стадії закріплюються нові форми підвищення в процесі програвання реальних ситуацій, режисури і постановки вистав, але найефективнішим методом роботи на цій стадії є ділові ігри.

Ділові ігри — ефективний і широко розповсюджений метод розв'язання виробничих, навчальних і дослідницьких завдань. Головним принципом ділових ігор є імітаційне моделювання як об'єкта, так і структури професійної діяльності, «під яку» побудовано ділову гру, тобто, власне, задано предметний і соціальний контекст гри, що дозволяє назвати її контекстним навчанням. Саме останній методичний принцип дає змогу перейти від аналітичного оволодіння декларативним знанням до активної побудови синтетичних індивідуальних і групових концепцій, які охоплюють різнопланові знання, уточнити в заданому контексті розуміння предмета.

Під час розробки ділових ігор системне уявлення об'єкта і змісту професійної діяльності переводять у конструкцію гри, яка може бути «твердою» чи «вільною». Конструкція гри є «твердою», якщо в ній зафіксовано й чітко запропоновано учасникам гри ролі, допустимі способи дій, засоби, ресурси, порядок гри, а також формалізований логічний процес переходу від прийнятих учасниками рішень до оцінки наслідків цих рішень. «Вільна» конструкція гри дозволяє використовувати досвід і творчий потенціал учасників у розв'язанні нестандартних проблем.

Ділова гра як активний метод навчання має синтетичний характер і містить великий набір процедур, причому деякі з них (аналіз конкретних ситуацій і рольових ігор) можуть вироблятися й окремо, поза діловою грою, і є за суттю справи її спрощеними формами.

44.3. Психологічні основи розвитку інтегральних характеристик конкурентоспроможної особистості

Розвиток конкурентоспроможної особистості — це розвиток рефлексивної особистості з позитивним психоенергетичним потенціалом, здатної організовувати, планувати свою діяльність і поведінку в динамічних ситуаціях, особистості, яка володіє новим стилем мислення, нетрадиційними підходами до розв'язання проблем, адекватним реагуванням у нестандартних ситуаціях.

Перехід особистісної і професійної самосвідомості на вищий рівень, що є обов'язковою умовою розвитку, не вичерпує всіх складових такого розвитку. Психологічним фундаментом розвитку особистості

майбутнього або професіонала в будь-якій галузі людської діяльності є такі базові характеристики, як **особистісна спрямованість, компетентність, гнучкість**.

Вони є формою вияву творчого потенціалу людини і формою вияву спрямованості її думок, ставлення до різних соціальних цінностей (моральних, громадянських, художніх), її ставлення до себе й до інших людей. Високий рівень розвитку інтегральних характеристик особистості сприяє позитивному іміджеві людини, що впливає на стосунки з людьми і на ефективність спільної роботи. Саме на розвиток інтегральних характеристик конкурентоспроможної особистості спрямовано спеціально розроблену психологічну технологію Л.М. Мітіної. Ця технологія припускає трансформацію мотиваційної, інтелектуальної, афективної і, врешті, поведінкової структур особистості, унаслідок чого зовнішня детермінація життєдіяльності змінюється на внутрішню.

Л.М. Мітіна виокремлює чотири стадії оптимізації особистості та її поведінки: *підготовка, усвідомлення, переоцінка, дія*. Основні процеси розвитку особистості: мотиваційні (I стадія), когнітивні (II стадія), афективні (III стадія), поведінкові (IV стадія); комплекс методів впливу.

З'ясувавши функціональне призначення кожної зі сфер розвитку конкурентоспроможної особистості (сфери діяльності, спілкування, особистісних особливостей), їх представили у вигляді єдиної функціональної структури, яка дає цілісне уявлення про закономірності, істотні зв'язки й залежності одних елементів від інших. Багатоаспектна (багатокомпонентна) діяльність, зумовлена розвитком особистісних якостей, пов'язується у вузли різноманітними взаєминами, взаємодіями з іншими людьми.

Ці вузли, їхня ієрархія творять, на нашу думку, інтегральні характеристики особистості, детермінують її професійний розвиток, самі ж, фактично, є об'єктом розвитку.

У загальнопсихологічних теоріях особистості *спрямованість* постає як якість, що визначає її психологічний склад. У різних концепціях цю характеристику розкривають по-різному: «динамічна тенденція» (С.Л. Рубінштейн), «смыслотворчий мотив» (О.М. Леонтьєв), «основна життєва спрямованість» (Б.М. Ананьєв), «динамічна організація «сутнісних сил» людини» (А.С. Прангішвілі) тощо.

Спрямованість містить два взаємозалежні аспекти: предметний зміст (смысловий аспект), який позначає певний предмет спрямованості; напруження (власне динамічна тенденція), яке визначає джерело спрямованості (С.Л. Рубінштейн).

З. Фройд розглядав динамічні тенденції як несвідомі потяги, спрямованість яких є механізмом, споконвічно закладеним в організмі людини. С.Л. Рубінштейн, критикуючи З. Фрейда, зазначав, що всяка динамічна тенденція, виражаючи спрямованість, завжди утримує в собі більш-менш усвідомлений зв'язок індивіда з чимось, що є поза ним. При цьому він допускав можливість зміни акцентів динамічної та смислової грані спрямованості.

О.М. Леонтьєв, розвиваючи ідеї С.Л. Рубінштейна, ядром особистості називав систему стійких, ієрархізованих мотивів як основних збудників діяльності. Одні мотиви, спонукаючи до діяльності, надають їй особистісного смислу (смыслотворчі) і певної спрямованості, інші відіграють роль спонукальних чинників. Розподіл функцій смыслотворення і спонукування між мотивами однієї діяльності дає змогу зрозуміти головні відношення, які характеризують мотиваційну сферу особистості, тобто побачити ієрархію мотивів.

Л.І. Божович спрямованість особистості розуміла як систему стійко домінуючих мотивів, які визначають цілісну структуру особистості. У контексті цього підходу зріла особистість організовує свою поведінку в умовах дії декількох мотивів; обирає мету діяльності і за допомогою спеціально організованої мотиваційної сфери регулює свою поведінку таким чином, щоб було придушено небажані.

Компетентність конкурентоспроможної особистості може виявлятися у певній професійній діяльності, але її варто розглядати не лише в діяльнісному контексті, а й у комунікативному.

Отже, поняття «**компетентність**» охоплює знання, вміння, навички, а також способи і прийоми їхньої реалізації в діяльності, спілкуванні, розвитку (саморозвитку) особистості.

Це визначення дає змогу представити в структурі компетентності конкурентоспроможної особистості дві підструктури: а) **діяльнісну** (знання, вміння, навички і способи здійснення професійної діяльності); б) **комунікативну** (знання, вміння, навички і способи здійснення ділового спілкування).

Психологічною умовою розвитку компетентності є усвідомлення особистістю необхідності підвищення своєї загальнолюдської та спеціальної культури і ретельної організації спілкування як основи розвитку конкурентоспроможної особистості.

Третьою інтегральною характеристикою конкурентоспроможної особистості є **гнучкість**, як розмаїтість та адекватність активності, що виявляється і у зовнішніх (рухових) формах, і у внутрішніх (психічних) (Л.М. Мітіна). **Гнучкість** — інтегральна характеристика особистості, що становить собою гармонічне поєднання трьох взаємозалежних і взаємозумовлюючих особистісних якостей: **емоційної, поведінкової, інтелектуальної гнучкості**.

Протилежні характеристики властиві ригідності, що охоплює також когнітивну, емоційну і поведінкову сфери особистості.

Ригідність у когнітивній сфері (інтелектуальна ригідність) відображає порушення здатності приймати чужу зовнішню оцінку, що призводить до труднощів усвідомлення власних психологічних проблем, актуального стану, мотивів і потреб.

Ригідність в емоційній сфері (емоційна ригідність) знижує можливість гнучкості емоційних реакцій і спричинює виявлення неадекватних фіксованих емоційних реакцій, які зумовлюють психологічні механізми формування синдрому «емоційного вигорання».

Ригідність у поведінковій сфері (поведінкова ригідність) зумовлює функціонування досить обмеженої кількості стереотипів поведінки, неадекватне застосування наявного арсеналу поведінкових стратегій і відмову від розширення їхньої кількості за рахунок нових.

От чому проблема гнучкості, насамперед емоційної, є однією з найважливіших у розвитку конкурентоспроможної особистості. Її у психології представлено в межах різних теорій. Під **емоційною гнучкістю** розуміють оптимальне (гармонійне) поєднання емоційної експресивності й емоційної стійкості. Наприклад, у теорії стресу основний зміст результатів досліджень полягає в тому, що під час середнього рівня емоційного стресу досягнення людини в діяльності відносно високі, а в разі емоційного стресу низького і високого рівнів вони можуть бути гіршими за результати, отримані у звичайних умовах.

Відомо, що провідним чинником емоційного стресу є емоції спілкування. Тому доцільно виділяти стрес у сфері комунікацій в окрему категорію емоційних реакцій, які позначають загальним поняттям *фрустрація*.

Фрустрацію у психології розглядають як один із видів психічних станів, який виник унаслідок реальних або уявних труднощів, подолання котрих людина вважає неможливим, що виражається в характерних рисах переживань і поведінки. На думку низки авторів (В.С. Мерлін, М.І. Наєнко та ін.), фрустрація є деструктивним чинником, який знижує продуктивність діяльності.

Водночас людина іноді переборює значні труднощі, не впадаючи у стан фрустрації. Упорядковану й організовану поведінку, адекватність реагування в складних ситуаціях розробляють здебільшого як проблему фрустраційної толерантності (емоційної стійкості). Під **фрустраційною толерантністю** розуміють здатність людини протистояти різним життєвим труднощам без втрати психологічної адаптації (М.Д. Левітов). В її основі – здатність адекватно оцінювати реальну ситуацію, з одного боку, і можливість передбачати вихід із ситуації – з іншого.

Однак емоційну стійкість можемо розглядати і як властивість психіки, завдяки якій людина здатна успішно здійснювати необхідну діяльність у складних емоційних умовах, в умовах, які спричинюють переживання негативних емоцій.

Крім контролю над негативними емоціями, конкурентоспроможній особистості необхідно вміти створювати у себе оптимальний емоційний стан. Відомо, що при гарному настрої працездатність значно збільшується.

Упевненість і особиста значущість, які виявляються в радості, роблять людину спроможною долати труднощі та насолоджуватися життям, впливають на пізнавальні процеси. Людина набуває здатності правильніше оцінювати світ. Це полегшує взаємодію і підсилює її чуйність. Повторювана радість сприяє стійкості до фрустрації та досягненню складних цілей. Радість додає впевненості й мужності, заспокоює, знімає напругу і надмірне порушення. З радістю пов'язаний гу-

мор у його кращому вигляді. Однак якщо його спрямовано на адресу інших людей, він може бути пов'язаний із гнівом, презирством (як при глузуванні) й зумовлювати виникнення агресії чи депресії. Розуміння гумору є функцією і афекту, й інтелекту, і його набувають упродовж усього життя, тому що пов'язаний він із творчістю, інтуїцією, дотепністю нетривіальних варіантів розв'язання завдань.

Вільний вияв позитивних емоцій за допомогою прийомів вербальної та невербальної поведінки поліпшує взаємини, робить їх більш природними, експресивними.

