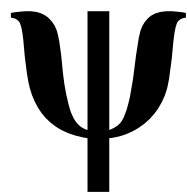


**КАБІНЕТ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Кафедра соціальної роботи та психології**

ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**навчальний посібник для студентів вищих навчальних
закладів III-IV рівня акредитації**

Київ – 2009



ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**навчальний посібник для студентів вищих навчальних
закладів III-IV рівня акредитації**

ТОМ I

Київ – 2009

УДК 159.9 (075.8)

Основи загальної психології: Навчальний посібник: У 2-х т. / Укл.: Полозенко О.В., Омельченко Л.М., Яшник С.В., Свистун В.І., Стахневич В.І., Мартинюк І.А., Жуковська Л.М. – К.: НУБіП, 2009. – Т. 1. – 322 с.

У посібнику розглядаються основні положення психології, необхідні для ефективного засвоєння теорії шляхом залучення студентів до активного процесу пізнання психічних явищ. Навчальний посібник містить теоретичний матеріал, запитання для самоконтролю, словник термінів, практичні завдання для семінарських занять: завдання, вправи для саморозвитку, методики дослідження психічних процесів, станів і властивостей, тестові завдання для перевірки знань, теми рефератів, список використаної та рекомендованої літератури. Тексти для додаткового читання сприятимуть поглибленню знань студентів.

Навчальний посібник розраховано насамперед на студентів непедагогічних навчальних закладів і викладачів психології.

Рекомендовано до друку Вченою радою Природничо-гуманітарного ННІ НУБіП (протокол № 3 від 25.11.2009 року).

Рецензенти: Рибалка В.В., доктор психологічних наук, професор;
Карамушка Л.М., доктор психологічних наук, професор;
Лещенко М.П., доктор педагогічних наук, професор.

Навчальне видання ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Навчальний посібник

Зав. видавничого центру НУБіП
Відповідальний за випуск

А.П. Колесніков
О.В. Полозенко

Підписано до друку
Ум. друк. арк.
Наклад прим.

Формат
Обл.-вид. арк.
Зам. №

Видавничий центр НУБіП
03041, м. Київ, вул. Героїв Оборони, 15

ЗМІСТ

ТОМ I

	ПЕРЕДМОВА	4
	Модуль I	
Розділ 1	ПРЕДМЕТ, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ	6
Розділ 2	РОЗВИТОК ПСИХІКИ ТА СВІДОМОСТІ	28
Розділ 3	ОСОБИСТІТЬ, ЇЇ РОЗВИТОК ТА ФОРМУВАННЯ	51
	Модуль II	
Розділ 4	ПІЗНАВАЛЬНІ ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ	109
	4.1. Відчуття	109
	4.2. Сприймання	135
	4.3. Уява	158
	4.5. Пам'ять	203
	4.6. Увага	231
	4.7. Мислення	266
	4.8. Мовлення	294

ПЕРЕДМОВА

У процесі підготовки майбутніх фахівців важливе місце посідає така навчальна дисципліна як психологія, оскільки психологічні знання є важливим фактором розвитку професійної компетентності, ініціативи й творчого ставлення до вирішення виробничих проблем. Професійна діяльність будь-якого спеціаліста так чи інакше пов'язана з людьми, тому вимагає знань, умінь і навичок вирішення відповідних психологічних задач. При цьому життя людини не обмежується лише професійною діяльністю. Будь-який фахівець – насамперед особистість, яка виконує різноманітні соціальні ролі (чоловік, дружина, син, донька тощо) і функції (наприклад, навчання і виховання дітей). Отже, психологія як жодна інша навчальна дисципліна має значний розвивальний і виховний потенціал, впливає на становлення студента як особистості. Знання і розуміння людиною самої себе, особливостей, принципів і закономірностей навчання та виховання особистості, психологічних особливостей її формування й розвитку, психічних властивостей, які зумовлюють специфіку поведінки особистості, її діяльності та спілкування, допомагають глибше розуміти мотиви вчинків людей, регулювати взаємовідносини з ними, володіти прийомами самоуправління і саморегуляції, що дозволяє максимально реалізувати свій особистісний потенціал, правильно орієнтуватися у поведінці людей, володіти способами психологічного впливу, вибудовувати стосунки з оточенням, – ці й інші аспекти знаходяться в центрі уваги психології.

Аналіз існуючих навчальних видань, як підручників, так і практикумів із психології свідчить, що вони розраховані переважно на підготовку професійних психологів, на фундаментальний рівень підготовки студентів та вивчення дисципліни протягом тривалого часу. Головною метою даного видання було поєднання теоретичного матеріалу з практичним та формування на цьому підґрунті когнітивної, поведінкової і ціннісно-сислової складових психологічної підготовки фахівців. Оскільки ефективне засвоєння теорії можливе за умови включення студента в активний процес пізнання психічних явищ на підставі виконання навчальних завдань на актуалізацію існуючих психологічних уявлень і корекцію відповідно до набутих теоретичних знань. Це, насамперед, обумовлено тим, що в процесі лише теоретичної підготовки психологічні знання для студентів є відірваними від реальності, студенти, як правило, не здатні розпізнавати відповідні психічні явища в умовах життя.

Навчальний посібник складається з двох томів, що включають шість розділів, кожен із яких містить теоретичний матеріал до відповідної теми, запитання для самоконтролю, словник термінів, практичний матеріал для семінарського заняття (навчальні завдання, вправи для соціально-психологічного тренінгу, методики дослідження психічних процесів, станів і властивостей), тестові завдання для перевірки знань, теми рефератів, список використаної та рекомендованої літератури.

Навчальні завдання практичної частини складаються із завдань на актуалізацію і класифікацію психічних явищ, на розпізнавання психічних процесів, станів і властивостей, на прогнозування і моделювання поведінки людини у певних ситуаціях, на розроблення психологічних рекомендацій щодо способів поведінки з людьми різних типів темпераментів, на формування розумових дій, зокрема рефлексії, цілепокладання, планування, аналіз, узагальнення тощо. Запропоновані навчальні завдання потребують від студентів творчої активності і дозволяють застосовувати особистий психологічний досвід. Виконання вище зазначених типів завдань можливе лише за умови знання відповідної теорії і розуміння сутності психічних явищ. Тому, перш ніж починати виконувати практичні завдання, студенти повинні добре опрацювати відповідні теоретичні розділи та звернутися до рекомендованих джерел і текстів для додаткового читання, поданих у посібнику. Включені до посібника вправи, тести й опитувальники будуть корисними для розширення уявлення студентів про себе і співвіднесення отриманих результатів із набутими теоретичними знаннями. Для підсумкового контролю знань студентів у посібнику подано тестові завдання для перевірки знань із кожної теми.

При створенні навчального посібника враховувалися методичні рекомендації доктора психологічних наук, професора К.М. Романова.

Навчальний посібник розраховано насамперед на студентів непедагогічних навчальних закладів і викладачів психології.

Укладачі навчального посібника: модуль I – І.А. Мартинюк («Предмет, завдання, методи психології»), І.А. Мартинюк, О.В. Полозенко («Розвиток психіки та свідомості»), С.В. Яшник («Особистість, її розвиток та формування»); модуль II – В.І. Свистун («Відчуття», «Мислення»), О.В. Полозенко («Сприймання», «Пам'ять», «Мислення», «Емоції та почуття»), С.В. Яшник («Уява»), І.А. Мартинюк («Увага»), Л.М. Омельченко («Мислення», «Мовлення»); В.І. Стахневич («Емоції та почуття»), Л.М. Жуковська («Воля»); модуль III – О.В. Полозенко («Темперамент», «Характер»), В.І. Свистун («Здібності»).

МОДУЛЬ I

Розділ 1. ПРЕДМЕТ, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЇ

1. Визначення психології як науки, її основні принципи, завдання та значення.
2. Наукові та життєві психологічні знання.
3. Предмет психології як науки.
4. Цілісний підхід до вивчення людини у психології.
5. Зв'язок психології з іншими науками.
6. Основні галузі психології.
7. Методи психології.

1. Визначення психології як науки, її значення, основні принципи, завдання

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

- досліджуючи процес сприймання людиною оточуючих предметів, психологи встановили суттєвий *факт*: образ предметів зберігає відносну постійність незалежно від умов його сприймання – так, уночі за поганого освітлення, ми сприймаємо предмети такими ж, як і вдень;
- спеціальні дослідження засвідчують, що постійність сприймання не дається людині від народження; воно формується поступово за своїми законами (це одна із *закономірностей* психіки);
- у психічній діяльності беруть участь конкретні анатомо-фізіологічні утворення, що забезпечують той чи інший психічний процес; наприклад, процес сприймання забезпечується діяльністю аналізаторів (це один із *механізмів* функціонування психіки).

Іншими словами, психологію можна охарактеризувати як науку, яка вивчає процеси активного відображення людиною об'єктивної дійсності у формі відчуттів, сприймань, мислення, почуттів та інших явищ психіки.

☺ Слово «психологія» у перекладі з давньогрецького означає «наука про душу». Існує легенда, за якою грецький бог Ерот покохав земну дівчину Психею, що було заборонено небожителям. Тому мати Ерота Афродіта змусила дівчину пройти складні випробування. У процесі їх подолання дівчина вразила богів Олімпу своєю наполегливістю, тому останні звернулись до Зевса з проханням допомогти. Верховний бог дав згоду, і Психея була переведена у ранг богині, що дозволило їй укласти у шлюб із Еротом. Психея, набувши безсмертя, стала символом душі.

Будь-які дослідження, що здійснюються психологією, базуються на таких керівних положеннях – *принципах*:

а) принцип детермінізму – психіка визначається способом життя і змінюється зі зміною зовнішніх умов;

б) принцип єдності свідомості й діяльності – свідомість і діяльність перебувають у нерозривній єдності; свідомість утворює внутрішній план діяльності людини;

в) принцип розвитку – психіку можна правильно зрозуміти, якщо розглядати її у безперервному розвитку, як процес і результат діяльності.

Значення психології:

- дає можливість розбиратись у психічному житті людей;
- допомагає розбиратись у своєму психічному житті, розуміти свої сильні і слабкі сторони, правильно організовувати свою розумову працю і т. д.

Завдання сучасної психології:

- розвивати теоретичні дослідження;
- адекватно вирішувати практичні проблеми.

2. Наукові та життєві психологічні знання

Ще задовго до становлення психології як науки люди накопичували життєві психологічні знання один про одного. Ці знання закріплювались, передавались від покоління до покоління у мові, пам'ятках народної творчості. Психологічні знання вбирали казки, притчі, прислів'я, приказки. Наприклад, прислів'я «Краще один раз побачити, ніж десять разів почути» свідчить про переваги зорового сприймання і запам'ятовування перед слуховим; а прислів'я «Звичка – друга натура» говорить про роль закріплених звичок.

Життєві психологічні знання можуть бути досить обширними, вони до певної міри допомагають людині, інколи у певних межах є правильними і відповідають дійсності. Так, кожен із нас із дитинства вміє «читати» за зовнішніми проявами – мімікою, жестами, інтонацією, особливостями поведінки – емоційний стан іншої людини. Тобто кожен – по-своєму психолог, оскільки в суспільстві неможливо жити без певних уявлень про психіку людей.

Однак в цілому ці знання позбавлені систематичності, глибини, доказовості.

Основні відмінності життєвих психологічних знань від наукових полягають у наступному:

- життєві знання конкретні, прив'язані до конкретних ситуацій, людей, задач; наукова психологія прагне до узагальнення, тому використовуються відповідні поняття;
- життєві психологічні знання мають ситуативний характер, це зумовлено способом їх отримання – випадковим досвідом і його суб'єктивним аналізом на несвідомому рівні; наукове знання

базується на висуненні гіпотез і перевірці висновків, отримані знання раціональні та усвідомлені;

- життєві психологічні знання передаються з великою складністю, а часто їх передача неможлива (Ю. Гіппенрейтер: «Вічна проблема «батьків і дітей» полягає якраз у тому, що діти не можуть і навіть не хочуть переймати досвід батьків»); у науці знання акумулюються і передаються легше;
- методи отримання знань: у життєвій психології – обмірковування і спостереження, у науковій – основний метод – експеримент;
- наукова психологія володіє різноманітним, широким фактичним матеріалом, недоступним у всьому обсязі жодному носію життєвої психології.

Таким чином, прагнення людини до пізнання невідомого та необхідність прогнозувати поведінку інших у тих чи інших обставинах потребували наукових, тобто об'єктивних та достовірних знань про психіку людини.