У психології експресія має два значення: у першому, вужчому, йдеться про вираження почуттів людини (про передавання її емоційних станів, переживань); у другому, ширшому, – про виразність поведінки (рис характеру, ставлення до людей, стилю життя тощо).

Ми говоритимемо про **емоційну експресивність**, коли виразність, закладена в рухах, жестах, ході, у міміці, у мові, її інтонаціях, дає змогу передати не лише особливості характеру людини, а й напрям її думок, її ставлення до різних соціальних цінностей (моральних, духовних, художніх), ставлення до людей і, звичайно, таких, що виражають її переживання.

Психологічною умовою розвитку емоційної гнучкості є усвідомлення людиною ролі й значення афективної сфери особистості в оптимізації діяльності, спілкування, свого психічного і фізичного здоров'я. Динаміка емоційної гнучкості визначається гармонізацією й ускладненням її афективних виявів: здатністю «оживляти» справжні емоції, викликати позитивні емоції, контролювати негативні, тобто виявляти гнучкість поведінки, нестандартність, творчість.

Емоційна гнучкість дуже тісно пов'язана з гнучкістю **поведінковою**, під якою розуміють *здатність людини відмовлятися від поведінки, яка не відповідає ситуації, і виробляти або приймати нові оригінальні підходи до розв'язання проблемної ситуації за незмінних принципів і моральних засад життєдіяльності*.

Поведінкова гнучкість – це оптимальне (гармонійне) поєднання індивідуальних ефективних (принципово значущих) патернів поведінки та різноманітних (оригінальних) способів рольової взаємодії.

Протилежні характеристики властиві ригідності поведінки, яка перешкоджає успішному освоєнню професійної діяльності і врешті негативно впливає на психічне здоров'я особистості. У зв'язку з цим виникає необхідність серйозно і глибоко вивчити питання, пов'язані з ригідністю поведінки як чинником деструктивної професіоналізації фахівця і пошуком шляхів її подолання й запобігання.

Процес освоєння професії може проходити, на думку А. Адлера, або конструктивним, або деструктивним шляхом.

Спектр новоутворень, які формуються в процесі професійної діяльності, досить широкий, однак усіх їх можна поділити на дві великі групи: а) *стенічні зміни*, які сприяють успішній адаптації діяча в соціумі, підвищенню ефективності його життєдіяльності; б) *астенічні*, які перешкоджають успішному функціонуванню особистості в навколиш-

ньому середовищі. Їх А. Адлер окреслював як *конструктивний і деструктивний способи професіоналізації*. Значна частина негативних новоутворень, які супроводжують деструктивну професіоналізацію, становить групу змін, що одержали в психології назву *твердої рольової поведінки або професійної деформації особистості*.

Освоєння особистістю професії неминуче супроводжується зміною в її структурі, коли, з одного боку, відбувається посилення й інтенсивний розвиток якостей, що сприяють успішності в діяльності, а з іншого боку – зміна, придушення і навіть руйнування цими якостями структур, які не беруть участі в процесі професійного становлення.

Юнг вважав, що багатьом властиво ідентифікувати себе з посадою. Така ідентифікація приваблива з одного боку, оскільки «припускає легку компенсацію особистих вад» (В. Одайник). З іншого – коли індивід цілком ідентифікує себе з посадою, він порушує природний порядок розширення власної особистості, узурпує якості, які йому не належать. Це в аналітичній психології називають *«психічною інфляцією»*. «Психічна інфляція» у професії призводить до протиріччя між збереженням індивідуальної самосвідомості, особистої відповідальності з пропонованими людині суспільними вимогами.

Не менш небезпечна щодо негативних новоутворень особистості професія практичного психолога (Д.Г. Трунов). Г.С. Абрамова і Ю.О. Юдчиць розглядають два основні компоненти професійної деформації особистості в системі професій «людина-людина». *Це синдром хронічної втоми і синдром емоційного вигорання*.

У розглянутій системі професій під *професійною втомою* розуміють специфічний вид втоми, зумовлений постійним емоційним контактом зі значною кількістю людей. У разі синдрому хронічної втоми людина страждає не просто від фізичного чи нервового виснаження, а від «хронічних стресів нервової системи» (О.В. Болз).

У вітчизняній літературі трапляється близьке поняття *«астенія перевтоми»*. Передбачається, що розвитку перевтоми й астенії передують більш-менш тривалий період вольового зусилля, розумового напруження, роботи в умовах втоми.

Іншим, не менш важливим виявом професійної деформації є *синдром емоційного згорання (вигорання)*. Уперше цей термін запропонував американський психолог Х. Дж. Фрайденбергер у 1974 р. Т.В. Форманюк виокремлює як симптомокомплекс емоційного вигорання такі вияви: почуття емоційного виснаження, нездужання, дегуманізацію, деперсоналізацію, тенденцію розвивати негативне ставлення до суб'єкта діяльності, негативне самосприйняття в професійному аспекті.

Ключовими ознаками емоційного вигорання, за Т.В. Форманюк, є:

- досягнення індивідуальної межі можливостей емоційного «Я» протистояти виснаженню, протидіяти згорянню, самозберігаючись;

- внутрішній психологічний досвід, включаючи почуття, установки, мотиви, очікування;
- негативний індивідуальний досвід, у якому сконцентовано проблеми, дистреси, дискомфорт, дисфункції та їхні негативні наслідки.

Емоційне вигорання означає спустошення ще до того, як психічні ресурси людини-діяча природним чином поповняться.

У формуванні синдрому емоційного вигорання значну роль відіграють різні фактори:

- соціальний фактор;
- особистісний фактор. За Є. Махер, це такі особливості поведінки особистості, як авторитаризм, низький ступінь емпатії в поєднанні з фанатичною відданістю справі й реакцією на стрес, агресивність і апатія за неможливості досягнути у короткий термін бажаних результатів;
- фактор середовища, особливості професійних взаємовідносин. Колектив, а часто й адміністрація, може знижувати мотивацію діяльності своїм загальним негативним або байдужим ставленням до неї. Цьому ж сприяє низька матеріально-технічна оснащеність, відсутність можливості релаксації й емоційного розвантаження, повноцінного відпочинку, слабка економічна стимуляція (О.В. Абрамова, Ю.А. Юдичь).

Д.Г. Трунов, психотерапевт, пропонує відмежовувати «синдром згоряння» від професійної деформації. Професійна деформація, на думку автора, є ставленням в основному до життя поза роботою.

Синдром згоряння в цьому плані репрезентовано як втрату контролюючої ролі «Я професійного» і впровадження «Я людського» у сферу професійної компетенції. Професійну деформацію, навпаки, репрезентує розширення панування «Я професійного» у сферу «Я» людського».

У професійній деформації Д.Г. Трунов розглядає два компоненти: а) споконвічні схильності; б) власне професійні деформації.

Тут споконвічні схильності становлять певне тло, ґрунт, на яку розгортає свою деформуючу діяльність професія.

Психологічною умовою розвитку поведінкової гнучкості є усвідомлення ролі й значення поведінкової сфери особистості в оптимізації діяльності, спілкування, свого психічного і фізичного здоров'я.

Найефективнішими засобами розвитку поведінкової гнучкості є: а) навчання методам і прийомам саморегуляції; б) організація соціально-рольових тренінгів, які спрямовані на формування в учнів гнучкої рольової поведінки.

Інтелектуальна гнучкість. У вітчизняній і закордонній літературі поняття інтелектуальної гнучкості різні автори трактують неоднозначно. З одного боку, при описі інтелекту багато авторів використовують поняття гнучкості, з іншого боку, гнучкість розглядають як

самостійну характеристику в дослідженнях, присвячених вивченню особистості, креативності, мислення.

Інтелектуальна гнучкість – інваріантна особистісна характеристика, структура якої – це оптимальне сполучення двох груп якостей: легкості, спритності, ініціативності, оригінальності при прийнятті рішень і автономності, незалежності у судженнях, критичність, толерантність до плюралізму поглядів.

У главі 16 ми вже розкрили розуміння і зміст інтелекту. Тому зосередимося лише на деяких аспектах.

Багато авторів виокремлює *мобільні* (R. Feuerstein), *динамічні* (М.К. Акімова), *процесуальні* (М.О. Холодна) властивості інтелекту, які є близькими за значенням до гнучкості.

У психологічних дослідженнях багатьох закордонних авторів гнучкість людини визначають як властивість, протилежну ригідності. Закордонні дослідники ригідності виокремлюють таку її істотну рису, як нездатність до нової діяльності, стереотипність застосування сформованих операцій. В описах ригідності вони ґрунтуються на різних аспектах вияву цього психологічного феномена.

Відмінною рисою закордонних досліджень гнучкості є використання двох термінів для її визначення: *flexibility* - власне гнучкість і *variability* – «варіабельність», багатобічність.

У частині праць гнучкість визначають як здатність відмовитися від наявного способу дії на користь іншого, більш ощадливого (К. Шайє), і як швидкий, легкий перехід від одного класу предметів і явищ до іншого (С. Рубінштейн, Дж. Гілфорд). До поняття гнучкість вводять також швидкість переходу від свідомості до роботи підсвідомості (В. Кеттелл, Фостер). Під гнучкістю розуміють здатність особистості адаптуватися до змін, що можуть відбутися знезап'я (Л. Хаскелл). Таким чином, дослідники здебільшого вважають гнучкість феноменом, що залежить від особливостей ситуації, відмовляючись вивчати його психологічні механізми.

Основним критерієм гнучкості інтелектуальної діяльності є такі показники, як доцільне варіювання способів дій, а також зміна способів дії, які перестають бути ефективними. Ці результати свідчать, що **гнучкість** є таким психологічним феноменом, який, виявляючись в умовах проблемної ситуації, змушує суб'єкта, що має досвід володіння розумовими операціями, перебудувати їх.

Гнучкість – здатність особистості адаптуватися до змін, які можуть відбутися знезап'я. Розуміючи під гнучкістю особистісну властивість, Хаскелл виокремлює також можливість зміни об'єкта, використовуючи його в новій ролі.

Поняття гнучкості у вітчизняній психологічній літературі розглядають також у двох аспектах: як особистісну характеристику (*інтелектуальна гнучкість*) і як особливість розумової діяльності (*гнучкість мислення*).

Найповнішим є визначення, яке ввела у вітчизняну психологію Н.О. Менчинська: гнучкість мислення виявляється у доцільному варі-

юванні способів дій, у легкості перебудови вже наявних знань, у легкості переходу від однієї дії до іншої, подоланні інерції попередньої дії, у формуванні зворотних зв'язків, у свободі перебудови в створюваних відповідно образів, і висунутих гіпотез відповідно до умов завдання.

Результати досліджень Н.О. Менчинської дозволяють розглядати гнучкість не лише як уміння переходити від однієї дії до іншої діяльності, а й можливість багатопланового відображення умов завдання, що істотно розширює характеристику гнучкості. Н.О. Менчинська виокремила такі вияви гнучкості мислення:

- підхід до завдання як до проблеми, доцільне варіювання способів дії;
- легкість перебудови знань або навичок та їхніх систем відповідно до змінених умов;
- здатність до переключення, або легкість переходу від одного способу дії до іншого.

Підхід до психологічної сутності гнучкості мислення окреслено в дослідженнях, присвячених творчому мисленню, в яких гнучкість розглядають як його необхідний компонент, хоча й не вивчають спеціально.