3. Предмет психології як науки

Психологія має тривалу історію свого розвитку – з часів античності (розвивалась у межах філософії) і до наших днів. При чому становлення психології як самостійної науки пов'язують з кінцем ХІХ століття, коли активно розвивалась природнича наука. Офіційним роком заснування психології як самостійної науки вважають 1879, коли в Німеччині у місті Лейпциг Вільгельм Вундт відкрив першу психологічну лабораторію. У ній вивчались відчуття, сприймання, час реакцій людей на різні подразники. Відразу зазначимо, що предмет вивчення психології протягом історії її розвитку змінювався.

За зміною предмету вивчення психології у її розвитку виокремлюють такі періоди:

а) з античних часів до середини ХVІІ століття – предмет вивчення – *душа*: у працях відомих філософів (Геракліт, Демокрит, Аристотель, Платон, Анаксагор та ін.) ідеться про співвідношення душі й тіла, про складові душі, про її властивості, рівні розвитку тощо;

б) із середини ХVІІ століття до кінця ХІХ століття – предмет вивчення – *свідомість*: визначення свідомості як предмету психології бере свій початок з ідей Рене Декарта про те, що найсуттєвішим є те, що думає людина, переживає у кожен конкретний момент часу, а отже, досліджувати треба свідомість. Як метод дослідження запропонував інтроспекцію – самоспостереження. Вважав, що тільки сама людина може пізнавати себе;

в) початок ХХ століття – предмет вивчення – *поведінка*: поведінка як предмет психології постала у зв'язку з дослідженнями американських учених Едварда Лі Торндайка, Джона Брадауса Уотсона та ін. Вони звернули увагу на те, що вивчення свідомості з допомогою інтроспекції не дає достовірних результатів та ставить під сумнів їх об'єктивність. Тому вивчати потрібно те, що можна досліджувати з допомогою об'єктивних методів, наприклад, спостереження, а саме – поведінку;

г) ХХ століття і до наших днів – предмет вивчення – *психіка, психічні явища*.

Нині предметом вивчення психології є психіка та психічні явища як окремої людини, так і таких, що спостерігаються у групах.

Психіка – це властивість високоорганізованої живої матерії, яка полягає в активному відображенні суб'єктом об'єктивного світу, у побудові суб'єктом картини цього світу і регуляції на цьому підґрунті поведінки та діяльності.

Психічні явища на рівні окремої людини поділяються на такі види:

1) *психічні процеси* (первинні регулятори поведінки людини, мають динамічні характеристики: тривалість, стійкість, на їх підґрунті формуються певні стани, знання, уміння і навички людини):

- пізнавальні – процеси, пов'язані зі сприйманням і переробкою інформації: відчуття, сприймання, пам'ять, уява, мислення, мовлення, увага;

- емоційні: емоції, почуття;

- вольові: воля (найбільш яскраво проявляється у ситуаціях, пов'язаних із прийняттям рішень, подоланням труднощів, управлінням своєю поведінкою);

2) *психічні властивості* (це найбільш істотні особливості особистості, що забезпечують певний кількісний і якісний рівень діяльності й поведінки людини): спрямованість, темперамент, здібності, характер;

3) *психічні стани* (характеризують стан психіки в цілому; мають свою динаміку: тривалість, стійкість, інтенсивність; впливають на хід результат психічних процесів і можуть сприяти чи гальмувати діяльність): піднесення, пригнічення, страх, бадьорість, сум, стрес, релаксація та ін. Яскрава особливість психічних станів – динамічність (виняток становлять психічні стани, зумовлені патохарактерологічними особливостями або домінуючими характеристиками особистості).

Рівень розвитку психічних властивостей, особливостей розвитку психічних процесів, психічні стани, що переважають у людини, складають індивідуальність людини (її неповторність).

Психічні явища на рівні групи поділяються на такі види:

1) *психічні процеси*: спілкування, міжособистісне сприймання, міжособистісні стосунки та ін.;

2) *психічні властивості*: організованість, стиль керівництва, ефективність діяльності та ін.;

3) *психічні стани*: конфлікт, згуртованість, психологічний клімат, відкритість чи закритість групи, паніка та ін.

4. Цілісний підхід до вивчення людини у психології

У психології людину позначають такими поняттями:

1) *індивід* – людина як одинична природна істота, представник виду *Homo Sapiens*. Властивості індивіда – первинні (властиві усім людям: наприклад, вікові особливості, статевий диморфізм, індивідуально-типологічні характеристики, у тому числі конституційні особливості, нейродинамічні властивості мозку, особливості функціональної асиметрії великих півкуль головного мозку), вторинні (динаміка психофізіологічних функцій і структура органічних потреб);

2) *особистість* – індивід як суб'єкт соціальних стосунків та свідомої діяльності; усі тлумачення особистості сходяться в одному: «особистість» характеризує людину як соціальну істоту;

3) *суб'єкт діяльності* – це поняття займає проміжне становище між поняттями «індивід» та «особистість», поєднує в єдине ціле біологічне начало та соціальну сутність людини, якби людина не володіла здатністю виступати суб'єктом діяльності, то навряд чи вона могла б розглядатись як соціальна істота, оскільки її еволюція і соціальний розвиток неможливі без діяльності. Суб'єкт – це індивід як носій свідомості, який володіє здатністю до діяльності.

4) *індивідуальність* – це сукупність психічних, фізіологічних і соціальних особливостей конкретної людини з точки зору її унікальності, своєрідності й неповторності. Передумовою формування індивідуальності служать анатомо-фізіологічні задатки, які перетворюються у процесі виховання, що має суспільно зумовлений характер. Різноманіття вроджених характеристик і умов виховання породжує широку варіативність проявів індивідуальності.

5. Зв'язок психології з іншими науками

Психологія пов'язана з такими науками:

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

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

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

4) *історією* – є приклади глибокого синтезу історії й психології у створенні загальної наукової теорії – теорія культурно-історичного розвитку вищих психічних функцій людини, розроблена Левом Семеновичем Виготським: у ній доведено, що головні історичні досягнення людства (мова, засоби праці) стали факторами, що спричинили прогрес у філогенетичному та онтогенетичному розвитку людей; у психології використовується історичний метод – для розуміння природи будь-якого психічного явища потрібно простежувати його розвиток (як на рівні людини, так і на рівні людства);

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

б) з *медичними та біологічними науками* – більшість психічних явищ (насамперед, психічних процесів) мають фізіологічну зумовленість, тому знання, отримані фізіологами й біологами, використовуються у психології, для кращого зрозуміння тих чи

інших психічних явищ; сьогодні добре відомі факти психосоматичного й соматопсихічного взаємовпливу, психічний стан індивіда відображається на його фізіологічному стані, а в певних ситуаціях психічні особливості можуть сприяти розвитку того чи іншого захворювання, і навпаки, хронічне захворювання позначається на психічному стані хворого; враховуючи тісний зв'язок психічного й соматичного, у сучасній медицині активного розвитку набули методи психотерапевтичного впливу, які використовують “лікувальні властивості” слова.

Таким чином, психологія тісно пов'язана з різними сферами науки й практики. Всюди, де задіяна людина, є місце психології. Тому з кожним роком психологія набуває все більшої популярності, поширення, а це призводить до виникнення різноманітних галузей психології.

6. Основні галузі психології

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

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

Усі галузі психології можна розділити на дві групи: фундаментальні та прикладні. *Фундаментальні* (загальні) – базові, мають загальне значення для розуміння і пояснення різних психічних явищ, в тому числі поведінки людей, незалежно від того, якою діяльністю вони займаються. Це база, яка об'єднує усі галузі психологічної науки і є основою для їх розвитку. Тому їх об'єднують терміном “загальна психологія”.

Прикладні (спеціальні) – галузі науки, досягнення яких використовуються на практиці. Вирішують конкретні завдання у межах свого напрямку. У деяких випадках досягнення прикладних галузей може мати фундаментальний характер, це робить необхідним використання отриманого знання у всіх галузях і напрямках. Прикладні галузі психології:

- *педагогічна психологія* – галузь психологічної науки, що вивчає психологічні проблеми навчання і виховання, досліджує питання цілеспрямованого формування пізнавальної діяльності й суспільно значущих якостей особистості, вивчає умови, які забезпечують оптимальний ефект навчання, питання врахування індивідуальних особливостей учня при побудові навчального процесу і взаємин вчителя та учня, а також взаємин всередині навчального колективу;

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Методи психології

За вітчизняним вченим Борисом Герасимовичем Ананьєвим, усі методи психології можна поділити на такі види:

1) організаційні:

- порівняльний (співставлення різних груп за віком, діяльністю тощо);

- лонгітюдний (багаторазове обстеження одних і тих же осіб протягом тривалого періоду);

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

2) емпіричні:

- спостереження і самоспостереження;

- експериментальні методи, психодіагностичні методи (тести, анкети, опитувальники, соціометрія, інтерв'ю, бесіда, аналіз продуктів діяльності, біографічні методи);

3) *методи обробки даних:*

- кількісний (статистичний метод);
- якісний (диференціація матеріалу за групами, аналіз);

4) *інтерпретаційні:*

- генетичний (аналіз матеріалу в плані розвитку з виокремленням фаз, стадій, критичних моментів і т.д.);
- структурний (встановлює структурні зв'язки між усіма характеристиками особистості).

Виокремлюють так звані *спеціальні методи психології* (з їх допомогою виявляють суттєві факти, закономірності й механізми психіки):

1) *основні:*

а) спостереження (науковий метод, що реєструє та науково пояснює причини того чи іншого психологічного явища):

- життєві спостереження (обмежуються реєстрацією фактів, мають випадковий неорганізований характер);
- наукове спостереження (перехід від опису фактів до пояснення їх внутрішньої суті; необхідна умова – чіткий план, фіксація результатів у спеціальному щоденнику);

б) експеримент (активне втручання дослідника в діяльність піддослідного з метою створення умов, за яких виявляється психологічний факт):

- констатувальний (проводиться з метою з'ясування наявності певного факту, закономірності чи механізму, міри їх вираження);
- формувальний (проводиться з метою розвитку певних якостей особистості, формування певних навичок, умінь, апробації певних корекційних впливів);
- лабораторний (здійснюється у спеціальних умовах, використовується спеціальна апаратура, дії обстежуваного визначаються інструкцією);
- природний (відбувається у звичайних умовах, застосовується при вивченні пізнавальних можливостей на різних вікових етапах).

2) *допоміжні:*

а) аналіз продуктів діяльності (щоденників, листів, творів мистецтва тощо);

б) біографічний метод;

в) близнюковий метод (для вивчення впливу генотипу та середовища на певні психічні явища);

г) моделювання;

- д) соціометрія (для вивчення становища особистості у групі, з'ясування наявності мікрогруп у групі);
- е) анкетування;
- є) тестування, опитування;
- ж) проєктивні методики (наприклад, «Незавершені речення», малюнкові методики: намалювати на задану тему чи пояснити (проінтерпретувати) зображене на картинці).

Запитання для самоконтролю

1. Дайте визначення психології як науки.
2. Поясніть сутність основних принципів психології.
3. У чому полягає завдання психології як науки?
4. У чому полягає значення психології?
5. Поясніть, чим відрізняються наукові психологічні знання від життєвих?
6. Що вивчає психологія?
7. Як змінювався предмет вивчення психології як науки упродовж історії її становлення?
8. З яким роком та якою подією пов'язують становлення психології як самостійної науки?
9. Поясніть суть поняття «суб'єкт діяльності»?
10. У чому полягає відмінність понять «індивід», «особистість», «індивідуальність»?
11. З якими науками пов'язана психологія, поясніть цей зв'язок?
12. Як ви розумієте поняття «галузь психології»?
13. Назвіть галузі психології, дайте їх коротку характеристику.

Словник термінів

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

Індивід – людина як одинична природна істота, представник виду *Homo Sapiens*.

Індивідуальність – це сукупність психічних, фізіологічних і соціальних особливостей конкретної людини з точки зору її унікальності, своєрідності і неповторності.

Особистість – індивід як суб'єкт соціальних стосунків та свідомої діяльності, людина як соціальна істота.

Психіка – це властивість високоорганізованої живої матерії, яка полягає в активному відображенні суб'єктом об'єктивного світу, у побудові суб'єктом картини цього світу і регуляції на цій основі поведінки та діяльності.

Психічні властивості – це найбільш істотні особливості особистості, що забезпечують певний кількісний і якісний рівень діяльності й поведінки людини.

Психічні процеси – первинні регулятори поведінки людини, мають динамічні характеристики: тривалість, стійкість, на їх підґрунті формуються певні стани, знання, уміння й навички людини.

Психічні стани – характеризують стан психіки в цілому; мають свою динаміку: тривалість, стійкість, інтенсивність; впливають на хід і результат психічних процесів і можуть сприяти чи гальмувати діяльність.

Психологія – наука, що вивчає факти, закономірності і механізми психіки.

Суб'єкт діяльності – це індивід як носій свідомості, який володіє здатністю до діяльності.

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Завдання 1

Визначте, до якої групи психічних явищ – психічних процесів, психічних властивостей чи психічних станів – належить кожне явище, описане нижче:

1. Учитель математики неодноразово звертав увагу на те, що деякі діти з великими труднощами засвоюють матеріал безпосередньо після уроків фізкультури і набагато краще, якщо перед уроком математики була інша навчальна діяльність.

2. Учень Микола Ш. завжди відчував велике задоволення, коли його товариші демонстрували чудові знання з різних предметів.

3. Таня К. завжди прямо й відверто засуджувала своїх товаришів за несумлінне ставлення до навчальної роботи.

4. Вітя К. систематично відвідує гурток авіамоделістів.

5. Розглядаючи картину Врубеля «Демон і Тамара», людина мимоволі пригадує образи лермонтовських героїв.

6. Петрик К., прийшовши додому, відразу ж вирішив вивчити вірш. Проте, щоб він не робив – не міг правильно запам'ятати останню строфу. Після невеликого відпочинку хлопчик швидко вивчив останній уривок і продекламував увесь вірш виразно і без помилок.

Завдання 2

Прокоментуйте наступну думку. Дайте відповідь на поставлене запитання. Наведіть принаймні 5 доказів «за» і «проти».

Психологія – це не наука, а життєва практика! Подивіться на таксистів, офіціантів, гадалок, убогих – чим не психологи? Викликати довіру, вчасно зорієнтуватись на ваші слова й стан, змусити відкритись, повірити, довіритись, відгадати ваш настрій, соціальне становище, особливості характеру, а потім скористатись усім цим – тут і «справжнім» психологам є чому повчитись!

Завдання 3

Прокоментуйте наступні судження про психологію. Оберіть найбільш правильні і повні.

1. Психологія – наука, яка займається вивченням переживань і психічних станів, що встановлюються позачуттєвим шляхом, інтроспективно.

2. Психологія вивчає процеси активного відображення людиною і тваринами об'єктивної реальності у формі відчуттів, сприймань, понять, почуттів та інших явищ психіки.

3. Психологія – наука про закономірності, механізми і факти психічного життя людини і тварин.

4. Психологія – галузь біологічної науки, яка займається функціонуванням нервових процесів мозку.

5. Психологія – наука про феноменальні (безтілесні) сутності, які утворюють зміст окремого «Я» (тобто свідомість індивіда).

Завдання 4

Прокоментуйте наступні судження. З якими із них можна погодитись, а з якими неможна і чому?

1. При вивченні психічних явищ завжди варто встановлювати матеріальні причини їх виникнення.

2. Чужа душа – темниця.

3. У душі немає таємниць, яких не видавала б поведінка.

4. Єдиним джерелом пізнання психічних процесів є самоспостереження.

5. Психічна діяльність завжди отримує своє об'єктивне вираження у тих чи інших діях, рухах, мовних реакціях, у змінах роботи внутрішніх органів і т.д.

Завдання 5

Прокоментуйте висловлювання Е. Гуссерля. Із чим ви погоджуєтесь, що заперечуєте?

Усе матеріальне, фізичне, зовнішнє дане опосередковано через психіку, психічні ж переживання суб'єкта є єдиною первинною, безпосередньою даністю. І тому дані інтроспекції абсолютно достовірні, безпомилкові.

Завдання 6

Вставте пропущені слова у наступні твердження.

1. До основних методів відносять метод ... і метод ..., до допоміжних – усі решту.
2. Метод ... – метод вивчення властивостей і законів свідомості з допомогою рефлексивного спостереження.
3. Метод ... був викликаний до життя практичними потребами вивчення психіки дітей, душевнохворих і т.д.
4. При спостереженні у природних умовах складно дати ... спостережуваного явища із врахуванням ... обставин.

Завдання 7

Які з перелічених тверджень правильні, які неправильні?

1. Інтроекція є основним методом психології.
2. Становлення психології як науки було пов'язане із застосуванням у ній загальнонаукових методів дослідження.
3. Методологічні принципи – це конкретне втілення методів у відповідності з метою дослідження.
4. Головне у методиці спостереження – записувати свої враження про те, що відбувається.
5. Специфіка методів психології пов'язана з особливостями спостерігача (вибірковість сприймання, установки, проекція «Я» на спостережувану поведінку).
6. Важливою ознакою експерименту є постановка мети, що конкретизує гіпотезу дослідження.
7. Головним недоліком експерименту є те, що дослідник не може за бажанням викликати якийсь психічний процес чи властивість.

Завдання 8

Проаналізуйте текст і дайте відповідь на поставлене у ньому запитання. Чим пояснити те, що між думкою та дією не завжди однозначна відповідність? У чому цінність методу спостереження і у чому його недоліки?

Психіка людини – не замкнутий у собі світ. Наші думки, почуття, мрії і прагнення проявляються у справах і вчинках. А вони доступні зовнішньому об'єктивному спостереженню. Їх можна записувати, знімати на плівку тощо. Отже, до вивчення психіки людини можна застосувати спостереження – могутній метод природознавства. І його широко використовують, але ... Скажіть, чи однаково ви поводити себе наодинці з самим собою і коли знаєте, що вас вивчають, спостерігають за вами?

Завдання 9

Допишіть продовження наступних тверджень.

1. Найважливішим принципом вітчизняної психології є принцип детермінізму, який визнає ...
2. Принцип єдності свідомості і діяльності означає ...
3. Психіку можна правильно зрозуміти, лише якщо вона розглядається ...
4. Констатувальний експеримент виявляє ...
5. Формувальний експеримент передбачає цілеспрямований вплив на досліджуваного з тим, щоб ...

Завдання 10

Використовуючи наведений текст, укажіть, основоположником яких методів у психології можна вважати Ф. Гальтона.

1884 р. на Всесвітній виставці в Лондоні Френсіс Гальтон організував антропометричну лабораторію, де за плату 3 пенси відвідувачам пропонувалось перевірити гостроту зору, слуху, м'язову силу та виміряти деякі фізичні характеристики. Ф. Гальтон сам розробив стандартні процедури, багатьма з яких психологи користуються й нині, – лінійка Гальтона для зорового розрізнення довжини, свисток для визначення межі сприйняття висоти звуку, прилади для вимірювання кінестетичного розрізнення. Ф. Гальтон вважав, що тести сенсорного розрізнення можуть служити засобом оцінки інтелекту (зокрема, він виявив, що при ідіотії порушується здібність розрізняти тепло, холод, біль). Йому ж належить розробка перших методів математичної статистики для аналізу даних з індивідуальних відмінностей.

Тестові завдання для перевірки знань

1. Людина як одинична природна істота позначається поняттям:
 - а) суб'єкт діяльності;
 - б) індивід;
 - в) індивідуальність;
 - г) особистість.
2. Яка з наведених характеристик не відповідає науковому психологічному знанню:
 - а) знання конкретні;
 - б) знання раціональні і усвідомлені;
 - в) знання накопичуються і передаються;
 - г) джерело знань – експеримент?
3. Предметом психології нині є:
 - а) душа;
 - б) психічні явища;

- в) свідомість;
 - г) поведінка.
4. До пізнавальних психічних процесів належить:
- а) піднесення;
 - б) воля;
 - в) відчуття;
 - г) емоції.
5. До психічних станів належить:
- а) піднесення, страх, відчуття;
 - б) спрямованість, стрес, бадьорість;
 - в) боротьба мотивів, піднесення, пригнічення;
 - г) піднесення, стрес, релаксація.
6. До психічних властивостей належать:
- а) спрямованість, темперамент, характер;
 - б) здібності, характер, воля;
 - в) характер, темперамент, пригніченість;
 - г) здібності, темперамент, уява.
7. Про який метод ідеться: базується на створенні штучної ситуації, у якій досліджувана властивість виокремлюється, проявляється та оцінюється найкраще:
- а) опитування;
 - б) спостереження;
 - в) експеримент;
 - г) природний експеримент?
8. Зв'язок психології з педагогікою можна пояснити таким чином:
- а) виховання і навчання не може не враховувати психологічних особливостей особистості;
 - б) на початку ХХ ст. існувала комплексна наука – педологія;
 - в) психологія вивчає особливості навчальної діяльності дітей;
 - г) і 1, і 2, і 3.
9. Прикладні галузі психології поділяються на такі види:
- а) фундаментальні й первинні;
 - б) фундаментальні й синтетичні;
 - в) первинні й синтетичні;
 - г) фундаментальні й прикладні.
10. Галузь психології, що вивчає психологічні проблеми навчання і виховання, називається:
- а) педагогічна психологія;
 - б) психологія мистецтва;
 - в) порівняльна психологія;
 - г) загальна психологія.
11. Уперше експериментальна психологічна лабораторія була відкрита:

- а) У. Джемсом;
 - б) Е. Еббінгаузом;
 - в) В. Вундтом;
 - г) Х. Вольфом.
12. Гуманістична психологія – це напрям психології, предметом дослідження якого є:
- а) поведінка;
 - б) свідомість;
 - в) несвідоме у психіці людини;
 - г) особистість з її прагненням до самоактуалізації.
13. Вивчення поведінки як сукупності зовнішніх реакцій організму на стимули, що впливають на нього, є предметом:
- а) гуманістичної психології;
 - б) психоаналізу;
 - в) біхевіоризму;
 - г) гештальт-психології.
14. Галузь психології, яка досліджує психічні явища у процесі взаємодії людей у великих та малих соціальних групах, має назву:
- а) соціальна психологія;
 - б) вікова психологія;
 - в) педагогічна психологія;
 - г) загальна психологія.
15. Галузь психології, яка вивчає особливості розвитку людей з вадами слуху, називається:
- а) патопсихологія;
 - б) сурдопсихологія;
 - в) тифлопсихологія;
 - г) клінічна психологія.
16. Галузь психології, яка досліджує психологічні особливості правопорушника та мотиви правопорушень, називається:
- а) пенітенціарна психологія;
 - б) педагогічна психологія;
 - в) кримінальна психологія;
 - г) соціальна психологія.
17. Галузь психології, яка вивчає закономірності розладу психіки, називається:
- а) патопсихологія;
 - б) вікова психологія;
 - в) спеціальна психологія;
 - г) психологія розвитку.

18. Галузь психології, яка вивчає психологічні особливості діяльності у системі виконання покарання, а також питання ресоціалізації засуджених, називається:
- а) педагогічна психологія;
 - б) кримінальна психологія;
 - в) судова психологія;
 - г) пенітенціарна психологія.
19. Галузь психології, яка досліджує фактори виникнення й розв'язання проблем взаємозв'язку між людиною і природою, називається:
- а) екологічна психологія;
 - б) медична психологія;
 - в) загальна психологія;
 - г) юридична психологія.
20. Галузь психології, яка досліджує онтогенез психічних властивостей особистості на різних вікових етапах, називається:
- а) загальна психологія;
 - б) педагогічна психологія;
 - в) вікова психологія;
 - г) соціальна психологія.
21. Галузь психології, що вивчає психіку у філогенезі та онтогенезі, називається:
- а) педагогічна психологія;
 - б) вікова психологія;
 - в) генетична психологія;
 - г) психогігієна.
22. Галузь психології, предметом вивчення якої є особливості циркулювання інформації у системі «людина-машина», називається:
- а) інженерна психологія;
 - б) загальна психологія;
 - в) космічна психологія;
 - г) психологія спорту.
23. Галузь психології, що вивчає відмінності як між індивідами, так і між групами, а також причини й наслідки цих відмінностей, називається:
- а) педагогічна психологія;
 - б) вікова психологія;
 - в) диференціальна психологія;
 - г) соціальна психологія.
24. Загальні закони, закономірності та механізми психіки людини вивчає:
- а) загальна психологія;