У дослідженнях Я.О. Пономарьова, Ю.М. Кулюткіна, Г.С. Сухобської виокремлено компоненти творчого мислення, які є показниками гнучкості мислення: а) уміння бачити проблему в звичних умовах; б) уміння відмовитися від неправильної гіпотези; в) уміння знайти нові зв'язки і відношення між об'єктами; г) уміння утворювати нові способи дії або творчо використовувати старі.

Індивідуальні особливості, пов'язані з характером прийняття рішень, виявляються як «гнучкість-інертність» розумових дій. Параметр «гнучкість-інертність» відображає зміну колишніх способів дії, заміну старих гіпотез і планів, якщо вони перестають відповідати умовам діяльності, які реально змінилися.

Отже, аналіз літератури дав нам змогу розділити поняття «гнучкість мислення» та «інтелектуальна гнучкість».

Під **гнучкістю мислення** ми розуміємо процесуальну властивість інтелекту, яка забезпечує його операційну діяльність, що виявляється, з одного боку, в умінні перебудовувати, переоцінювати вже наявні способи дії, багатообразно підходити до можливості його зміни, з іншого боку – у сприятливому виборі певної стратегії розв'язання завдання.

Отож, ми вважаємо, що виявом **інтелектуальної гнучкості** є здатність швидко і легко переходити від одного класу явищ до іншого, а також спроможність відмовитись від скомпроментованої гіпотези, ідеї і знайти спосіб конструктивного розв'язання проблеми.

Інтелектуальна гнучкість, поєднуючись з емоційною і поведінковою гнучкістю, утворює особисто значущу констеляцію – **інтегральну характеристику конкурентоспроможної особистості**, що зумовлює розмаїтість і здатність до розумного ризику, а та-

кож адекватність та ефективність виявів особистості в діяльності й спілкуванні.

У концептуальній моделі розвитку конкурентоспроможної особистості (Л.М. Мітіна) розглянуто: як об'єкт розвитку – інтегральні характеристики особистості (спрямованість, компетентність, гнучкість); як фундаментальну умову – перехід на вищий рівень самосвідомості; як психологічний механізм – перетворення власної життєдіяльності на предмет практичного перетворення; як рушійні сили – суперечливість Я–діючого, Я–відображеного і Я–творчого; як результат розвитку – творча самореалізація, досягнення неповторності особистості.

Контрольні питання:

- Що розуміють під конкурентоспроможністю?
- Що становить собою конкурентоспроможність особистості?
- В яких сферах розвивається конкурентоспроможність особистості?
- Охарактеризуйте конкурентоспроможну особистість.
- Як розкриває стадії розвитку конкурентоспроможної особистості Л.М. Мітіна?
- Охарактеризуйте кожну стадію розвитку конкурентоспроможної особистості.
- Які базові характеристики є психологічним фундаментом розвитку конкурентоспроможної особистості?
- У чому виявляється спрямованість як необхідна складова конкурентоспроможної особистості?
- У чому полягає компетентність конкурентоспроможної особистості?
- У чому виявляється гнучкість особистості як характеристика її конкурентоспроможності?
- Що становить собою емоційна гнучкість?
- Що становить собою інтелектуальна гнучкість?

Література:

Максименко С.Д. Развитие психики в онтогенезе: У 2 т.; Т.1. Теоретико-методологические проблемы генетической психологии. – К.: Форум, 2002.

Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Модек, 2002.

Шевандрин Н.Н. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. - 2-е изд. – М.: ВЛАДОС, 2002.

Щербатых Ю.В. Психология стресса. – М.: Эксмо, 2005.

Словник психологічних понять

А

Абстрагування – мисленнєва операція, яка виокремлює певні ознаки, елементи й відокремлює їх від інших і від самих об'єктів.

Абулія – хворобливе ослаблення або втрата волі, повна байдужість, бездіяльність, відсутність спонукань, бажань.

Агресивність – ворожість, войовничість, войовничий запал.

Адорація – поклоніння, обожнювання.

Ажіотаж, ажитація – збуджений стан, сильне хвилювання.

Азарт, азартність – захоплення, запальність, надмірна гарячковість.

Активация, активність – стан, що характеризує рівень збудженості та реактивності.

Алармістський настрій – тривожний стан, схильність до паніки, до поширення неперевічених чуток.

Амбівалентність почуттів – внутрішньосуперечливий емоційний стан, пов'язаний із двоїстим ставленням до людини, предмета або явища.

Аналіз – мисленнєва операція, суть якої – у поділі цілого на частини, у вирізненні окремих його ознак.

Аналогія – уподібнення, створення уявного образу на реальній основі.

Апатія, апатичність – байдужність до себе, до навколишніх подій.

Аперцепція – залежність змісту і спрямованості сприймання від досвіду людини, її інтересів, ставлення до життя, установок, поінформованості, широти світогляду.

Архетипи – центральне поняття аналітичної психології К. Г. Юнга – структурні елементи людської психіки, першообрази, універсальні міфологічні мотиви та сюжети, які заховані в глибинних рівнях «колективного несвідомого»,

спільного для всього людства, і виявляються у снах, міфотворчості, релігії.

Астенія, астеничність – стан підвищеної стомлюваності, з частою зміною настрою, дратівливістю, розладами сну.

Атараксія – незворушність, повний спокій духу.

Атракція – спонтанне почуття симпатії у ставленні однієї людини до іншої.

Атрибуція – приписування соціальним об'єктам тих властивостей, які не представлені в полі уваги. Приписування зумовлене тим, що спостереження дає людині замало інформації для адекватного погляду на соціальні об'єкти і тому необхідно в уяві «добудовувати» їх.

Аутизм – занурення у світ особистих переживань, з послабленням або втратою контакту з дійсністю, втратою інтересу до реальності, відсутністю прагнення до спілкування з оточенням, бідністю емоційних виявів.

Афект – сильний і відносно короткотривалий емоційний стан. Приступ сильного збудження, який супроводжується соматовегетативними виявами.

Афектація – штучна піднесеність і збудженість, перебільшений і підкреслений вияв якого-небудь почуття, настрою.

Афект неадекватності – негативний емоційний стан, який виникає у зв'язку з неуспіхом у діяльності і для якого характерне ігнорування самого факту неуспіху або небажання визнати себе його винуватцем. Виявляється в імпульсивних діях.

Афект патологічний – вид афекту, який супроводжується глибоким затьмаренням свідомості, низкою мимовільних, часто безглузких імпульсивних актів, дій з подальшою амнезією, а іноді глибоким сном. Види афекту:

- афективна розрядка – відчуття полегшення, іноді спустошеності, що настає в результаті спричинених афектом дій;

- афективна дисоціація – невідповідність змісту мислення афективному фону;
- афективна тупість – слабкість емоційних реакцій і контактів, збідніння почуттів, емоційна холодність, що переходить у повну байдужість;
- афективне заціпеніння – втрата афективної модуляції, стійкий напружений афект.

Афіліація – мотиваційний стан, пов'язаний з потребою у спілкуванні, в емоційних контактах.

Б

Бадьорість – бадьорий (активний) психічний стан.

Байдужість (індиферентність) – стан людини, за якого в неї зовнішні й внутрішні впливи не зумовлюють будь-яких емоцій.

Бар'єр психологічний – стан, який виявляється в неадекватній пасивності, посиленні негативних установок і переживань.

Бездумність – відсутність ясних думок, зосередженості.

Безпам'ятство – втрата свідомості, непритомність.

Безсилля – крайня слабкість.

Безсвідоме – низка психічних процесів, актів і станів, зумовлених явищами дійсності, у перебігу яких людина не дає собі звіту.

Безсоння – відсутність сну, зазвичай хворобливе.

Безтурботність – незворушний спокійний стан; відсутність потрібної уваги, обережності; відсутність думок про можливі наслідки своїх дій.

Битва міфологічна – міфологічний сюжет, пов'язаний з творенням космосу (ладу) з хаосу і захистом сотвореного (космосу, землі, людей) від руйнівних і ворожих сил.

Біль – стан, що виникає в результаті надпотужних або руйнівних впливів на організм у разі загрози його існування або цілісності.

Благоговіння – особливо глибока повага до когось, чогось.

Блаженство – вищий ступінь щастя, насолода.

Божевілля – захопленість чим-небудь, непомірна пристрасть, коли чомусь надають надто великого значення; втрата розуму; крайня нерозсудливість

Борг – мотиваційний стан, пов'язаний з обов'язком перед ким- або чим-небудь.

Боротьба мотивів – мотиваційний стан, пов'язаний з ухваленням рішення.

Боязкість – непевність у собі.

Бридливість – відраза до неохайності.

В

Вдумливість – стан, пов'язаний із зосередженим мисленням, глибоким проникненням у суть питання, серйозність.

Веселість – безтурботно-радісний настрій, веселе проведення часу, розвага, забава, радісне поживання.

Відповідальність – зовнішній та внутрішній (особистісний) контроль за діяльністю суб'єкта. Зовнішня (соціальна) відповідальність здійснюється завдяки підзвітності особи, заохоченню та санкціям за результати її діяльності. Особистісний самоконтроль полягає в почутті обов'язку, сумління.

Відраза – украй неприємне відчуття, брідливість.

Відчуженість – стан людини, цілком поглиненої чимось і тому віддаленої від оточення.

Відчуження – припинення або відсутність близькості між кимось, віддалення, озлобленість. Відсутність довіри, розуміння, холодність у взаєминах. Синонім: відстороненість.

Віра – специфічний стан психіки, завдяки якому людина повністю і без аргументів приймає як істинне певне знання, незважаючи на фактичні, формально-логічні докази. Тверда переконаність, упевненість у чомусь, у виконанні чогось.

Вичікування – сторожкість, чекання.

Виснаження, виснаженість – крайня слабкість, крайня втома, виснаження, знемога, крайнє стомлення.

Витіснення – механізм психологічного захисту особистості як спосіб уникнення внутрішнього конфлікту завдяки активному вилученню із свідомості негативної інформації.

Витримка, витриманість – вольовий стан, який пов'язаний із самовладанням, умінням контролювати свої почуття, підкоряти дії поставленій меті тощо.

Вмираючий і воскресаючий бог – у міфології головний персонаж землеробських цивілізацій Середземномор'я (Осіріс, Гор, Адоніс, Діоніс), який гине від рук хтонічного, демонічного супротивника. На пошуки зниклого бога вирушає дружній персонаж (сестра, дружина, син), який повертає його до життя, після чого воскреслий бог знищує демонічного супротивника і відновлює свій статус.

Внутрішній конфлікт – стан, пов'язаний з конфліктом суперечливих установок, потягів, мотивів, цінностей, амбівалентністю почуттів.

Воля – внутрішня активність особистості, пов'язана з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням досягти мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішніх сил, здатністю регулювати власні бажання, спроможністю приймати рішення і підпорядковувати поведінкові реакції поставленій меті.

Втома – відчуття слабкості, зменшення сил від посиленої діяльності, напруга. Синонім: стомленість.

Вчинок – свідомо дія, яку оцінюють як акт морального самовизначення, у якій людина стверджує себе як особистість стосовно іншої людини, себе самої, групи, спільноти, природи загалом. Вчинок – головна одиниця соціальної поведінки, завдяки якій формується особистість людини у свідомій дії, бездіяльності; позиції, висловленій у слові; ставленні, що виявляється в інтонації, жесті, підтексті; діях, скерованих на подолання перепон; пошуці істини.

Г

Ганьба – стан людини, яка переживає презирство, безчестя.

Гарячка – жагуче захоплення, збудження, азарт.

Гарячковість – стан збудження.

Герой – соціальна роль (універсальна категорія міфологічних персонажів), син божества і смертної людини, який знаходить, добуває (викрадає) різноманітні культурні об'єкти (блага) або створює їх. Герої діють з ініціативи богів або з їхньою допомогою; вони наділені активністю і пасіонарністю. Ця активність сприяє формуванню відважного, незламного, схильного до переоцінки власних сил «героїчного характеру», що виявляється у вчиненні надлюдських вчинків – подвигів, богоборства.

Гіперстезія – підвищена чутливість до звичайних зовнішніх подразників, нейтральних для людини в нормальному стані; легка психічна вразливість з підвищеною чутливістю.

Гіперболізація – прийом створення образів уяви, суть якого – у збільшенні чи зменшенні предмета або окремих його частин.

Гіпертимія – підвищений радісний настрій з посиленням потягів і невтомною діяльністю, пришвидшенням мислення і мови, веселістю, почуттям переваги у здоров'ї, витривалості, силі; коли все сприймається в рожевому світлі, над усім панує оптимізм. Протилежний стан – гіпотимія.

Гіпноотичний стан – стан неповного, часткового усвідомлення (сну), часто зумовлений навіюванням.

Гіпоксія – стан, пов'язаний з кисневим голодуванням.

Гіркота – важкий стан, спричинений лихом, нещастям, невдачею, образою.

Гнів, розгніваність – стан сильного обурення, роздратування й озлоблення.

Гнучкість розуму – індивідуальна особливість мислення, яка виявляється в умінні змінити припущення, обране у

розв'язанні проблеми, якщо змінилися її умови.

Голод – стан, пов'язаний з потребою в їжі.

Горе – душевне страждання, глибокий сум, скорбота.

Готовність – стан мобілізації психофізіологічних систем перед майбутньою діяльністю.

Гумор – явище, яке переживають як комічне й об'єктивоване сміхом, добродушно-глузливе ставлення до когось, чогось.

Д

Дедукція – рух пізнання від більш загального до одиничного, отримання висновку про окреме явище з огляду на знання ширшого стану справ (контексту), ситуації, гештальту.

Деморалізованість, деморалізація – занепад дисципліни, морального духу, втрата здатності до дії; занепад моральності, моральна деградація.

Деперсоналізація – стан, пов'язаний зі зміною свідомості, для якого характерні неприємні суб'єктивні відчуття втрати свого «Я» і болісне переживання відсутності емоційної залученості щодо близьких, роботи.

Депресія – афективний психічний стан з негативним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, пізнавальних уявлень і з загальною пасивністю поведінки, душевне гноблення. Депресивний синдром (варіанти: маскована депресія, психоастенічна, іпохондрична, з маренням самозвинувачення тощо).

Дистимія – пригнотлений настрій, який виникає без очевидної причини з перевагою негативних емоцій та зниженням мотивації.

Дисфорія – похмурий, буркотливо-дратівливий, злісний і похмурий настрій з підвищеною чутливістю до будь-якого зовнішнього подразника, запеклістю і вибуховістю.

Дисциплінованість – вольовий стан, пов'язаний з високим самоконтролем і звичкою до дисципліни.

Дитячість – стан дорослого, який властивий дитині.

Довіра – переконаність у щирості, чесності, сумлінності, яка основана на них відносно когось або чогось.

Допитливість – інтелектуальний стан, пов'язаний із прагненням до набуття знань.

Досада – невдоволення, засмучення, спричинене кимсь або чимсь.

Дрімота – напівсон, стан, коли хилить до сну.

«Друге дихання» – стан, який виникає внаслідок активації резервних можливостей організму з процесі виконання тривалої напруженої роботи.

«Душевна сліпота і глухота» – стан, пов'язаний з черствістю, відсутністю розуміння іншої людини.

Е

Евристика – наука про творчість; науковий напрям, що вивчає закономірності пізнавальної, творчої, пошукової діяльності для розв'язання складних інтелектуальних завдань.

Егоїзм – самозакоханість, перебільшена думка про свою особистість, свої чесноти.

Ейфорія – підвищений, радісний настрій, почуття достатку, благополуччя, який не відповідає об'єктивним обставинам. Підвищений настрій з безтурботним достатком, пасивною радістю, безтурботним блаженством у поєднанні з уповільненням мислення (аж до персеверації).

Екзальтація, екзальтованість – вкрай збуджений або захоплений стан.

Екзистенціалізм (лат. – існування) – філософський ірраціоналістичний напрям початку ХХ ст. (Гайдеггер, Ясперс, Сартр), який загострив увагу на переживанні людиною межової самотності; «нікчемного створіння», поставленого перед світом як «порожнечою», «безглуздя», «нічим», «абсурдом». Лише пережитий людиною страх перед «абсурдом» та небуттям, усвідомлення своєї мізерності й закинутості у світ, а отже – відкриття себе до світу, прояснює людині

сенс її індивідуального життя та готовність до свободи.

Екзистенціальний аналіз – метод аналізу особистості з урахуванням повноти її унікального існування, запропонував Л. Бінсвангер. У невротичний стан людина потрапляє через «втечу від себе», через підміну свого індивідуального буття різноманітними соціальними сурогатами, які не спроможні надати сенсу її унікальному існуванню. Метою екзистенціального аналізу є допомога людині позбутися тягара соціально нав'язаних смислів, допомогти пережити шок від споглядання абсурдності досі прожитого життя та своєї нікчемності перед смертю, небуттям. Цей смисловий катарсис є необхідною умовою досягнення людиною її індивідуального життєвого покликання, сенсу її існування.

Експансія, експансивність – нестриманість, гарячність у почуттях, думках, поведінці.

Екстаз – вищий ступінь наснаги, захоплення, який іноді переходить у несамовитість.

Емоційне збідніння (афективна тупість) – недостатність або втрата афективного відгуку, бідність емоційних виявів, байдужність, душевна холодність.

Емпатія – стан, пов'язаний зі здатністю емоційно відгукуватися на переживання інших людей. Він допускає суб'єктивне сприйняття іншої людини, проникнення в її внутрішній світ, розуміння її переживань, думок і почуттів. До складу емпатії входить співчуття.

Енергія, енергійність – активність, діяльність, сила.

Ентузіазм – сильна наснага, душевний підйом, захопленість чимсь.

Еретизм – підвищена нервово-психічна збудливість, дратівливість.

Еротизм – надмірна чуттєвість, підвищена статевая збудливість.

Ефект присутності – переживання тим, хто сприймає витвір мистецтва або ще щонебудь, своєї дотичності до цього.

Ж

Жалісливість – співчуття чужому горю, жаль.

Жалість – жаль до кого-небудь, чогонебудь, співчуття.

Жалоба – сум, скорбота, спричинені втратою чогось, невідворотністю чогось; каяття, гіркота, зумовлені зробленою помилкою. Жалість, співчуття, жаль до когось.

Жах, жакхливість – стан дуже сильного переляку, страху; трагічність, безвихідність, крайнє здивування, обурення, тривожність.

Життєрадісність – радість до життя, бадьоре і світле сприйняття дійсності. Переважання почуттів світлого, радісного сприйняття життя.

Жовч, жовчність – роздратування, злість.

Жорстокість, запеклість – озлоблення, крайнє напруження, завзятість.

З

Завзятість – наполегливе прагнення до чогось, до здійснення чогось; неослабна напруга. Стан, коли людина переповнена непохитністю, рішучістю, наполегливістю.

Забуття – стан глибокої замисленості, відчуженості від всього навколишнього, дрімота, напівсон, безпам'ятство.

Заздрість – стан заздрості щодо успіхів іншого.

Задоволеність – задоволення від того, що прагнення, бажання, потреби задоволено.

Задоволення – радість від приємних відчуттів, переживань.

Заклопотаність – охопленість турботою, занепокоєнням.

Закоханість – стан, пов'язаний з любовним потягом до когось, захоплення, зачарування кимсь.

Заміщення – механізм психологічного захисту особистості у формі перенесення дій, спрямованих до недосяжного об'єкта, на досяжний об'єкт.

Замилування – вищий ступінь задоволення від чогось.

Замисленість – стан міркування, заглибленості у свої думки.

Занепокоєння, неспокійність, стурбованість – тривожний стан; хвилювання, турбота, відсутність спокою; збудження; передчуття небезпеки, відчуття тривоги, занепокоєння в очікуванні якого-небудь лиха, неприємності тощо.

Запал – гарячковість, сильне внутрішнє збудження, жагучий порив.

Запаморочення – втрата здатності розуміти навколишнє.

Запарка – сильна втома, стомлення від напруженої роботи, біганини, суєти тощо.

Запападливість – сильне прагнення до виконання чогось, велика ретельність у чомусь.

Засмиканість – хворобливий, дратівливий стан.

Засмучення – душевний біль, розлад, сум.

Заспокоєння, заспокоєність – спокійний стан, зниження занепокоєння, тривоги, хвилювання.

Затьмареність – засмученість, зажуриленість.

Захват – стан замилювання, екстазу.

Захист психологічний – специфічна регулятивна система стабілізації особистості, скерована на усунення або зменшення почуття тривоги та інших травмуючих чинників, пов'язаних з конфліктом. З.П. охоплює: придушення бажань, заперечення, проєкцію, ідентифікацію, сублімацію, регресію, ізоляцію, раціоналізацію, конверсію.

Захопленість – сильний підйом радісних почуттів.

Захоплення – наснага, запал, підвищений інтерес до чогось; заняття, що цілком поглинає кого-небудь, закоханість у когось, серцеве благоговіння перед кимось.

Зацікавленість, інтерес – стан, пов'язаний з інтересом до чогось, пов'язаний з виявом уваги.

Зачарованість, зачарування – стан захоплення чарівною дією чогось, когось; стан того, хто випробує на собі чарівну силу когось, чогось.

Збентеження – втрата впевненості в собі, непевність, розгубленість.

Збудженість – активація, підйом, схвилюваність.

Здивованість – розгубленість, здивування.

Здивування – стан, зумовлений нерозумінням, неясністю чогось; труднощі, сумніви, які виникають через щось неясне, незрозуміле; крайній подив.

Зібраність – зосередженість своїх думок, волі, почуттів на чомусь, підтягнутість, акуратність.

Злість – злий, роздратовано-ворожий стан; злість.

Злобність, озлоблення, озлобленість – ворожість, бажання заподіяти зло; переживання злості, роздратування.

Зловтіха – злісна радість у разі нещастя, невдачі іншого.

Знак – предмет (явище, уяви), яке представляє інший предмет, явище, процес. Знак у біхевіоризмі тлумачать як «стимул»; у психоаналізі – як «символ» підсвідомих потягів; у символічному інтеракціонізмі – як «сигнал» соціальних відносин; у когнітивізмі – як «метафору» систем знань.

Зневага – стан, пов'язаний з презирливо-зарозумілим, зневажливим ставленням до когось, відсутністю належної турботи й уваги.

Зневіра – похмурий, пригнічений стан духу; стан, який гнітить.