- б) інженерна психологія;
 - в) вікова психологія;
 - г) педагогічна психологія.
25. Особливості онтогенетичного розвитку психіки вивчає:
- а) загальна психологія;
 - б) медична психологія;
 - в) вікова психологія;
 - г) соціальна психологія.
26. Соціально-психологічні прояви особистості, її взаємини з іншими людьми вивчає:
- а) загальна психологія;
 - б) диференціальна психологія;
 - в) педагогічна психологія;
 - г) соціальна психологія.
27. Галузь психології, яка вивчає фізіологічні механізми психіки, називається:
- а) психологія особистості;
 - б) психофізіологія;
 - в) генетична психологія;
 - г) психогігієна.
28. Галузь психології, що досліджує психічні властивості людини як соціальної істоти, особливості їх формування, розвитку, називається:
- а) психологія особистості;
 - б) психофізіологія;
 - в) загальна психологія;
 - г) вікова психологія.
29. Метод збору фактів у спеціально створених умовах, які забезпечують активний прояв досліджуваних психічних явищ у процесі їх активного формування, називається:
- а) констатувальний експеримент;
 - б) формувальний експеримент;
 - в) включене спостереження;
 - г) аналіз продуктів діяльності.
30. Метод збору інформації у спеціально створених умовах, що забезпечують активний прояв психічних явищ, які вивчаються, називається:
- а) бесіда;
 - б) спостереження;
 - в) експеримент;
 - г) анкетування.
31. Метод оцінки міжособистісних емоційних зв'язків у групі, носить назву:

- а) соціометрія;
 - б) спостереження;
 - в) експеримент;
 - г) анкетування.
32. Спостереження, у якому дослідник включається в групу досліджуваних або вивчає необхідні психічні явища на собі, називається:
- а) включене;
 - б) невключене;
 - в) приховане;
 - г) відкрите.
33. Метод, що використовується для виявлення мотивів міжособистісних виборів у групі, називається:
- а) соціометрія;
 - б) генетичний;
 - в) біографічний;
 - г) референтометрія.
34. Запитання анкети, які передбачають вибір досліджуваним однієї відповіді з кількох запропонованих, називається:
- а) відкриті;
 - б) закриті;
 - в) напіввідкриті;
 - г) непрямі.
35. Метод, що полягає у багаторазовому обстеженні одних і тих же осіб протягом тривалого часу, називається:
- а) лонгітюдний;
 - б) порівняльний;
 - в) біографічний;
 - г) генетичний.
36. Метод, що полягає у вивченні архівних матеріалів, щоденників, листів, малюнків, називається:
- а) біографічний;
 - б) аналіз продуктів діяльності;
 - в) спостереження;
 - г) експеримент.
37. Для здобуття інформації про біографічні дані людини застосовують метод:
- а) соціометрії;
 - б) експерименту;
 - в) анкетування;
 - г) тестів.
38. Вид експерименту, що застосовується для вивчення наявних психологічних якостей людини, називається:

- а) природний експеримент;
 - б) лабораторний експеримент;
 - в) констатувальний експеримент;
 - г) формувальний експеримент.
39. Метод, з допомогою якого вивчають особливості когнітивної сфери людини, називається:
- а) тестування;
 - б) анкетування;
 - в) бесіда;
 - г) інтерв'ю.
40. Спостереження, за якого досліджувані знають, що за ними спостерігають, називається:
- а) відкрите;
 - б) приховане;
 - в) включене;
 - г) невключене.
41. Інтроспекцією називають метод:
- а) спостереження;
 - б) експерименту;
 - в) самоспостереження;
 - г) бесіди.
42. Спостереження, що відбувається у природних для досліджуваних умовах, називається:
- а) лабораторним;
 - б) польовим;
 - в) відкритим;
 - г) прихованим.
43. До якої групи методів відносять: малюнкові методики, методики “незавершені речення”?
- а) об'єктивні;
 - б) суб'єктивні;
 - в) проєктивні;
 - г) описові.
44. Метод цілеспрямованого впливу на обстежуваного з метою формування у нього певних якостей, називається:
- а) констатувальний експеримент;
 - б) формувальний експеримент;
 - в) природний експеримент;
 - г) лабораторний експеримент.
45. Для отримання достовірної інформації про певного досліджуваного чи про певне психічне явище необхідно застосовувати:
- а) лише один метод;

- б) два методи;
 - в) кілька методів;
 - г) не менше десяти методів.
46. До стандартизованих психологічних методик відносять:
- а) тести, опитувальники;
 - б) бесіду, анкетування;
 - в) інтерв'ю, бесіду;
 - г) спостереження, бесіду.
47. З допомогою малюнкових методик можна вивчати:
- а) психічні процеси людини;
 - б) психічний стан людини;
 - в) особливості особистості в цілому;
 - г) темперамент людини.
48. Для вивчення мало усвідомлюваних психічних явищ застосовують:
- а) тести;
 - б) опитувальники;
 - в) проєктивні методики;
 - г) спостереження.
49. Метод, який полягає у розвитку певних психічних функцій, називається:
- а) тестування;
 - б) тренінг;
 - в) анкетування;
 - г) самоспостереження.
50. Становлення психології як самостійної науки відбулось:
- а) у XVII столітті;
 - б) у XVIII столітті;
 - в) у XIX столітті;
 - г) у XX столітті.

Темі рефератів

1. Історія становлення предмету психології як науки.
2. Розвиток філософсько-психологічної думки в античні часи.
3. Розвиток психології у межах філософії.
4. Вплив природознавства на становлення психології як самостійної науки у кінці XIX ст.
5. Становлення галузей психології у XIX ст.
6. Розвиток психології у Радянському Союзі.
7. Галузі сучасної психології.
8. Напрями психології у XX ст.
9. Методи сучасної психології.
10. Місце психології в системі наукового знання.

Список використаної літератури

1. Волошина В.В., Долинська Л.В., Савицька С.О., Темрук О.В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібник. – К.: Каравела, 2005. – 280 с.
2. Сапогова Е.Е. Задачи по общей психологии: Учебное пособие для вузов. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.

Список рекомендованої літератури

1. Введение в психологию / Под ред. А.В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.
2. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / С.Д. Максименко, В.О. Зайчук, В.В. Клименко, В.О. Соловієнко. За заг. ред. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000. – 543 с.
3. Корольчук М.С., Криворучко П.П. Історія психології: Навч. посібник – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2004. – 248 с.
4. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. – 583 с.
5. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посібник. – К.: Вища школа, 2000. – 479 с.
6. Немов Р.С. Психология: Учебник: В 3-х кн. – Кн. 1: Общие основы психологии.– М.: Владос, 2001. – 688 с.
7. Общая психология. Курс лекций / Сост. Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1995. – С. 81 – 86.
8. Психологія: Навч. посіб. / О.В. Винославська, О.А. Брусенко. – К.: ІНКОС, 2005. – 352 с.
9. Психологія / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук. – К.: Либідь, 2003. – 560 с.
10. Психология и педагогика. Учеб. пособие / Под ред. К.А. Абульхановой, Н.Н. Васильевой, Л.Г. Лаптева, В.А. Сластенина. – М.: Совершенство, 1998. – 320 с.
11. Саблин В.С., Слаква С.П. Психология человека. – М.: Экзамен, 2004. – 352 с.
12. Степанов О.М., Фіцула М.М. Основи психології і педагогіки: Посібник. – К.: Академвидав, 2003. – 504 с.
13. Узнадзе Д.Н. Общая психология. – М.: Смысл, СПб.: Питер, 2004. – 413 с.
14. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. – К.: ВД Професіонал, 2004. – 304 с.

Розділ 2. РОЗВИТОК ПСИХІКИ ТА СВІДОМОСТІ

1. Становлення загальних форм відображення в живих організмах.
2. Розвиток психіки тварин.
3. Розвиток психіки і свідомості людини.

1. Становлення загальних форм відображення в живих організмах

Психіка властива живим організмам, що мають нервову систему. Основні її функції полягають у відображенні довкілля та регуляції на основі даного відображення взаємодії з оточенням. Відображення довкілля психіки побудоване на здатності матеріальних об'єктів при їх взаємодії бути представленими один в одному. У живих тілах така фізична взаємодія набуває активного характеру. Поява живого невіддільна від утворення білків, які забезпечують обмін речовин та активні біологічні функції.

Складні білкові молекули, коацервати, можуть реагувати на впливи, пов'язані з обміном речовин. Вони здатні реагувати на подразники, що утруднюють чи полегшують засвоєння речовин, або ж не реагувати на індіферентні впливи. Таку властивість коацерватів позначають терміном «*подразливість*» – властивість живих організмів (тварин, рослин) реагувати змінами свого стану або рухами на різні зовнішні подразники: електромагнітні хвилі, вібрації, зміни температури, вологості тощо. Подразливість існує всюди, де є протоплазма, найменша одиниця живої речовини. Завдяки зазначені властивості в органічній природі відбуваються генетично закладені реакції – тропізми. *Тропізми* – це автоматичні рухи рослин та найпростіших організмів, що є їх реакцією на однобічні впливи факторів зовнішнього середовища.

Характерною рисою первинної стадії відображення у живих організмів є те, що сила й форма реакції залежать не тільки від сили й характеру зовнішнього впливу, але також від внутрішнього стану організму. Так, амеба, наблизившись до шматочка білку, у стані ситості не реагує на нього. *Активність* живих організмів, на відміну від процесів відображення в неорганічній природі, є результатом їхньої здатності до вибіркової реакції, до саморегуляції. Обмін речовин, а разом з ним і потреби організму є основою його саморегуляції. Розвиток подразнюваності зумовлює в процесі еволюції нові форми відображення – чутливості, яка є вже елементарною формою психічного життя.

Згідно з гіпотезою О.М. Леонтєва, *чутливість* «є генетично не що інше, як подразнюваність щодо таких впливів середовища, які співвідносять організм з іншими впливами, такими, що *орієнтують*

організм у середовищі, виконуючи сигнальну функцію». Перехід від подразнюваності до чутливості пов'язаний з іншим способом життя. У тварин розвивається чутливість, формуються органи чуття. Ознаки предметів (колір, форма, запах), які є нейтральними, (ними не можна задовольняти органічні потреби, набувають сигнального значення). Тому навіть найпростіші тварини за певних умов можуть реагувати не тільки на біотичні подразнювачі, але й на абіотичні, індиферентні подразнення, які за даної ситуації можуть сигналізувати про появу біотичних подразнень. Завдяки чутливості до біотичних (органічних) й абіотичних (неорганічних) агентів у тваринних організмів виникає більше можливостей відображувати впливи, порівняно з рослинами.

У багатоклітинних тварин рівень відображення є вищим, ніж у одноклітинних. Це визначається складністю будови перших, яка полягає не стільки в багатоклітинності скільки у відносній неоднорідності їхніх клітин. Особливо чутливі (нервові) клітини змикаються між собою, утворюючи нервову сітку, систему, що пронизує все тіло тварини. *Нервова клітина (неврон, нейрон) – це основний структурний і функціональний елемент нервової системи. Неврон складається з тіла клітини, у якому розміщене ядро, дендритів – волокон цього тіла, які сприймають збудження, аксона – волокна, що передає збудження іншим нервам, синапса – мікроскопічного спеціалізованого утворення, через яке здійснюється контакт аксона з дендритами.*

Крім однорідних утворень у тварин виникають об'єднання нервових клітин, неоднорідних за функціями та зв'язками. Такі утворення концентрують подразнення, що виникають у будь-якій частині тіла, аналізують їх, переключають на інші клітини, спрямовують до м'язового апарату. У цьому й полягає *функція нервової системи*, яка регулює й координує всі функції організму, здійснює взаємозв'язок, інтеграцію усіх частин організму між собою і з навколишнім середовищем.

Зміна способу існування багатоклітинних приводить ускладнення будови тіла, розвиток специфічних органів відображення – органів чуття, а відтак ускладнення форм відображення. Уже в червів можна виявити ускладнену (сегментну) будову тіла, а також зачатки органів чуття: очей, органів дотику, нюху й смаку. У кожному сегменті черва є скупчення нервових клітин – *гангліїв*. Усі вузли з'єднані між собою і діють як одне ціле. При цьому головний вузол улаштований значно складніше, ніж всі інші, і реагує на зовнішні подразники більш диференційовано.

Нервова система комах, являє собою подальший розвиток гангліозної нервової системи. Тут уже виразно виділяються черевна,

грудна й головна дільниці. Помітно ускладнюється головний вузол, що регулює рухи кінцівок, крил та інших органів. У вищих комах (бджоли, мурахи) є нюхові, смакові, дотикові, зорові відчуття. Психічне відображення характерне для комах, називають *сенсорною стадією* розвитку психіки. На цій стадії відображуються окремі властивості предметів при їхній безпосередній дії на живу істоту, але нема ще відображення предмета в цілому.

2. Розвиток психіки тварин

У хребетних тварин з'являється новий тип нервової системи – центральної, в якій виокремлюється спинний і головний мозок. Відбувається поступова *кортикалізація*, тобто збільшення, ролі та об'єму головного мозку, а також ієрархізація, усе більше підпорядкування нижчих відділів нервової системи вищим. Відбувається посилення цілісної діяльності *кори* головного мозку, яка супроводжується подальшою диференціацією функцій окремих її дільниць. Так, у риб, що мають домінуючими нюхові відчуття, більшого розвитку отримали ділянки кори мозку, які зумовлюють цю чутливість, а у птахів, із домінуючою зору – зорові ділянки кори. Поява центральної нервової системи спричинила виникнення нової форми психічного відображення – *перцептивної стадії* розвитку психіки, для якої характерним є *одночасне відображення кількох подразників* та їх синтезу в образ предмета.