Знемога – стан крайнього стомлення, розслабленої м'язовості, виснаження; виснаженість, втома, стомленість, безсилля.

Зніяковілість – стан ніяковості, незручності. Синоніми: незручність, конфуз, розгубленість, незвичність.

Зосередженість – спрямованість або зібраність (думок, уваги), заглибленість у свої думки і почуття, у власний душевний світ; властивість уваги, яка означає не тільки відволікання від другорядного, а й гальмування побічних стимулів, які не стосуються провідної діяльності.

Ідіосинкразія – підвищена, хвороблива чутливість до запахів речовин.

Ідентифікація – розпізнавання чогось, механізм психологічного захисту особистості у формі несвідомого або емоційно-когнітивного ототожнення особистості з іншими об'єктами зважаючи на певну спільну властивість. Вторинна ідентифікація виявляється у присвоєнні, перейманні особою певних рис (поведінки) травмуючого або загрозового об'єкта.

Ілюзія – неадекватне, помилкове відтворення в уяві об'єкта та його властивостей завдяки хибам сприймання, установкам, очікуванням тощо.

Інертність – млявість, пасивність, бездіяльність, відсутність активності, заповзятливості.

Індукція – рух пізнання від конкретного до загального, формування висновків про властивості цілого класу об'єктів шляхом перенесення знань про окремі одиничні об'єкти цього класу.

«Інсайт» – осяяння, «ага-реакція», зрозуміння, раптовий здогад. Поняття введено гештальтпсихологією, означає раптове розуміння (яке не впливає з попереднього досвіду) суттєвих відношень і структури ситуації загалом, завдяки чому досягають осмисленого розв'язання проблеми.

Інтелект (лат. – розуміння, осягнення) – відносно стійка структура розумових здібностей індивіда, що виявляється в ефективності її індивідуального підходу до ситуації, яка вимагає пізнавальної та евристичної активності.

Інтелігентність (лат. – розуміючий, мислячий) – система особистісних властивостей індивіда, притаманних (згідно із соціальними очікуваннями) найкращим представникам суспільства, які зайняті розумовою працею і є носіями культури. До інтелігентних належать такі риси: загострене почуття соціальної справедливості; належність до надбань національної і світової культури; підпорядкованість велінню сумління, а не

зовнішнім ситуативним вимогам; тактовність і особиста порядність; здатність співпереживати; світоглядна визначеність і глибина розуміння, якій притаманні терпимість до особистої думки інших людей.

Інтераціоналізм (англ. – взаємодія) – напрям соціальної психології (започаткував його американський соціолог і психолог Дж. Мід), згідно з яким люди, взаємодіючи, «обмінюються символами», «ролями» і з огляду на позицію комуніканта конструюють ситуації та власні дії.

Інтерес – форма емоційного вияву пізнавальної потреби, що забезпечує скерованість особистості на глибше пізнання дійсності і нових явищ. Задоволення інтересу не зменшує його, а виявляє нові його форми, завдяки яким пізнання явищ досягає вищого рівня розуміння.

Інтуїція (лат. – уважний погляд) – знання, яке раптово виникає без усвідомлення шляхів та умов його отримання. Інтуїцію трактують як «цілісне схоплення» умов проблемної ситуації, як спосіб творчої діяльності. Згідно з А. Бергсоном, З. Фройдом, механізми інтуїтивного пізнання заховані у безсвідомих рівнях творчого акту. Інтуїція є необхідним моментом виходу за межі складених стереотипів мислення і поведінки у пошуках розв'язання завдань.

Іпохондрія – хвороблива помисливість, пригніченість, пригноблений стан, туга.

Істерія, істеричність – невротичний синдром, що виявляється в випадках, підвищеній дратівливості, судорожному сміху, сльозах тощо. Збудження, лихоманка, судорожна діяльність у якомусь напрямі.

К

Кайф – приємне неробство, відпочинок.

Каламуть – відсутність ясності свідомості.

Катарсис – емоційний сплеск, розв'язка внутрішнього конфлікту, стан внутрішнього очищення.

Категоризація – розумовий процес зарахування поодинокого явища, події до певного класу об'єктів.

Каяття – усвідомлення своєї провини й осуд своїх вчинків, супроводжується докорами сумління.

«Кінцевий порив» – стан, для якого характерна термінова мобілізація додаткових резервів організму, не тотожна оптимальній працездатності.

Кипіння, кипучість – бурхливий вияв почуттів, думок тощо; душевне хвилювання, підйом.

Клімакс – стан жінок, пов'язаний з переходом від зрілого віку до літнього.

Когнітивна психологія – сучасний напрям психології, що виник у 1950 – 1960 рр. як альтернатива домінуючому в США біхевіоризму. Головне завдання К.П. – у вивченні ролі знання в поведінці людини; видозміні інформації, отриманої людиною завдяки органам чуттів до формування нею відповідей. Чільним у К.П. є питання організації знань у пам'яті людини, співвідношення знаково-мовленнєвих та образних елементів у процесах запам'ятовування та мислення.

Когнітивний дисонанс – неузгодженість двох суперечливих знань, які є у свідомості людини, що супроводжується виявами негативних емоцій.

Когнітивної відповідності теорія – напрям когнітивної психології, який досліджував співвідношення логічного та алогічного в поведінці людини. Ця теорія ґрунтувалася на гіпотезі, що когнітивна структура людини не може бути розбалансованою, дисгармонійною. Якщо виникає порушення рівноваги, то миттєво спрацьовує психологічна тенденція до поновлення балансу когнітивної системи.

Коливання – нерішучість, сумнів.

Кома – важкий хворобливий стан, пов'язаний з порушенням свідомості.

Контузія – стан, пов'язаний зі струсом, загальною поразкою організму без ушкодження зовнішніх тканин тіла.

Конфлікт внутрішній – важкий психічний стан, спричинений амбівалентністю почуттів або тривалою боротьбою мотивів.

Конфуз – стан зняковілості, незручності (сконфуженість).

Криза – важкий перехідний стан, критичний перелом, критичний стан.

Культурний герой – міфологічний персонаж, який добуває, створює для людей та захищає блага цивілізації (вогонь, засоби праці, окультурені рослини, навчає мистецтв і наук, запроваджує соціальну організацію, норми співжиття, ритуали, календар та свята, веде боротьбу зі стихіями й ворожими силами тощо).

Кураж – запал, сміливість, невимушеність, бешкетництво.

Л

Лабільність афективна – нестійкість настрою з вираженими виявами емоцій, які часто змінюються.

Лінь, лінощі – переживання задоволення від неробства; відсутність бажання робити щось, що вимагає вольового зусилля.

Лихоманка – збуджений стан, тривожне сильне хвилювання, азарт.

Лють – сильний гнів, надзвичайна сила, інтенсивність вияву чогось, реалізація дії, неприборканість, шаленство, крайня захопленість, наполегливість, наполегливість у роботі. Синонім: розлютованість.

М

Мажор, мажорність – бадьорий, веселий, радісний настрій.

Маніакальне збудження – надмірне прагнення до діяльності з незакінченністю і невмотивованими переходами від одного виду діяльності до іншого. Здійснюється з підвищеним афектом, пришвидшенням мислення і мови.

Манія, маніакальність – хворобливий психічний стан, який виявляється у збудженості, зосередженості свідомості й почуттів на якійсь одній ідеї; сильна пристрасть до чогось.

Маразм – стан повного зниження психічної та фізичної діяльності людини внаслідок старості або хронічної хвороби.

Марення – ідеї, судження, які не відповідають дійсності, обґрунтовані помилково, які свідомість цілком опанувала і які не змінюються під час переконання й роз'яснення (марення величі, особливого значення, впливу тощо).

Масовий стан – масова істерія, масова паніка, чутки, мода, суспільні настрої.

Методологія – система принципів і способів організації та побудови теоретичної і практичної діяльності; форми та нормативи логічно правильних способів отримання потрібних результатів.

Меланхолійний рантус – рухове збудження, яке поєднується з безвихідним розпачем, болісною нестерпною тугою.

Меланхолія – похмура настроєність, зневіра, туга.

Ментизм – безперервний і некерований потік думок, спогадів, «вихор ідей», образів, уявлень, який виникає мимовільно.

Мислення – процес опосередкованого та узагальненого відображення предметів і явищ довкілля в їхніх істотних властивостях і зв'язках.

Мислення абстрактне (abstractio – уявне відвертання) – це розумовий процес відволікання від певних властивостей предметів (чуттєвих даних дійсності) і явищ з метою пізнання; оперування лише ідеальними утвореннями – поняттями, ідеями, уявними образами.

Мислення вербальне – мислення, яке реалізується в мовленнєвих актах засобами мови, опредмечує думку в мовних виразах.

Мислення логічне – вид мислення, що відбувається з опорою на поняття, судження, закони логіки. При цьому одна думка передовсім виводиться з іншої думки, а не через емпіричні дані. Протилежним до логічного є «алогічне мислення», тобто таке, що суперечить законам логіки.

Мислення наочно-образне – процес оперування візуальними образами, образами пам'яті й образами уяви.

Мислення практичне – процес мислення, нерозривно пов'язаного з конкретними діями людей і спрямованого на розв'язання практичних проблем, ситуацій. Воно є інтелектуальною підготовкою до фізичних дій – постановки мети, складання плану дій, пошуку засобів, необхідних для досягнення мети.

Мислення продуктивне – вид мислення, у якому найповніше виявляються інтелектуальні здібності людини, її творчий потенціал.

Мислення теоретичне – розумовий процес, спрямований на постановку та розв'язання абстрактних теоретичних завдань і проблем, які не цілком зумовлені практичними потребами. Його ознаки – ідеалізація, абстрагування, системність.

Міно́р, міно́рність – похмурий настрій.

Млі́ння – знемога в млісті, переживання захоплення, насолоди під впливом сильного почуття; мліти – перебувати в стані знемоги, розслабленості, насолоджуватися спокоєм, відпочинком.

Млість – повне задоволення, задоволення бажань, примх тощо, стан заспокоєності, насолоди; блаженство, ніжність, пристрасність.

Млосні́сть – неясний, безпричинний смуток, втома, а також ніжна душевна знемога.

Мляві́сть – відсутність жвавості, бадьорості, рухливості; повільність; відсутність жвавого інтересу до навколишнього, байдужість, бездіяльність.

Мобіліза́ція, змобілізова́ність – повна готовність до якоїсь діяльності.

Моно́тонія – стан, який виявляється в сонливості, у зниженні волі й уваги, стан втоми, зниження позитивної робочої мотивації з появою негативних емоцій.

Мрі́яння, мрі́йливі́сть – стан того, хто мріє, фантазує.

Му́жність – хоробрість, безстрашність, душевна стійкість, сміливість, цілковите

самовладання під час небезпеки, лиха тощо.

Мука – сильне фізичне або моральне страждання.

Муторність – неприємний, тужливий настрій.

Мучіння – переживання фізичних і моральних страждань, занепокоєння; стомлювальні й прикрі турботи.

Н

Нав'язливий стан – постійне виникнення нездоланих, далеких для особистості (зазвичай неприємних) уявлень, спогадів, сумнівів, страхів, прагнень, потягів, рухів і дій і при цьому збереження критичного ставлення і спроб боротьби з ними.

Надія – чекання чого-небудь бажаного, поєднане з упевненістю в можливості його здійснення.

Надломленість, надірваність – втрата фізичних і душевних сил.

Надумість – сердитість, скривдженість, образа.

Налаштовування – спрямованість думок, почуттів тощо; коли людина перебуває в певному душевному стані, що має певний напрям думок, поглядів.

Напівдрімота, напівсон, напівзабуття – дрімотний стан, неглибокий сон, що долається дрімотою.

Напівмарення – стан лихоманки; стан, близький до марення.

Наполегливість – стан, коли рішуче і завзято домагаються своєї мети; коли виявляють завзятість, вимогливість.

Напруга – стан крайнього збудження, хвилювання.

Напруженість, схвилюваність – збудженість, надзвичайне хвилювання, стривоженість, неспокій.

Наснага – душевний підйом, захоплення, натхнення.

Насолода – вищий ступінь задоволення.

Настрій – душевний стан, напрям думок, поглядів, інтересів, почуттів тощо, налаштування, схильність, бажання робити щось.

Натовп – неструктуроване скупчення людей, що перебувають у схожому емоційному стані, зумовленому спільним для всіх об'єктом уваги, але не об'єднане чітко усвідомленою спільною метою.

Напренованість – стан, коли людина пройшла гарне тренування, функціональний стан.

Натхненність – стан, переповнений піднесеними почуттями, прагненнями, які виражають висоту почуттів і прагнень.

Натхнення – стан творчого підйому, своєрідного напруження, творчого хвилювання, який веде до виникнення або реалізації задуму й ідеї в науці, мистецтві, техніці.

Націленість – спрямованість зусиль, дій, думок і почуттів на досягнення мети.

Невимушеність – природність, простота і ясність поводження, звертання.

Неврастенія – психопатологічний синдром, який виражається в розладі нервової системи, підвищеній стомлюваності, дратівливості, безсонні, головних болях тощо.

Негативізм – безглуздий, невмотивований опір чужому впливові, захисна реакція.

Недуга – нездужання, хвороба, важкий психічний стан.

Незворушність – повне самовладання, спокій.

Нездужання – хворобливий стан.

Ненавість – почуття і переживання найсильнішої ворожості.

Неосудність – психічний стан, за якого людина не здатна відповідати за свої дії.

Непритомність – раптова втрата свідомості внаслідок хворобливого стану, душевного потрясіння.

Несамовитість – крайній ступінь душевного збудження, що супроводжується втратою самовладання; шаленство.

Несприйнятливість – стан, пов'язаний з поганим сприйняттям, засвоєнням, розумінням чого-небудь.

Нервозність – стан, пов'язаний з підвищеною збудливістю, хвороблива дратівливість, нервовість.

Нервування – стан крайньої нервової напруги, зумовлений відповідними умовами й обставинами.

Неуважність – постійне переключення уваги з одного предмета на інший або зосередження на одній якій-небудь думці, недостатнє реагування на навколишніх, відсутність інтересу.

Ніжність – пестливість, м'якість відносно когось; вчинки, слова, які виражають ніжні почуття.

Нірвана – блаженний стан спокою, блаженство.

Ниття – тупий, пекучий біль.

Ностальгія – туга за батьківщиною, за рідною домівкою.

Нудьга – стан душевної втоми, зневіри, туги від неробства або відсутності інтересу до навколишнього.

Нудота – запаморочення, напівнепритомний стан; неприємне, нудотне відчуття; відраза, огида.

О

Ображеність – вираження образи; ущемлення.

Образа – стан, зумовлений несправедливістю, незаслуженою образою. Синонім: скривдженість.

Обурення – крайнє невдоволення.

Обурювання – обурення, невдоволення, гнів.

Одержимість – стан, коли перебуваєш під владою чогось, охоплений чимсь.

Одурманення – потьмарення свідомості.

Озвіріння – лють, сказ.

Озлоблення, озлобленість – роздратованість, злість, запеклість відносно когось або чогось.

Окриленість – душевний підйом, насага.

Онтогенез – процес розвитку індивідуального організму людини, формування головних структур психіки індивіда у дитинстві.

Оптимістичність, оптимізм – життєрадісність, наповненість бадьорим і життєрадісним світосприйняттям, вірою в майбутнє, схильність у всьому бачити гарне, світлі тони і грані. Оптимістичні думки, почуття, поведінка.

Осатанілість – стан крайньої злості, люті, сказу.

Оскаженіння – втрата відчуття міри, крайня розперезаність.

Осліплення – втрата здатності правильно сприймати дійсність, оцінювати, що відбувається.

Осоловілість – млявість, розслабленість, напівсонність (від сильного сп'яніння, втоми, переїдання тощо).

Острах – стан чекання небезпеки і підготовка до неї. Боязкість, страх, побоювання.

Остовпіння – стан, пов'язаний із сильним потрясінням, подивом.

Осяяння – раптове прояснення свідомості, раптове розуміння чогось, раптовий здогад (інсайт).

Оторопілість – крайня розгубленість, збентеження.

Отупіння – стан, пов'язаний із втратою здатності міркувати.

Охолодження – стан байдужості, відчуження; втрата почуття до когось, жвавості, свіжості почуттів, сприйняття.

Очікування – припущення, надія.

Очманіння – втрата здатності ясно сприймати і розуміти навколишнє.

Очманілість – стан, пов'язаний із втратою здатності ясно сприймати і розуміти навколишнє.

П

Паніка – раптовий, нездоланий страх, сум'яття, яке охопило когось (зазвичай відразу багато людей), загальне хвилювання, переполюх, спричинений цим страхом. Синонім: паніка масова.

Панічне (психогенне) збудження – безглузде рухове збудження, іноді у формі «рухової бурі», яке виникає під час раптових дуже сильних потрясінь,

катастроф, у ситуаціях, які загрожують життю.

Пароксизм – сильний напад душевного збудження, почуття тощо.

Патетичність – жагуче хвилювання, наповнене пафосом.

Патологічні сумніви – неадекватно тяжкі, тривожні переживання морально-етичного, іпохондричного та іншого змісту, які не відповідають реальній і потенційній неприємності або біді.

Пафос – жагуча наснага, підйом, надмірна піднесеність тону, ентузіазм, зумовлений якою-небудь ідеєю; висока ідея, яка зумовлює ентузіазм.

Перевантаженість, перевантаження – надмірний ступінь зайнятості.

Перевтома – стан крайньої втоми, недовідновлення сил після навантажень.

Передстартова апатія – стан, пов'язаний зі зниженням інтересу до виконання діяльності, млявістю. Спричинений надмірною мотивацією на успіх у поєднанні з непевністю у своїх силах.

Передстартова лихоманка – різко виражений передстартовий стан як наслідок низької (або зниженої хоча б тимчасово) емоційної і вольової стійкості. Виявляється в зниженні дїездатності.

Передстартовий стан – емоційний стан особистості перед початком діяльності, у позитивному результаті якої в суб'єкта немає цілковитої впевненості (відповідальна діяльність).

Передчуття – неясне відчуття тривоги, очікування чогось, що може трапитися, відбутися.

Переконання – упорядкована система поглядів (філософських, естетичних, політичних тощо) і усвідомлених потреб особистості, що спонукає людину діяти згідно з власними ціннісними орієнтаціями.

Переляк – раптовий сильний страх.

Пересичення – роздратування або байдужість, втома від надмірного задоволення яких-небудь потреб, непомірного користування чимсь;

пересиченість суб'єктивно переживають як втому, втрату інтересу.

Перетренованість – стан, зумовлений перевантаженням спортсмена. Спричинений хронічною перевтомою.

Персона (persona – лат. особа) – особистість індивіда в тому вигляді, якою вона постає в очах інших людей. Згідно з К. Юнгом, персона як «маска» людини дає компромісну можливість індивіду взаємодіяти з навколишнім світом, посідаючи ту роль, яку він здатний зайняти і втримувати.

Персоналізм – філософський напрям, який трактує людину не як істоту, що мислить і сумнівається, а як діючий, індивідуалістичний, прагматичний суб'єкт, що прагне до самоактуалізації та досягнення певної мети й позиції (соціальної зокрема). Моральні цінності в цьому контексті можуть втрачати будь-який сенс.

Підготовленість – стан, пов'язаний із запасом знань, умінь, навичок і досвіду.

Підйом – наснага, збудження.

Піднесеність (піднесений настрій) – радісне збудження, жвавість.

Підозра – стан людини, яка припускає можливість чогось проти себе, недовірливість, обережне ставлення до когось.

Підтягнутість – зовнішня і внутрішня зібраність, строгість, стриманість.

Пильність – сторожкість, постійна увага.

Пильнування – функціональний стан. Стан активації всього організму, що дає йому змогу вхоплювати, відбирати й інтерпретувати сигнали зовнішнього світу, скеровувати деякі з них у пам'ять або ж реагувати на них адекватними чи неадекватними діями, залежно від попереднього досвіду і навичок.

Пихатість – надмірна зарозумілість, прагнення підкреслити свою важливість і перевагу над іншими, гордовитість, чванство.

Подив – стан, зумовлений сильним враженням від чогось незвичайного,

несподіваного, дивного, незрозумілого. Синонім: здивування.

Пожвавлення, жвавість – веселощі, збудження, веселість; виведення зі стану млявості, апатії.

Полегшення – розрядка.

Покаяння – визнання у здійсненні вчинку, у помилці; сповідь.

Поклоніння – благоговіння, віддане замишування.

Покора – незаперечна слухняність, підпорядкування.

Поспіх, гарячка – поспішність, квапливість.

Потрясіння – сильне хвилювання, глибоке переживання.

Потьмарення, помутніння – похмурість, сум, смуток.

Потяг – мотиваційний стан, який є недиференційованою, неусвідомленою або недостатньо усвідомленою потребою суб'єкта.

Похмілля – погане самопочуття, нездужання, спричинене передозуванням алкоголю напередодні.

Похмурість – безпросвітність; стан, що гнітить, заглибленість у важкий роздум, переживання почуття безнадії, похмурість; стан, насичений важкими, безутішними думками, почуттями; суворість, невеселість, непривітність.

Почуття втрати відчуттів – важке емоційне спустошення, переживання невідворотної втрати відчуттів (немає більше ні радості, ні любові, ні суму).

Почуття причетності – продукт спілкування, до структури якого входять емпатія, усвідомлена єдність загальних цілей спільної діяльності.

Почуття провини – стан, пов'язаний з усвідомленням своєї провини.

Прагнення – жагуче бажання, сильний почуттєвий потяг.

Працездатність – стан систем, що забезпечують працездатність: мобілізація, первинна реакція, гіперкомпенсація, компенсація, субкомпенсація, декомпенсація, зрив.

Презирство – повна зневага, крайня неповага до кого-небудь, зневажливе ставлення до чого-небудь.

Прекраснодушність – піднесено-сентиментальна наляштованість, схильність в усьому бачити приємне, піднесене.

Пригніченість – стан крайнього засмучення, пригнобленість.

Приголомшення – стан крайнього подиву, здивованість, розгубленість.

Прийменість – стан образи.

Прийняття – приниження себе, своєї людської гідності, нудьга.

Принцип реальності – засада регуляції психічного життя з урахуванням умов і можливостей задоволення потягів, що склалися на цей час (відмова у задоволенні лібідо).

Принцип задоволення – психоаналітична засада регуляції психічного життя, спрямована на уникнення незадоволення й необмежене отримання насолоди.