Основним механізмом нервової діяльності як у нижчих, так і в високоорганізованих організмів є *рефлекс* (лат. *reflexus* – відображення). Дане поняття трактується як реакція організму у відповідь на подразнення зовнішнього чи внутрішнього середовища. Передається нервове збудження у рефлексі від рецепторів через центральні відділи нервової системи до ефektorних механізмів, по так званій рефлєкторній дузі. *Рецептори* – це кінцеві утворення доцентрових нервових волокон у тілі більшості тварин і людини. Розрізняють *екстерорецептори*, які розміщені на периферії (на шкірі, оці, у вусі) і сприймають подразнення із зовнішнього середовища, та *інтерорецептори*, які розміщені у внутрішніх органах (залозах, серці, судинах, м'язах) і сприймають подразнення з внутрішнього середовища. *Ефєкторами* називають кінцевий елемент рефлєкторної дуги (м'язи, залози), зміна стану яких є показником здійснення рефлєксу.

До складу *рефлєкторної дуги* спинномозкових (безумовних) рефлєксів входять *афєрентні* нейрони, які проводять збудження від периферії до центру, і *ефєрентні* нейрони, які передають збудження від центру до периферії. *Безумовні рефлєкси* спадково закріплена стереотипна форма реагування на біологічно значущі впливи зовнішнього світу або зміни внутрішнього середовища організму;

формується в результаті біологічної еволюції. Серед найважливіших рефлексів цього типу виокремлюють харчовий, статевий, оборонний, орієнтувальний. *Умовні рефлекси* головного мозку – рефлекси, що утворюються при зближенні у часі будь-якого первинно індиферентного подразника з наступною дією подразника, що викликає безумовний рефлекс. Вони здійснюються за допомогою більш складної рефлекторної дуги, у якій окрім аферентного та еферентного нейронів є ще й центральний нейрон, який виконує єднальну функцію.

У процесі філогенезу значні зміни у функціонуванні нервової системи відбуваються з появою головного мозку. Займаючи провідне місце в центральній нервовій системі, головний мозок стає головним *координатором* її діяльності. У хребетних тварин і в людини центральна нервова система представлена головним й спинним мозком. Центральна нервова система складається з *сірої* (скупчення тіл нейронів) та *білої* (скупчення відростків нейронів) речовини. Сіра речовина розміщена у центрі мозку, біла речовина утворює центральні провідні шляхи.

Велике значення у функціонуванні головного мозку має його кора, яка складається з 15-17 мільярдів нервових клітин, розміщених у вигляді кількох шарів. Кора великих півкуль головного мозку є пізнім утворенням у процесі філогенетичного розвитку його відділів. Уперше у вигляді невеликого додатку вона з'являється у риб, дещо більші розміри займає у плазунів і в птахів, а у ссавців досягає вже значної величини. У людини кора великих півкуль головного мозку є найбільш досконалою, що зумовлено її розвитком у процесі соціально-трудова діяльності. У міру того, як кора головного мозку збільшувалася в розмірах і ускладнювалася за своєю структурою, посилювалися нервові зв'язки, що були підґрунтям різноманітних психічних процесів, виникали більш складні форми психічного відображення світу.

Усі прояви психічної активності базуються на безумовних і умовних рефlekсах. За І.П. Павловим, *схема безумовного рефлексу* полягає в наступному: на рецептор діє подразник, отримане подразнення трансформується в нервовий процес, збудження передається нервовими волокнами до центральної нервової системи й звідти, завдяки встановленим зв'язкам, йде до того чи іншого органу, трансформуючись при цьому в специфічний процес клітин цього органу. Таким чином, подразнювач стає причиною певної діяльності організму.

Для безумовного рефлексу властивими є:

- вроджений характер реакції організму на певні подразники;

- сталість нервових зв'язків між подразниками й зворотними реакціями організму;
- видовий, тотожний характер відповідної реакції;
- дуже низька залежність від індивідуального досвіду й обмеженість останнього;
- здійснення його без участі кори великих півкуль головного мозку.

Умовні рефлекси утворюються й закріплюються упродовж індивідуального життя і, як правило, за обов'язкової участі кори головного мозку. Вони проходять рефлекторними дугами, що утворилися в результаті замикання зв'язків в корі великих півкуль, причому викликаються такими подразниками, які до утворення даних зв'язків були нейтральними тобто, не викликали даної реакції. Будь-який нейтральний зовнішній подразник при його неодноразовому співпаданні в часі з дією на організм безумовного подразника починає викликати властиву відповідну реакцію. Наприклад, вигляд їжі, що при першому її пред'явленні не викликав слиновиділення, починає його викликати після того, як поява їжі кілька разів співпадала з потраплянням їжі до рота, тобто з безумовним подразником. Найімовірніше, умовні рефлекси утворюються тоді, коли нейтральний подразник дещо випереджає безумовний.

Для умовних рефлексів характерними є наступні особливості:

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

В основі умовно-рефлекторної діяльності лежать нервові збудження та гальмування. *Збудження*, що викликаються впливом зовнішніх і внутрішніх подразників, зумовлюють діяльний стан мозкових клітин і відповідні їм робочі ділянки організму. *Гальмування*, що викликається такими ж подразниками, затримує цю діяльність. Якщо під час дії умовного подразника, що викликає слиновиділення, раптом починає діяти сильний сторонній подразник, умовний рефлекс гальмується. Процеси збудження та гальмування взаємозумовлюються.

Особливо цікавою є системність у роботі півкуль головного мозку, яка проявляється у вигляді *динамічного стереотипу*. Якщо умовні подразники багаторазово повторюються в певній послідовності з однаковими часовими інтервалами, то у великих півкулях утворюються сполучення осередків збудження та гальмування, що формують систему позитивних та негативних рефлексів. Повторюючись, динамічний стереотип здійснюється дедалі легше й автоматизується, характеризується більшою економністю рухів, зниженням утомлюваності.

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

Вища нервова діяльність людей є якісно складнішою, ніж тварин. Основна відмінність вищої нервової діяльності людей полягає в існуванні системи умовних і безумовних рефлексів, яка забезпечує функціонування *мови*, вимову й написання слів, а також здатність реагувати на слова як на умовні подразники, що мають певний смисловий зміст. Завдяки вищій нервовій діяльності тварин здійснюються такі три основні форми їхньої поведінки: інстинкти, навички та інтелектуальні форми.

Інстинкти – це *вроджені* видові форми поведінки, що виробилися в ході *природного відбору* як результат відбору і закріплення біологічно доцільних дій. Це шаблонні форми поведінки, що виявилися доцільними при незмінних формах життя тварини. Прикладом інстинктивних дій можуть бути сезонні перельоти птахів, побудова ними гнізд, запасання їжі на зиму тощо. Інстинкти є біологічно корисною формою поведінки, але вона забезпечує пристосування до постійних і, як правило, основних умов існування. Більш повну адаптацію до умов життя забезпечують навички.

Навички – це індивідуально *набута* форма поведінки тварин, яка закріплюється в результаті *повторень*. В основі навичок лежить система умовних рефлексів. Це більш досконалий, ніж інстинкти, механізм пристосування. Він дозволяє у відповідності до змін середовища виробляти нові умовні рефлекси, а також відмовлятися від тих умовних рефлексів, необхідність у яких відпала. Навичка не завжди є більш складною (у порівнянні з інстинктом) формою

поведінки, але вона є більш гнучкою та пластичною формою. Без відповідного підкріплення навичка згасає. Так, в акваріум, розділений скляною перетинкою, в одну секцію була розміщена щука, а в другу – маленькі рибки. Щука сотні раз намагалася схопити рибок, але билася об скло. Пройшов час і в щуки виробилася навичка: вона перестала кидатися на рибок. Ця навичка збереглася й після того, як прибрали скляну перетинку. Проте скоро навичка зникла і щука почала поводити себе звичайним чином.

У процесі пристосування тварин до середовища їм нерідко доводиться розв'язувати завдання, пов'язані з подоланням перешкод, пошуком оптимальної поведінки в новій ситуації. У таких випадках вищі тварини (насамперед людиноподібні мавпи, дельфіни) здатні до *інтелектуальних форм поведінки* – найпростіших форм мисленнєвої діяльності, основаної на встановленні зв'язків між предметами. Мавпи, наприклад, для того щоб дістати приманку, можуть вибудовувати з ящиків башту, заливати водою вогонь, відкривати клітку, підбираючи для цього палиці-ключі певних розмірів і перетину. Дельфіни можуть навіть освоювати логіку на такому рівні: якщо $A=B$, а $B=C$, то $A=C$.

Треба звернути увагу на обмеженість мислення вищих тварин, які можуть здійснювати його тільки з *наочною* інформацією, яку вони отримують *безпосередньо* від органів чуття в конкретній ситуації. Вони мають труднощі з узагальненням інформації. Мавпа, навчена черпати воду з річки, щоб поливати себе в спекотний день, переходила на другий пліт, щоб набрати води з бочки й погасити вогонь, який заважав їй дістати плід, не догадуючись зачерпнути її з річки. Таким чином, можна вести мову лише про зачатки мислення вищих тварин, про їхню «елементарну розумність» (І.П. Павлов).

3. Розвиток психіки і свідомості людини

Психіка (грец. *psychikos* – душевний) – властивість головного мозку людини створювати суб'єктивні образи об'єктивної реальності, за допомогою яких відбувається керування діяльністю і поведінкою людини. Вищим рівнем психічного відображення світу і саморегуляції є свідомість, яка властива лише людині як суспільно-історичній істоті. Історія розвитку людини – це якісно нова сходинка, яка докорінним чином відрізняється від попереднього шляху біологічного розвитку тварин. Свідомість визначає розумну поведінку людини, основу на глибокому розумінні законів об'єктивного й суб'єктивного світу. Розвиток мови, абстрактного мислення, рефлексії, які є властивими свідомості, дозволяють людині моделювати свою поведінку, попередньо обдумувати, планувати свої дії, ставити перед собою цілі й досягати їх,

передбачаючи собі результат, активно змінювати своє оточення й саму себе.

За багатьма анатомічними й фізіологічними ознаками між людина й мавпа схожі. Це пояснюється тим, що вони мали спільного предка – дріопітека (деревної мавпи). Фізичне формування людини відбувалося протягом мільйона років. Археологічні знахідки свідчать, що найдревніший предок людини мав великий, порівняно з мавпою, мозок – 800-900 г, у той час як найбільший мозок мавпи становить 600 г. Пітекантропи мали іншу будову кінцівок, що було зумовлено переходом до прямоходіння й початком виготовлення знарядь праці. Наступну «сходінку» фізичного розвитку людини представляє неандерталець, який жив 300-100 тисяч років тому. Він мав масивну тілобудову, зріст 160-170 см, не зовсім випрямлену статуру, похилий, хоч і менше, ніж у пітекантропа лоб, різкі виступи надбрівних дуг. Більш високий ступінь фізичного розвитку мав кроманьйонець, який з'явився приблизно 25 тисяч років тому. Пряма постава, високий прямий лоб, звичайні для сучасної людини надбрівні дуги.

Вертикальне положення тіла суттєво розширювало поле зору, зумовлювало диференціацію передніх і задніх кінцівок. Поле зору, можливості бачити сприяли збільшенню інформації, що надходила до мозку, стимулюючи інтенсивний розвиток. Звільнення передніх кінцівок забезпечувало можливість маніпулювань предметами, виконання дрібних координованих рухів, що розвивало самі кінцівки та центри головного мозку, які скеровували їх дії. Стадний спосіб життя древньої людини вимагав диференціації обов'язків окремих членів, а їх виконання – інтенсивнішого спілкування, вироблення системи сигналів, що сформувало підґрунтя зародження мови, що у свою чергу, зумовлювало удосконалення артикуляційного апарату та розвитку мовленнєвої системи мозку (яку І. Павлов назвав другою сигнальною системою), до якісної зміни характеру спілкування. Усе це було лише передумовою виникнення свідомості.

Вирішальним фактором виникнення свідомості стала праця. Саме виготовлення знарядь праці і є показником появи людини. Цей процес характеризується тим, що в ньому дії людини безпосередньо не спрямовані на задоволення біологічної потреби. Ними керує передбачуваний результат праці, який певною мірою, уже є продуктом абстрактного мислення. Абстрактно даний продукт присутній і в знаряддях праці. Беручись за виготовлення такого знаряддя, індивід повинен уявляти те, яким буде призначення зазначеного предмета, який для цього знадобиться матеріал, які дії та операції мають бути виконані, у які взаємодії при цьому доведеться вступити з іншими людьми. Чим більше таких взаємодій

і чим значущіші вони для суб'єкта, тим більш абстрактнішою бачиться його участь у створенні кінцевого продукту. Тому соціальні взаємодії в процесі колективної праці розвивають абстрактне мислення, мозкові структури, які його забезпечують, і загалом свідомість.

Дуже зручним засобом як спілкування, так і мислення, які здійснюються в процесі трудових взаємин, стає мова. Поняття, значення яких має узагальнений характер, добре відображують об'єктивні взаємозв'язки в предметах. За допомогою понять ці взаємозв'язки моделюються і співвідносяться з суб'єктом впливу на предмети, з суб'єктом діяльності. Позначення словом є зручним для умовно-рефлекторної діяльності, для моделювання цілеспрямованих взаємодій, яке є швидким і економним засобом проектування майбутнього, що здійснюється в корі великих півкуль головного мозку. Завдяки слову суб'єктом діяльності використовується інформація про діяльність інших людей, у тому числі й інформація минулих поколінь. Збільшення інформації, яка стає доступною суб'єкту діяльності постійно змінює його свідомість, глобалізує його взаємодії зі світом. Дана взаємодія залежить від бачення себе як суб'єкта діяльності.

Завдяки рефлексії, тобто відображенню у своїй свідомості себе з позиції іншої людини, формується образ «Я» суб'єкта. На цей образ впливають і культура, і система відношень у суспільстві, і спілкування суб'єкта діяльності з конкретними особистостями. Історичні зміни в соціумі також накладають відбиток на розвиток цього образу.

Однією із психологічних концепцій, яка стала науковим підґрунтям вирішення проблем виникнення психіки людини була культурно-історична концепція Л.С. Виготського. Він довів, що людина володіє особливим видом психічних функцій, які відрізняються від тварин. Це вищі психічні функції, вони утворюють свідомість і мають соціальну природу. До них відносяться довільна пам'ять, довільна увага, мислення і мовлення. У теорії Л.С. Виготського виокремлюють три складові, зокрема:

1. Людина і природа – при переході тварини до людини відбувалася кардинальна зміна взаємин суб'єкта із середовищем, а саме: середовище впливало на тварин, видозмінюючи їх і примушуючи пристосовуватися до нього. З появою людини відбувався протилежний процес – людина діяла на природу і видозмінювала її. Це полягало у створенні засобів праці в розвиткові матеріального виробництва.

2. Людина й її власна психіка – а) оволодіваючи природою, людина навчилася оволодівати собою, з'явилися вищі психічні функції, які

мали свій прояв у формах довільної діяльності; б) людина оволоділа своєю поведінкою як і природою за допомогою знарядь праці, але знарядь спеціальних – психологічних, які Виготський назвав знаками (вузлики на пам'ять, зарубки на дереві, знаки-символи) – це штучні засоби, за допомогою яких людина оволоділа своєю поведінкою, пам'яттю та іншим психічними процесами. Ці знаки були предметними й пов'язаними із працею людини.

3. Генетичні аспекти (звідки беруться засоби-знаки?) – Виготський вважав, що в процесі спільної праці відбувалося спілкування між людьми за допомогою спеціальних знаків, які визначали, що потрібно робити й кому. Імовірно, що першими словами були слова-накази, що використовувалися під час праці. Пізніше людина почала використовувати слова-команди не тільки до інших, а й до себе. Таким чином, вона навчилася керувати власною поведінкою. Це відбувалося у процесі культурного розвитку людини, який Виготський назвав інтеріоризацією, тобто перевтілення інтерпсихологічних (міжособистісних) відносин у інтрапсихологічні. Під час інтеріоризації відбувається перехід зовнішніх засобів-знаків (зарубок, вузликів) у внутрішні (образи, елементи внутрішнього мовлення).

Таким чином, з теорії Л.С. Виготського можна виокремити такі два положення:

1. Вищі психічні функції мають опосередковану структуру.
2. Для процесу й розвитку психіки людини характерна інтеріоризація відношень управління і засобів-знаків.

Отже, вищі психічні функції людини відрізняються від психічних функцій тварини:

- за своїми властивостями (вони довільні);
- за будовою (вони опосередковані);
- за походженням (вони соціальні).

Необхідно зазначити, що концепція Л.С. Виготського вагомо вплинула на формування сучасних наукових поглядів на проблему походження психіки й розвитку свідомості людини.

Нині у вітчизняній психології прийняті такі положення, зокрема:

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

Отже, процес розвитку психіки дитини має поетапний характер. Кожен із цих етапів характеризується як самостійна стадія розвитку, що відрізняється одна від одної своїми якісними, а не кількісними характеристиками.

Розглянемо стадії розвитку психіки людини, які запропонував О.М. Леонт'єв.

1. Стадія новонародженого (до двох місяців) – дитина народжується з достатньо розвиненими органами відчуттів, органами руху і нервовою системою. У новонародженої дитини відмічаються зорові й слухові відчуття, відчуття положення тіла у просторі, смакові, нюхові і шкірні (дотикові) відчуття, елементарні рефлекси. Нервова система анатомічно оформлена, однак розвиток ще не завершений, зокрема тільки починається мієлінізація (грец. *myelos* – кістковий мозок) нервових волокон рухових і чуттєвих зон кори головного мозку. У цей період інтенсивно формується сфера відчуттів, зокрема спостерігається диференціація смакових і нюхових відчуттів, високого розвитку набувають шкірні відчуття (щоки, губи, рот). Зорове сприймання форм спочатку відсутнє, тому дитина реагує спочатку лише на великі або яскраві предмети, що рухаються. Відбувається розвиток орієнтувальних реакцій, наприклад, затихання на звук (шепотіння мами). У віці 3-4 тижнів у дитини спостерігається реакція пошвавлення в присутності людини (дитина починає посміхатися, коли хтось розмовляє). Так проявляються ознаки предметного сприймання.

2. Ранній вік новонародженого (2-6 місяців) – починається оперування предметами і формування сприймання, зорова фіксація на предметі. У віці 5-6 міс. відбувається бурхливий розвиток сприймання, оскільки дитина може самостійно сидіти; відбувається розвиток рухів і дій з предметами. Дитина починає впізнавати людей і речі. Розвивається зорове зосередження і зорове очікування.

3. Пізній вік новонародженого (від 6 до 12-14 міс.) – на сьомому місяці життя, у дитини добре розвинені предметні рухи руками. Вона може самостійно сидати, перевертатися із животика на спинку, повзати, таким чином укріплюється кістково-м'язова система. Це дозволяє розширити діапазон рухів дитини, а це у свою чергу, збільшує потік інформації та самостійності дитини. Відносини з дорослими набувають форми спільної діяльності. Дитина вже може встановити спілкування з дорослим через предмети. Діяльність дитини управляється не через сприймання окремих предметів, а через складне співвідношення власної предметної дії дитини і дорослої людини. Пізніше з'являються жести, які супроводжуються звуками, що позначають щось об'єктивно (перші ознаки мовлення). Також виникає не імпульсивне наслідування дорослих, тобто усвідомлене. Це забезпечує появу наприкінці цієї стадії специфічно людських рухових операцій із предметами. Також дитина оволодіває самостійною ходьбою.

4. Переддошкільний вік (від 1 до 3 років) – характеризується розвитком специфічно людської та суспільної за своєю природою діяльності й свідомим відображенням дійсності. Дитина оволодіває людським відношенням до оточуючого світу предметів. Відбувається пізнання предметів із осмисленням їх функцій та розвиток простих навичок (володіння чашкою, ложкою тощо) і маніпулювання предметами у процесі гри. Поява гри – це новий етап у розвитку психіки дитини, через яку вона пізнає світ самостійно. На цій основі дитина оволодіває словами, які усвідомлюються нею як такі, що позначають предмет з його функціями. Гра стає включеною у діяльність і є засобом спілкування. Однак, ще відсутня уявна ситуація у грі. Дитина, маніпулюючи предметами, ще просто наслідує дії дорослих. У цей період інтенсивно розвивається сприймання, здатність до аналізу та узагальнення, тобто формуються мисленнєві функції.

5. Дошкільний вік (від 3 до 7 років) – характеризується наявністю протиріччя між прагненням до оволодіння світом предметів і обмеженістю можливостей дитини. Дитина прагне робити не те, що може, а те, що бачить або чує. Протиріччя вирішується в сюжетних іграх, які відображають реальний зміст дії, що копіюється. Через сюжетні ігри дитина приймає на себе певні соціальні ролі й оволодіває соціальними стосунками світу людей; гра сприяє розвитку сприймання, запам'ятовування, відтворення і мовлення. У цей період відбувається формування творчої уяви і здатності довільно управляти власною поведінкою. Відбувається процес формування особистості дитини і закладаються риси характеру, освоюються норми і правила поведінки. Цьому сприяють читання казок, малювання, конструювання. На думку О.М. Леонтьєва, наприкінці цієї стадії розвитку психіки дитина прагне оволодівати суспільно значущою діяльністю, що виявляється у виконанні певних обов'язків.

6. Молодший шкільний вік (від 7 до 12 років) – цей етап характеризується подальшим розвитком психіки дитини, що пов'язано із початком навчання у школі. У дитини тепер є певні обов'язки перед суспільством і від їх виконання залежить її майбутнє та місце в соціумі. Навчання виступає як самостійна діяльність і займає провідне місце у житті дитини. Всі основні зміни психічного розвитку пов'язані із навчанням у школі. Основна закономірність цієї стадії – розумовий розвиток дитини. Зокрема відбувається бурхливий розвиток контрольованої уваги, довільної цілеспрямованої спостережливості, сильно зростає продуктивність пам'яті та мислення. Якщо у віці 7-8 років мислення дитини є конкретним і опирається на наочні образи й уявлення, то у процесі

навчання воно стає зв'язним, послідовним і логічним. Відбувається також бурхливий розвиток мовлення, оскільки це пов'язане із оволодінням писемною мовою та оволодінням користування граматичними категоріями. Під час навчання відбувається розвиток особистості. Це виявляється у зміні інтересів. Зокрема дитячі інтереси, завдячуючи розвиткові пізнавальних інтересів, змінюються на навчальні. На думку О.М. Леонтьєва, надзвичайну роль у формуванні особистості відіграє колектив, де на неї покладаються певні обов'язки. Дитина стикається з таким поняттям як колективна відповідальність. На завершальній стадії цього періоду відбувається розподіл діяльності на чоловічу і жіночу. Так хлопчики цікавляться чоловічими видами діяльності, а дівчатка – жіночими.

7. Підлітковий вік і початок юності (від 13-14 до 17-18 років) – дитини все більше включається у життя суспільства. Відбувається завершення орієнтації діяльності дитини в залежності від статі. Прагнучи до самореалізації, дитина демонструє успіхи у конкретній діяльності, висловлює думки про майбутню професію. Відбувається подальший розвиток пізнавальних інтересів. Однак вони змінюються, стають диференційованими і стійкими. Так, навчальні інтереси не мають першочергового значення, дитина орієнтується на доросле життя. У цей період на формування особистості впливає процес статевої зрілості, зокрема завершується статева ідентифікація підлітка.

Однак, періодом юності розвиток психіки не завершується, тому у сучасній психології виокремлюють ще два періоди:

1. Акмеологічний період розвитку (від 18 до 60 років). Термін *акмеологія* (грец. *акме* – вершина чогось, розквіт, зрілість, найкраща пора) був уперше запропонований М.М. Рибніковим у 1928 році. Цей період характеризується тим, що завершується соматичний розвиток і статева зрілість людини, найбільш високим рівнем інтелектуальних, творчих і професійних досягнень. Найбільш повну характеристику цьому періодові дав Б.Г. Ананьєв, який виділив такі особливі фази: юність, молодість і початок середнього віку – характеризуються загальним прогресом функцій людини. Зокрема обсяг і показники переключення уваги зростають до 33 років, а потім починають знижуватися. Найбільш високі показники короткочасної вербальної пам'яті відзначаються з 18 до 30 років, а після 33 починають знижуватися. Подібні зміни відбуваються й із інтелектом. Так, якщо у 20-ти річних він дорівнює 100 %, то в 30 років – 96%, у 40 – 87%, у 50 – 80%, а в 60 – 75%.