Приреченість – стан людини, якій призначена загибель.

Пристрасть, пристрастність – запал, сильний потяг до чогось, пристрасть до певної справи, заняття, сильна захопленість, віддача всіх своїх душевних сил якійсь справі, заняттю.

Притупленість, притуплення – втрата гостроти, сили.

Приязнь – симпатія; гарне, доброзичливе ставлення до когось.

Пробудження – пожвавлення після апатії, під час переходу в стан напруженої діяльності; пожвавлення.

Провал – стан свідомості, за якого відсутнє ясне сприйняття навколишнього.

Проникливість – вдумливість, глибоке вникнення в суть чогось, хвилююча щирість, задушевність, внутрішня переконаність.

Передсонний стан – стан, проміжний між сном і неспанням.

Прострація – пригноблений, пригнічений стан, який супроводжується спадом сил, байдужим ставленням до навколишнього.

Стан повної фізичної і нервово-психічної розслабленості, яка настає після важких хвороб, сильної перевтоми, потрясінь.

Прояснення, просвітленість – ясність, радість, світлість свідомості.

Психічна контрольність – інтегративний (синтезуючий) психічний процес, який пронизує, структурує та завершує дію всіх психічних процесів, зумовлюючи розвиток і вдосконалення психіки. Для процесів контрольності характерна тенденція до втручання в усі психічні процеси особистості; вона завершує дію кожного психічного процесу, як його заперечення, спрямоване на ефективну практику, і виявляється завжди конкретно у конкретних обставинах. Український дослідник Я.І. Цурковський визначив такі головні властивості психічної контрольності: адекватність; конкретність; виразність; широта охоплення; оперативність; активність; тривалість концентрації; осциляція між різними об'єктами.

Психоаналіз – 1) система засобів виявлення особливостей переживань і дій людини, зумовлених несвідомими спонуканнями; 2) науково-терапевтичний напрям, який започаткував З. Фройд.

Психоастенія – хворобливий стан, який виражається в крайній нерішучості, непевності в собі, схильності до нав'язливих думок, вразливості.

Психоз – хворобливий психічний стан.

Психопатологічні синдроми – астенічний, афективний, депресивний, маніакальний, деперсоналізації, синестопатичний, іпохондричний, істеричний, синдром надцінних ідей – параноїдальних, онейроїдних: сновидне потьмарення свідомості, сутінковий синдром. **Негативні синдроми (прогноз)** – зміни особистості, амнезійні розлади, димнестичне божевілля, корсаковський синдром, паралітичний синдром, псевдопаралітичний синдром.

Психосемантика – галузь психології, що вивчає походження, структуру, функціонування індивідуальної системи

значень, що впливає на процеси сприйняття, мислення, пам'яті, прийняття рішень.

Об'єктом дослідження психосемантики є зокрема вплив образів, символів, символічних дій, вербальних форм, мотивів, емоцій на формування системи індивідуальних значень світогляду людини.

Р

Радість – піднесення почуттів, святкування перемоги, задоволення, задоволеність.

Раж – сильне збудження, шаленство, несамовитість.

Раптус – шалене збудження, раптове, подібно до вибуху, що перериває загальмованість або ступор.

Реактивні стани – особливі психічні стани, у клінічній картині яких відображено зміст психічного.

Регресія (лат. – повернення) – форма психологічного захисту, що полягає у поверненні до інфантильних щаблів психічного розвитку та примітивних форм мислення, поведінки, в актуалізації колись успішних способів реагування.

Редукціонізм (лат. – зведення до попереднього стану) – методологічна установка, скерована на зведення явищ вищого щабля до явищ нижчого рівня (наприклад, душевних чи психологічних явищ до фізіологічних).

Ретельність – велике старання, запопадливість.

Ревнощі – болісний сумнів у вірності, любові, у повній відданості; підозра в прихильності, у більшій любові до когось, заздрість до успіху іншого, небажання поділяти щось.

Рекреація – відпочинок, відновлення сил людини, витрачених на трудову діяльність.

Релаксація – загальний стан спокою, розслабленості перед сном, після сильних переживань або фізичних зусиль, а також повне або часткове м'язове розслаблення, що є наслідком довільних зусиль.

Ремісія – тимчасове ослаблення вияву хронічної хвороби.

Референтність – відношення значущості, яке пов'язує особу з іншою людиною або групою.

Рефлексія – схильність до аналізу своїх переживань, звернення свідомості на самого себе (самосвідомість), осмислення свого стану.

Рішучість – сміливість, готовність прийняти і здійснити задумане, непохитність.

Розбитість – стан крайньої втоми, знемоги.

Розгвинченість – стан, для якого характерна відсутність душевної рівноваги, витримки; коли людина перейшла до стану нервового або фізичного розладу.

Розгойдування – спроба вийти зі стану апатії, бездіяльності.

Розгубленість – цілковита втрата самовладання; збентеження, зняковість від сильного хвилювання, потрясіння тощо; втрата здатності міркувати і діяти.

Роздвоєність – стан щиросердного розладу, коливання між двома почуттями, бажаннями.

Роздирання – фізичні та моральні страждання.

Роздратування, роздратованість – стан збудження, схвилюваності, гостре невдоволення, досада, злість, гнів.

Роздум – стан міркування, заглибленості у свої думки, думи.

Розм'якшення, розм'якшеність – стан душевної м'якості, лагідності.

Розпач – стан безнадійності, безвихідності, занепад духу.

Розрада – задоволення, радість, заспокоєння, полегшення в горі.

Розрядка – зникнення (спад) напруженості.

Розслаблення, розслабленість – відсутність розумового або фізичного напруження, внутрішнього збудження; занепад або відсутність сил, енергії.

Розбитість – сильне засмучення, сум.

Розчарування, розчарованість – почуття незадоволеності, спричинене

нездійсненими чеканнями, надіями і мріями, втрата віри в когось, у щось.

Розчулення – ніжне, тепле почуття, пробуджене чимось зворушливим. Синонім: ніжність.

Роль – поняття, яке ввів засновник інтеракціонізму Д. Мід, яке означає соціальну функцію особистості, відповідний до чинних норм спосіб поведінки людини, притаманний її статусу, становищу в суспільстві, системі міжособистісних стосунків.

Романтизм, романтичність – емоційна піднесеність, умонастрій, перейнятий ідеалізацією дійсності, мрійливою змістовністю, емоційно-піднесене ставлення до чогось.

С

Садизм – ненормальна пристрасть, прагнення до жорстокості, насолода від чужих страждань.

Самотність – стан самотньої людини.

Самоактуалізація – прагнення людини до найповнішого виявлення і розвитку особистісних можливостей. У межах гуманістичної теорії самоактуалізацію визнають головним мотивом особистості на протигагу біологічному та ситуативному детермінізму фрейдизму та біхевіоризму.

Самовдоволення – упевненість у своїх чеснотах, успіх і самодостатність.

Самовідданість – готовність жертвувати собою заради інших, заради спільної справи і блага, забування себе, своїх негараздів.

Самовідчуженість – забуття про самого себе, зневага власних ідей, інтересів, потреб.

Самовладання, витримка – вольовий стан, пов'язаний з умінням володіти собою.

Самовпевненість – надмірна впевненість у собі, у своїх силах і прагненнях; висока оцінка своїх сил, іноді перебільшена.

Самогіпноз – самозумовлений стан.

Самозабуття – крайній ступінь наснаги, захоплення, збудження, що доходить до забуття себе і всього навколишнього.

Самозакоханість – переконання у винятковості своєї особистості, самозамилування, зарозумілість.

Самозахоплення – замилювання власною особистістю, захоплена любов до самого себе.

Самоконтроль – здійснення усвідомлених волевольних зусиль, спрямованих на підтримання належного психічного тону, збереження енергійності, працездатності і водночас на стримування власних емоцій.

Самопочуття – відчуття фізіологічної і психологічної комфортності або дискомфорту, яке залежить від здоров'я і настрою.

Свіжість – здоровий, квітучий вигляд, жвавість і безпосередність почуттів; сповненість здоров'ям, силами.

Святковість – урочисто-радісний, щасливий настрій.

Сердечність – доброта, чуйність, задушевність, доброзичливість; щирість, яка йде від серця.

Сердитість – гнів, роздратування, дратівливість.

Симпатія – потяг, тепле почуття, прихильність.

Синтез (synthesis – з'єднання) – метод наукового пізнання, що полягає в поєднанні у цілісність різноманітних явищ, властивостей, протилежностей. Результатом «творчого синтезу» є не еклектика, а взаємовплив і взаємопроникнення елементів у якісно інший пізнавальний результат.

Сказ – крайній ступінь роздратування, гніву; шаленство, лють.

Скам'янілість, задерев'янілість, онімілість – стан, пов'язаний із втратою здатності відчувати, виявляти якісь почуття, дії. Синонім: заціпеніння.

Скептицизм (skeptikos грец. – вивчаючий) – специфічна пізнавальна настанова, скерована на відмову від категоричних суджень, визнання відносності людських знань про себе та світ.

Скорбота – глибокий сум, прикрість.

Скутість – відсутність волі, легкості, невимушеності в діях, вияві, вираженні чого-небудь.

Ситість – стан, властивий людині, яка вгамувала свій голод.

Смиренність – відсутність гордості, зарозумілості; усвідомлення своєї незначущості, слабкості; лагідність, сумирність.

Смута – душевне хвилювання, сум'яття, тривога.

Смукоток – стан суму, легкої зневири.

Совість – стан, пов'язаний з усвідомленням моральної відповідальності за свою поведінку перед людьми, суспільством.

Сомнамбулізм – гіпнотичний стан; розлад свідомості, під час якого автоматично у сні відбуваються звичні рухи.

Сон – природний психічний стан.

Сонливість – бажання спати, схильність до сну.

Сором – сильна зніяковілість, незручність від свідомості негожості, непорядності свого вчинку, поведінки. Почуття моральної відповідальності за свою поведінку, вчинки.

Сором'язливість – боязкість, несміливість, соромливість.

Співчуття, жаль – співчуття горю, лиху, стражданням когось, жалість, спричинена стражданням, нещастям іншої людини; чуйне, співчутливе ставлення до когось, підтримка, схвалення.

Сплячка – стан душевного заціпеніння, бездіяльність, пасивність; сонливий стан.

Сплін – нудьга, тужливий настрій.

Спокій – стан душевної рівноваги, спокою, відсутність душевної тривоги, хвилювань, витриманість, урівноваженість, помірність, рівність у перебігу чогось.

Спрага – сильне, жагуче бажання чогось, потреба в питті.

Спрямованість, устремління – наполегливий потяг, тяжіння, прагнення до чого-небудь, до досягнення мети; скерованість до якоїсь мети. Синонім: цілеспрямованість.

Спустошеність – душевна і моральна порожнеча, втрата здатності до творчого, активного життя.

Сп'яніння – стан, зумовлений у людини дією випитого; захват, екстаз, самозабуття.

Стан перемоги, переможність – усвідомлення своєї перемоги, своєї переваги. Антонім: поразка.

Стан, що пригнічує – важкий обтяжливий стан, пов'язаний з утиском і гнобленням.

Статус – розташування суб'єкта в системі міжособистісних стосунків, чим визначено його права, обов'язки, привілеї.