Також акмеологічний період характеризується спеціалізацією психічних функцій відносно певної діяльності. Основними є операційні механізми. У цьому віці продовжують розвиватися

актуальні для людини функції, які є найбільш значущими для основного виду діяльності. Наприклад, окомір, точність рухів, мислення, пам'ять, увага.

2. Період геронтогенезу (грец. *geron* – стара людина) – це пізній період людського життя. У ньому визначають такі фази: похилий вік (чоловіки 60-74 роки, жінки – 55-74 роки); старечий вік – 75-90 років, довгожителі понад 90 років. У цілому цей період характеризується згасанням фізичних і психічних функцій. Відзначається зниження інтенсивності обміну речовин в організмі людини. Знижується загальна активність організму, можливості психічних функцій, особливо пам'яті, уваги і мислення. Однак перебіг цього періоду значною мірою залежить від індивідуальних особливостей людини. Особливого значення для протистояння інволюції набуває творчість людини. Існує безліч прикладів, коли видатні вчені, діячі мистецтва зберігали трудову і творчу активність.

Отже, розвиток свідомості залежить від активності суб'єкта, від його рефлексивних можливостей, від системи стосунків, що складається в суспільстві і насамперед у процесі трудової діяльності.

Запитання для самоконтролю

1. Що таке подразливість?
2. Чим відрізняється подразливість від чутливості?
3. Яку будову має нейрон?
4. Якими є характеристики безумовного рефлексу?
5. Що є основним механізмом нервової системи?
6. За яких умов відбувається гальмування основного рефлексу?
7. Що таке динамічний стереотип?
8. Які психічні процеси контролюються правою півкулею головного мозку?
9. Які існують відмінності між інстинктами, навичками та інтелектуальними формами поведінки тварин?
10. Чи можуть тварини мислити логічно?
11. У чому полягає сутність культурно-історичної концепції Л.С. Виготського?
12. Назвіть основні етапи розвитку психіки, за О.М. Леонтьєвим. Охарактеризуйте їх.

Словник термінів

Аксони – волокна тіла нервової клітини, які передають збудження іншим нервам.

Аферентні нейрони – провідники збудження від периферії до центр нервової системи.

Безумовний рефлекс – спадково закріплена стереотипна форма реагування на біологічно значущі впливи зовнішнього світу або зміни внутрішнього середовища організму.

Дендрити – волокна тіла нервової клітини, які сприймають збудження.

Ефектор – кінцевий елемент рефлекторної дуги (м'язи, залози), зміна стану яких є показником здійснення рефлексу.

Еферентні нервони – передають збудження від центру до периферії нервової системи.

Інстинкти – це вроджені видові форми поведінки, які виробились в ході природного відбору як результат відбору і закріплення біологічно доцільних дій.

Інтелектуальні форми поведінки – найпростіші форми мисленнєвої діяльності, що ґрунтуються на встановленні зв'язків між предметами.

Навички – це індивідуально набута форма поведінки, яка закріплюється в результаті повторень.

Нервова клітина (неврон, нейрон) – це основний структурний і функціональний елемент нервової системи.

Подразливість – властивість живих організмів (тварин, рослин) реагувати змінами свого стану або рухами на різні зовнішні подразники: електромагнітні хвилі, вібрації, зміни температури, вологості тощо.

Психіка – властивість головного мозку людини створювати суб'єктивні образи об'єктивної реальності, за допомогою яких відбувається керування діяльністю і поведінкою людини.

Рефлекс – реакція організму у відповідь на подразнення зовнішнього чи внутрішнього середовища.

Рецептори – кінцеві утворення доцентрових нервових волокон у тілі тварин і людини.

Свідомість – вищий рівень психічного відображення світу і саморегуляції, властивий лише людині як суспільно-історичній істоті.

Синапс – утворення, через яке здійснюється контакт аксона з дендритами.

Умовний рефлекс – рефлекс, що утворюється при зближенні у часі будь-якого первинно індіферентного подразника з наступною дією подразника, що викликає безумовний рефлекс.

Чутливість – подразнюваність щодо впливів середовища, які співвідносять організм з іншими впливами, що орієнтують організм у середовищі, виконуючи сигнальну функцію.

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Завдання 1

Наведіть по два приклади, які демонструють умовні та безумовні рефлексії, інстинктивну й інтелектуальну поведінку. Виконайте завдання письмово.

Завдання 2

Уявіть будь-який предмет, що залишився у вас удома: книжку, ручку, годинник тощо. Намагайтесь пригадати, де цей предмет знаходиться, його колір, форму, розміри та інші ознаки. Цей образ становить частину вашої душі. Де ви його відчуваєте: в голові, в яких-небудь інших частинах тіла, там, де знаходиться реальний предмет, деінде? Спробуйте описати образ цього предмета, тобто назвати його ознаки: розмір, форму, колір, будову, вагу, хімічний склад тощо. В яких співвідношеннях він знаходиться з реальним предметом: це різні реальності чи одна й та сама?

Завдання 3

Визначте, про які форми поведінки йдеться у нижче наведених прикладах.

1. Колючка – маленька прісноводна рибка. У цього виду риб спорудження гнізда, охорона території, піклування про ікру і молодь покладається на самця, який заганяє самку в гніздо для відкладання ікри. Самка колючки підпливає до території самця, демонструючи своє яскраво-червоне черевце. У відповідь на що самець починає плавати зигзагами. Самка, в свою чергу, піднімає голову і хвіст. Тоді самець підпливає до гнізда і вказує головою на вхід до нього. Самка запливає всередину і відкладає ікру, після чого залишає гніздо. Нарешті, самець запліднює ікру.

2. Риби пінагори відкладають ікру на межі відливу. Коли вода спадає, ікра залишається без води. В таких випадках, самець пінагори, що охороняє ікру, починає час від часу поливати її з рота водою, щоб вона не пересохла.

3. Навесні у прозорих водах струмків північної Канади з'являється молодь лосося. Через декілька років (від двох до семи), які лосось живе у прісних водах, дорослий лосось спускається вниз по річці, щоб потрапити в океан. Самці і самки залишаються у відкритому морі два-три роки, віддаляючись від берега на 3000 км. Після досягнення статевої зрілості лососі починають свою фантастичну подорож до нерестилища. Риба пропливає 50-100 км на день, щоб знайти рідну річку. З десятка річок, що впадає у море, лососі знаходять саме ту, якою спустилися в море декілька років

назад, а потім без коливань плывуть уверх до рідного струмка, де нерестяться.

4. Спостерігати за материнською поведінкою щура-самки в її природних умовах настільки ж захопливо, як спостерігати за самками будь-яких інших тварин. Самка при наближенні пологів (навіть, якщо це першопороділля) виконує ті ж самі підготовчі дії щодо облаштування гнізда, що й її пращури протягом багатьох тисяч поколінь. Вона без відпочинку зносить різноманітні матеріали, які розлашмічує зубами, щоб зробити їх м'якшими, а потім будує кулькоподібне гніздо, яке набуває своєї остаточної форми вже в останні години перед пологами. Потім вона займається окремо кожним дитинчам у міру їх появи на світ: перекушує їм пуповину і перетягує по одному у гніздо.

5. Сіра гуска, яка висиджує яйця, час від часу їх перевертає. Робить це вона так: витягує шию і дзьобом перекочує яйце на півоберта у напрямку до себе. Коли ж яйце відхиляється від потрібної траєкторії, вона робить додаткові рухи дзьобом, щоб те не покотилося далі.

Завдання 4

Поясніть, про які реакції організму йдеться у нижче наведених ситуаціях. Відповідь обґрунтуйте.

1. Медуз можна зустріти, плаваючи у морі. У них ще не має мозку, але у них є примітивна нервова система, що складається із нервових клітин, пов'язаних між собою сіткою чимось схожою на риболовецьку. Якщо торкнутися медузи в будь-якому місці, то подразнення швидко розповсюджується по всій сітці, і в результаті скорочення мускулатури медуза віддаляється від подразнювача. Наприклад, коли краб намагається вхопити медузу своїми клешнями, нервова система реагує на це подразнення і медуза відпливає в бік від джерела небезпеки.

2. Якщо спрямувати новонародженому немовляті в обличчя струмінь холодного повітря, то воно закліпає очима. Йому не потрібно цьому вчитися, оскільки ця реакція – автоматична. Але, якщо перед тим, як подмухати в обличчя немовляті та подзвонити дзвіночком, і це повторити декілька разів, то немовля почне кліпати лише при одному звукові дзвіночка.

3. В ящик з вертикальними щілинами зачиняли kota, щоб тварина увесь час могла бачити їжу, яка знаходилася за межами ящика. Коли голодний кіт випадково вдаряв по замикальному механізму, дверцята відчинялися. У наступних спробах дії kota поступово зосереджувалися біля цього замикального механізму, й інша активність в ящику зовсім припинялася. Врешті-решт, як

тільки kota вміщували в ящик, він одразу здійснював інструментальну реакцію і вибирався за їжею назовні.

Завдання 5

Про які форми поведінки йдеться у нижче наведених прикладах? Чим можна пояснити таку поведінку?

1. Способи розпізнавання шлюбних партнерів незчисленні. Серед них чільне місце посідають звукові сигнали, надзвичайно різноманітні у різних тварин. Їх добре вивчено у деяких комах (коників, цвіркунів), у яких самці співають справжні пісні, які є досить різноманітними і найчастіше серед них можна виділити «пісню суперництва», яка слугує викликом іншим самцям і інформує їх про зайняту територію, а також «любовну пісню», яка виконується для приваблення самиць і є чітко видовою розпізнавальною ознакою. Самиці легко відрізняють її від інших пісень самця, що допомагає їм знайти одне одного у рясній траві.

2. Дошові хробаки повзуть на запах мускусу, який виділяє їх смертельний ворог – кріт.

3. Чайки виманюють дошових хробаків із-під землі, тупочучи лапками (чотири рази за 1 с), імітуючи підземне пересування крота.

4. Велика золота риюча оса-сфекс проколює своїм жалом три грудні нервові ганглії у зелених коників, паралізуючи їх, а потім втягує до нірки. Личинка осі живиться таким паралізованим коником, який зберігає усі необхідні для розвитку цієї личинки поживні речовини. Однак, оса-сфекс втягує коника у вириту нірку лише за вусик. Якщо ж обрізати вусики, то оса стає зовсім беспорядною і навіть не робить ніяких спроб втягти коника до нірки, наприклад, за одну з кінцівок.

Завдання 6

Із запропонованих критеріїв оберіть ті, що характеризують інстинктивну поведінку.

Успадковується, тобто належить до природжених властивостей виду або раси; вимагає попереднього навчання; пристосована до натуральних умов життя, включаючи сезонні зміни; виникає в процесі індивідуального життя, тобто базується на досвіді; є пристосованою до умов життя індивіда; виконується по-різному на підставі власного досвіду або вражень.

Завдання 7

Складіть кросворд на 10 слів, використовуючи поняття теми, прізвища науковців, які досліджували психіку та свідомість.

Завдання 8

Подайте у вигляді структурної схеми еволюцію психічних реакцій живих організмів.

Тестові завдання для перевірки знань

1. Основними характеристиками свідомості є:
 - а) здатність акумулювати знання про навколишній світ;
 - б) розрізнення суб'єкта й об'єкта;
 - в) забезпечення цілеутворювальної діяльності;
 - г) усе вказане.
2. Сукупність вроджених спонук і форм поведінки, спрямованих на пристосування до умов життя і на виживання, – це:
 - а) інстинктоїд;
 - б) інтуїція;
 - в) інстинкт;
 - г) інтелект.
3. Бджоли будують стільники так, ніби володіють складними математичними розрахунками. Це можна пояснити:
 - а) інтелектуальною поведінкою;
 - б) інстинктивною поведінкою;
 - в) пристосуванням;
 - г) біологічно доцільними реакціями.
4. Функція мозку, сутність якої полягає у відображенні дійсності у вигляді відчуттів, сприймання, уявлень, мислення, почуттів і волі – це:
 - а) свідомість;
 - б) психіка;
 - в) перцепція;
 - г) вища самість.
5. Важливими характеристиками свідомості вважаються такі:
 - а) розрізнення суб'єкта й об'єкта;
 - б) немотивоване спонукання до дії;
 - в) спонтанність поведінки;
 - г) готовність до діяльності.
6. Способи регуляції поведінки живих істот в навколишньому середовищі, властивості якого сприймаються головним мозком у вигляді сигналів за допомогою органів відчуття (колір, звук, запах), – це:
 - а) перша сигнальна система;
 - б) друга сигнальна система;
 - в) система регуляції;
 - г) нервова периферична система.