Стереотипізація (грец. – твердий відбиток) – упереджене сприйняття соціального об'єкта з огляду на приписування йому певних рис, притаманних тій чи іншій соціальній групі без достатнього усвідомлення його індивідуальних особливостей.

Страх, острах, побоювання – стан сильної тривоги, занепокоєння, душевне сум'яття перед небезпекою, лихом тощо.

Стервозність, розлюченість – стан крайньої люті, несамовитої злості.

Стійкість – твердість, непохитність, завзятість.

Стиснення – стан обмеження, відчуття незручності, зниклої, відсутності невимуженості в поведінці. Синоніми: скрутність, вимушеність.

Сторожкість – напружена уважність і тривога в очікуванні чогось, наповненість напруженим чеканням і тривогою, вираження цього.

Страждання – фізичний або моральний біль, мука.

Ступор – стан різкої пригніченості, яка виражена в цілковитій нерухомості, мовчазності.

Сублімація (лат. – підіймати) – у психоаналізі З. Фрейда один з механізмів психологічного захисту особистості від травмуючого впливу конфлікту мотивів, завдяки трансформації інстинктивних (сексуальних, агресивних) потягів у прийнятніші для індивіда та спільноти форми діяльності (творчість, гумор тощо).

Суєта – дрібні та дріб'язкові життєві помисли, інтереси, біганина, турботи; відсутність урівноваженості.

Сум – стан смутку, скорботи і душевної гіркоти.

Сумнів – непевність в істинності чогось, думка про можливу невідповідність чогось, підозра, побоювання, коливання, здивування, яке виникає під час якоїсь роботи, стан душевного розладу, непевності. Сумнів може стати першою ланкою пізнання, як це доводили Августин та Декарт.

Сум'яття – сильне хвилювання, збудження, тривога, спричинені боротьбою суперечливих почуттів; загальна розгубленість, зумовлена сильною тривогою, страхом; переполох, паніка. Синонім: збентеженість.

Схвильованість – приємне розчулення.

Суворість – твердість, непохитність, відсутність м'якості; стан, коли людина виражає строгість без послаблення; людина є нещадною, важка у своїй прямоті.

Сутінковий стан – низький рівень ясності свідомості, при якому своє «Я» і навколишнє лише неясно усвідомлюється. Зазвичай характерне для першого періоду після пробудження, але в разі патології може бути стійким. Сутінковий стан не можна ототожнювати з поплутаною свідомістю, що є патологією свідомості.

Сухість – відсутність душевної теплоти, чуйності; нездатність до вияву почуттів, бездушність; відсутність теплоти, стриманість, холодність, непривітність.

Т

Твердість – стійкість, непохитність, рішучість; коли людина не відступає ні перед чим, залишається вірною своїм переконанням, цілям, намірам.

Тверезість – стан свідомості, під час якого суб'єкт у своїх діях і вчинках керується вимогами здорового глузду, розуму; розважливий, розсудливий.

Театральність – неприродність, афектація.

Теплота – пестливість, привітність, просякнутість добрим, любовним почуттям совісно когось.

Терпіння – здатність без опору і протесту переживати щось, здатність робити щось довго, наполегливо, завзято. Синонім: терплячість.

Тихість – стан умиротворення, спокою або покірності.

Тонус – життєва активність, життєдіяльність.

Торжество – почуття радості, з нагоди перемоги, успіху.

Транс – потьмарення свідомості й автоматичність вчинків у разі деяких психічних розладів; підвищене нервово збудження з втратою контролю над своїми вчинками.

Трансактний аналіз – психологічний напрям, який створив у 1950-х роках Е. Берн, який охоплює: а) структурний аналіз еґо-станів («дитина», «дорослий», «батько») б) аналіз спілкування у формі «трансакцій» – взаємодії суб'єктів, що набувають тих чи інших еґо-станів; в) аналіз психологічних ігор; г) аналіз життєвих сценаріїв.

Трансфер (лат. – переносити) – психоаналітичне поняття, що означає спонтанне перенесення особою на психотерапевта (авторитета) її емоційного ставлення до значущих для неї людей (батьків).

Трема – наростаюче відчуття напруги, тривоги, страху, що містить загрозу (подібне до переживання глadiатора перед виходом на арену).

Тренованість – стан, зумовлений підготовленістю всіх систем організму до виконання якої-небудь діяльності.

Тривога, тривожність – сильне душевне хвилювання, занепокоєння, стривоженість. Синонім: хвилювання.

Тривожне збудження – загальне рухове занепокоєння у сполученні з тривогою і страхом.

Трікстер – у міфології – демонічний або комічний дублер «культурного героя»,

наділеного рисами шахрая, пустуна. У дуалістичних міфах трікстер наслідую діяння деміурґа (творця), створюючи все шкідливе на протигау корисним «культурним об'єктам» героїв.

Тріпотіння, тремтливість – душевне хвилювання, трепет.

Туґа – важке, гнітюче почуття, душевна тривога, млосна нудьґа, зневіра, тужливість, муторність.

Тупість – обмеженість розумових здібностей, нетямущість, некітливість. Синонім: тупоумство.

Тяґар – хворобливі відчуття і важкість під час нездоров'я, втоми; важкий душевний стан і настрої. Важкість – гнітюче відчуття, пригноблений стан.

У

Уваґа – зосередженість суб'єкта на якому-небудь об'єкті, спрямованість думки на що-небудь.

Умиротворення – стан спокою.

Упевненість – переконаність у чому-небудь, тверда віра в кого-небудь або в що-небудь, спокійне усвідомлення своєї сили, своїх можливостей, рішучість у діях.

Упертість – невдоволення необґрунтованим придушенням самостійності, прагнення будь-що зробити по-своєму, усупереч розумним доказам. Стан, зумовлений мотивом самоствердження.

Ураженість, ураження – стан людини, яку легко зачепити, скривдити; нездатність чинити потрібний опір, витримати удар.

Урочистість – піднесений настрої, усвідомлення важливості, значущості того, що відбувається.

Установка – неусвідомлений стан готовності особи *сприймати* певні явища, оцінювати їх та реагувати певним чином. Установка виникає внаслідок певного передбачення людиною майбутніх подій і відповідної до цього передбачення форми реагування.

Установка соціальна – готовність особистості до певного сприйняття й

оцінювання соціальних явищ, процесів, ситуацій, поведінки.

Утома – ослаблення сил від посиленої діяльності, напруження.

Ущемленість, обмеження – ображеність, уразливість.

Ф

Фальш, фальшивість – неприродність, ненатуральність, лицемірство, нещирість, неправда.

Фанатизм – жагуча відданість, прихильність ідеям, поглядам; напрям думок і дій фанатика. Синонім: фанатичність.

Фасилітація соціальна (англ. – полегшувати) – підвищення швидкості та продуктивності діяльності особи внаслідок актуалізації в її уяві образу людини (групи людей), що є значущою, або ворожою для неї.

Філогенез (грец. походження роду, племені, виду) – історичне формування групи організмів, еволюція людської психіки, поведінки, свідомості впродовж історії людства.

Флегматичність – млявість, повільність; незворушний спокій, що межує з байдужістю.

Фобія – нав'язливий стан страху, нетерпимість, острах до чогось.

Фрейм (англ. – рамка) – а) захований на рівні несвідомого або пам'яті еталон, завдяки якому людина усвідомлює візуальні, аудіальні образи, з якими порівнює та класифікує нові об'єкти сприйняття; б) смислова композиція (контекст), цілеспрямований спосіб організації інформації, завдяки яким комуніканти подають один одному відомості з метою сформувати в уяві іншого чітко очікуваний образ предмета розмови.

Фрустрація – стан, що виникає внаслідок реальної або уявної перешкоди, на шляху до досягнення мети. Стан дезорганізації свідомості й діяльності, спричинений об'єктивно нездоланими або пережитими перешкодами до бажаної мети. Внутрішній конфлікт особистості між її спрямованістю й

об'єктивними можливостями, з якими особистість не згодна.

Функціональний стан (психофізіологічний) – стан працюючої людини. Основні види функціональних станів: стан оперативного спокою, адекватної мобілізації, динамічної неузгодженості, стан загальмованості, пильнування, напруженості, втоми тощо.

Х

Хвилювання – нервові збудження, сильне занепокоєння, зумовлене чим-небудь, чеканням чогось. Неприборканий вияв якогось почуття.

Хіть – грубо-почуттєвий статевий потяг; хтивість.

Хмарність – похмурість, невеселість, хмурість.

Хміль (захмеління) – стан сп'яніння.

Хмурість – похмурість, вираження суворого характеру, насупленість.

Холодність – відсутність палкості, пристрасності, душевної теплоти; безпристрасне ставлення до когось; прохолодність – стриманість у вияві почуттів, безпристрасна байдужість або деяка відчуженість, відсутність інтересу до когось, чогось; байдужність.

Холоднокровність – стан, який виявляється в спокої, самовладанні, витримці за будь-яких обставин.

Хорообрість – мужність, рішучість у вчинках, вміння побороти страх, сміливість.

Ц

Цікавість – прагнення довідатися щось, у всіх, навіть несуттєвих подробицях, вияв інтересу до чогось, немотивована допитливість.

Цілеспрямованість – стан, пов'язаний із прагненням до певної мети; підпорядкованість думок і дій, спрямованість на певну мету.

Циклотимія – легкий ступінь маніакально-депресивного психозу.

Ч

Чванство, чванливість, фанаберія – марнолюбна гордість, пиха, зарозумілість; недоречна, невиправдана гордість.

Черствість – нечуйність, відсутність чуйності; бездушність.

Чуйність – турбота про потреби, запити і бажання людей, уважність до їхніх інтересів, проблем; співчуття до навколишніх, готовність прийти на допомогу.

Ш

Шаленство – вкрай збуджений душевний стан; крайнє збудження з втратою самовладання, здатності розсудливо і розумно діяти; неприборканий вияв якого-небудь почуття.

Шок – різка втрата свідомості як результат важкої фізичної або психічної травми.

Штучність – удавання, силуваність, нещирість.

Щ

Щастя – стан вищої задоволеності життям, почуття глибокого задоволення і радості; успіх, удача.

Щирість – виявлення справжніх думок і почуттів; відвертість, щиросердість.

Щиросердість, щиросердечність, простосердя – відвертість, щирість, що йдуть від серця.

Ю

Юродство – стан неосудності, божевілья; божевільна поведінка.

Я

Ясність свідомості – ступінь чіткості й адекватності аналітико-синтетичного відображення навколишнього.

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Мирон Йосипович БАРІЙ

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

3-є видання, виправлене та доповнене

ПІДРУЧНИК

Керівник видавничих проектів – Б. А. Сладкевич
Оригінал-макет підготовлено ТОВ “Центр учбової літератури”
Дизайн обкладинки – Б. В. Борисов

Підписано до друку 05.09.2008. Формат 70х100 1/16.

Друк офсетний. Гарнітура PetersburgC.

Умовн. друк. арк. 63.

Наклад 1000 прим.

Видавництво “Центр учбової літератури”

вул. Електриків, 23

м. Київ, 04176

тел./факс 425-01-34, тел. 451-65-95, 425-04-47, 425-20-63

8-800-501-68-00 (безкоштовно в межах України)

e-mail: office@uabook.com

сайт: WWW.CUL.COM.UA

Свідоцтво ДК №2458 від 30.03.2006