7. Друга сигнальна система – це способи регуляції поведінки живих істот у навколишньому середовищі, властивості якого сприймаються головним мозком у вигляді сигналів за допомогою:
- а) зорових відчуттів;
 - б) смакових відчуттів;
 - в) тактильних відчуттів;
 - г) знакової системи мови.
8. Рефлекси, які утворюються під впливом умов життя за участі великих півкуль головного мозку – це:
- а) умовні рефлекси;
 - б) безумовні рефлекси;
 - в) диференційовані рефлекси;
 - г) надумовні рефлекси.
9. Рефлекси, які виробилися і закріпилися у процесі тривалого біологічного розвитку живих істот, – це:
- а) безумовні рефлекси;
 - б) диференційовані рефлекси;
 - в) надумовні рефлекси;
 - г) умовні рефлекси.
10. Складні форми поведінки, які відображають міжпредметні зв'язки і забезпечують великі можливості пристосування та перенесення навичок, – це:
- а) інстинкти;
 - б) навички;
 - в) інтелектуальна поведінка;
 - г) вміння.
11. Сигнальна система, яка характеризується тим, що сигнальну функцію виконують предмети і явища зовнішнього світу, їхні властивості, які безпосередньо діють на рецептори. Вона є спільною для тварин і людей – це:
- а) перша сигнальна система;
 - б) друга сигнальна система;
 - в) третя сигнальна система;
 - г) четверта сигнальна система.
12. Закономірні реакції організму на певні подразники, здійснювані за участю тих чи інших відділів центральної нервової системи, – це:
- а) рефлекси;
 - б) вміння;
 - в) навички;
 - г) інтелектуальні дії.

13. Система тимчасових нервових зв'язків, утворених за участю мови як засобу спілкування людей – це:
- а) перша сигнальна система;
 - б) друга сигнальна система;
 - в) третя сигнальна система;
 - г) четверта сигнальна система.
14. Властивість головного мозку, яка забезпечує здатність людини відображати дію предметів і явищ навколишнього світу, – це:
- а) підсвідомість;
 - б) свідомість;
 - в) рефлекси;
 - г) психіка.
15. Подразливість як рівень розвитку психіки властива:
- а) безхребетним;
 - б) членистоногим;
 - в) вищим тваринам;
 - г) найпростішим.
16. До характеристик психіки не належить:
- а) активне відображення об'єктивного світу;
 - б) побудова суб'єктом картини об'єктивного світу;
 - в) властивість будь-якої живої матерії;
 - г) регуляція поведінки та діяльності.
17. Свідомість характерна для:
- а) вищих тварин;
 - б) людини;
 - в) людини й вищих тварин;
 - г) усіх хребетних.
18. Носієм психіки у людини є:
- а) головний мозок;
 - б) кора великих півкуль головного мозку;
 - в) периферична нервова система;
 - г) центральна й периферична нервова система.
19. Шимпанзе дістає приладу за допомогою палиці, яка на той час не перебуває в її полі зору – це свідчить про наявність у тварин:
- а) свідомості;
 - б) інтелектуальної поведінки;
 - в) інстинктивної поведінки;
 - г) випереджального відображення.
20. Здатність реагувати не лише на біологічно значущі, а й на біологічно нейтральні фактори середовища є важливою характеристикою рівня розвитку психіки:
- а) подразливість;
 - б) свідомість;

- в) чутливість;
 - г) поведінка.
21. Критерієм появи зачатків психіки в живих організмів (за О.М. Леонтєвим) є:
- а) здатність до пошукової поведінки;
 - б) наявність чутливості;
 - в) здатність гнучкого пристосування до середовища;
 - г) вміння програвати дії у внутрішньому плані.
22. Термін «умовний рефлекс» запропонований:
- а) Ч. Дарвіном;
 - б) І.П. Павловим;
 - в) І.М. Сеченовим;
 - г) В.М. Бехтерєвим.

Темі рефератів

1. Прояв свідомості в поведінці, психічних процесах, властивостях і станах людини.
2. Розвиток свідомості в психологічних дослідженнях.
3. Розвиток свідомості дитини.
4. Рефлекторна теорія І.М. Сеченова й І.П. Павлова.
5. Стадії та рівні розвитку психіки і поведінки тварин.
6. Свідомість і мозок.
7. Проблема інстинкту, навичок та інтелекту.
8. Сенсорна, перцептивна й інтелектуальна стадії розвитку психіки тварин.
9. Характеристика інтелектуальної поведінки тварин.
10. Наукові погляди на сутність психіки.

Список використаної літератури

1. Годфруа Ж. Что такое психология?: В 2-х т. – Т. 1. – М.: Мир, 2004. – С. 30-49.
2. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посібник. – К: ВД «Професіонал», 2004. –С. 54-84.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. – С. 70-105.
4. Немов Р.С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3-х кн. – Кн. 1: Общие основы психологии. – М.: Владос, 2001 – С. 109-139.
5. Практикум по общей психологии: Учеб. пособие / Под ред. А.И. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – С. 49-52.
6. Психологія / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук. – К.: Либідь, 2003. – С. 15-49.

7. Романов К.М., Гаранина Ж.Г. Практикум по общей психологии. Учеб. пособие – М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: Изд-во “МОДЭК”, 2002. – С. 26.
8. Чайченко Г.М. Поведінка і психіка тварин: Навч. посібник. – К.: ВП «Київський університет», 2000. – С. 7-32.

Список рекомендованої літератури

1. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. – Т.1. – М., 1982. – С. 132-148.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1982. – С. 23-33, 124-158.
3. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – С. 249-271.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – СПб.: Питер, 2008. – С. 90-163.
5. Фабри К.Э. Основы зоопсихологии. – М.: Изд-во МГУ, 1976. – С. 66.-87.

Розділ 3. ОСОБИСТІТЬ, ЇЇ РОЗВИТОК ТА ФОРМУВАННЯ

1. Біологічне, соціальне й культурне в людині.
2. Взаємозв'язок понять індивід, особистість, індивідуальність.
3. Психологічна структура особистості.
4. Спрямованість особистості.
5. Активність особистості та самоуправління.
6. Розвиток і формування особистості.
7. Сучасні концепції дослідження особистості.

1. Біологічне, соціальне й культурне в людині

На межі соціально-біологічних наук серед учених точилися запевнятливі суперечки щодо поглядів на роль біологічних і соціальних факторів у розвитку людини. Найбільш узагальнено цю проблему відображає дискусія про співвідношення природного (біологічного) та соціального в людині. У процесі непростих методологічних змагань вирізились окремі концепції. Розглянемо деякі з них докладніше.

З ідеалістичних позицій людина уявляється «за образом і подобою Божою», при цьому пріоритетними виступають духовні (божественні) засади її існування; матеріалісти – однозначно й безальтернативно наголошували на домінації «природного» людського начала. Іншої точки зору, як правило, прихильники зазначених підходів не визнавали.

У більшості філософських побудов альтернатива душі та тіла вирішувалася, зазвичай, на користь душі як вічної (божественної) субстанції, що залишає смертне тіло й переселяється в інший світ для вічного існування. Ця ж альтернатива присутня і у творах Р. Декарта, Ж. Ламетрі і навіть І. Канта, які віддавали перевагу духовному в людині (у І. Канта – моральному) як більш суттєвому й визначальному у порівнянні з природними засадами її існування та розвитку.

Соціологічна концепція була обґрунтована англійським філософом і педагогом Дж. Локком (1632-1704). Прихильники цієї концепції заперечували вплив на розвиток людини біологічних факторів і надавали перевагу соціальним. На їх думку, душа новонародженої дитини подібна до чистої дошки і формується лише під впливом соціального середовища й виховання.

Починаючи з XVIII ст. утверджує свої погляди *теорія преформізму*. Преформісти А. Вейсман, Т. Морган, А. Стертевант, Г. Дж. Меллер стверджували, що духовні якості людини, закладені в зародковій речовині, передаються спадково, а тому фізичний та

психічний розвиток людини є проявом кількісного зростання спадкових задатків.

Перебільшення ролі біологічних чинників притаманне *соціобіологізму*. Його сповідують такі відомі вчені, як Нобелівський лауреат Ж. Моно, неофрейдисти Е. Уілсон, Р. Тріверста.

Представники *біологізаторської концепції* Дж. Дьюї (1859-1952) і Е. Торндайк (1874-1949) стверджували, що соціально-психічні якості детерміновані біологічними факторами і їх розвиток не залежить від соціального впливу, а відтак і процесу виховання.

Із розвитком біологічної науки, і генетики зокрема, у середині ХХ ст. з'явилась *генетико-соціальна концепція* розвитку людини. Прибічники цієї концепції – генетик Т. Добжанський та біолог-еволюціоніст Е. Майр, фізіолог К. Лоренц, психологи Е. Фромм, Б. Скіннер – вважали, що на розвиток людини впливають як біологічний, так і соціальний фактори.

Вплив біологічного фактора виявляється у передачі через генну інформацію (спадковість) певних задатків, які становлять потенційні можливості для психічного й соціального розвитку особистості. *Спадковість* характеризується здатністю біологічних організмів передавати своїм нащадкам задатки. Вирішальну роль у подальшому розвитку особистості на ґрунті успадкованих задатків має соціальне середовище й виховання.

Окрім біологічного успадкування, на розвиток людини, й становлення як особистості значний вплив здійснює *соціальне успадкування*, завдяки якому народжена дитина активно засвоює соціально-психологічний досвід батьків і всього оточення (мову, звички, особливості поведінки, морально-етичні якості та ін.).

Важливе місце в процесі розвитку й формування особистості посідає й безпосередня діяльність. Діяльність дитини може мати різні форми: ігрову, навчально-пізнавальну, трудову, художньо-естетичну, спортивну тощо. Вона є внутрішнім психофізичним рушієм активності особистості, а відтак суттєвим чинником фізичного, психічного й соціального розвитку. У процесі безпосередньої діяльності знаходить своє вираження дія рушійної сили розвитку як результат суперечностей між реальними потребами, що їх висуває перед особистістю життя, і рівнем фізичного, психічного та соціального розвитку.

Отже, з метою розв'язання зазначеної проблеми вітчизняні науковці схильні до розуміння людини як біосоціальної істоти: людина є живою системою – єдністю фізичного та духовного, природного й соціального, успадкованого та набутого. Як живий організм людина включена у природний зв'язок явищ і підпорядковується біологічним (фізіологічним, біофізичним,

біохімічним) закономірностям. Фізична та морфологічна організація людини є найвищим рівнем організацій матерії у відомій людству частині Всесвіту.

Водночас, як зазначає І. Фролов, людина викристалізовує в собі весь досвід суспільної життєдіяльності, накопичений у ході цивілізаційного розвитку. Проте природні задатки людини розвиваються і реалізуються лише за умов соціального способу життя. Біологічні закономірності життя людини мають соціально зумовлений прояв.

Таким чином, соціальному належить пріоритетна роль. Саме залучення індивіда до соціуму (норм права та моралі, побуту, правил спілкування та граматики, естетичних смаків тощо) формує мислення та поведінку людини, робить із неї представника певного способу життя, культури і психології.

Сучасні вчені наголошують, що потрібно відмовитись від категоричності зазначених підходів насамперед відмовою від визнання первинності (чи вторинності) біологічного та соціального в людині. Як зазначають Л. Губерський, В. Андрущенко, М. Михальченко, природа людини не біосоціальна, а більш специфічна. Біологічне в людині відрізняється від природно-біологічного, хоч і не є чимось надприродним.

Таке біологічне-соціалізоване, точніше, окультурене змінило свою суть у процесі історичної еволюції живої матерії. Висновок може бути лише таким: у ході антропосоціогенезу формується нова істота – людина, що виокремившись із природи, несе в собі всі притаманні їй ознаки, які проте не вичерпуються природними. Поняття «людина» співвідноситься із поняттям «культура», де біологічне і соціальне знаходяться в перетвореному (соціалізованому, окультуреному) вигляді.

Людське реалізується і через соціальне, і через біологічне. Воно знаходить прояв у психологічному, моральному, естетичному, релігійному, політичному. При цьому всі згадані форми прояву людського співіснують в органічній єдності, взаємодії, взаємопроникненні. Просторове поле нашого існування – природно-соціальне, тобто – культурне.

Людське реалізується через індивідуальне й суспільне, групове та колективне, особисте та загальне. Воно може зберегти свою самість навіть за умови тривалої ізоляції від суспільного (згадаймо долю відомого героя повісті Д. Дефо «Робінзон Крузо») і втратити її в найтісніших контактах з ним (загубленість у натовпі тощо).

Таким чином, проблема співвідношення біологічного (природного) й соціального начал у структурі особистості людини є однією з найскладніших і дискусійних у сучасній психології.

2. Взаємозв'язок понять індивід, особистість, індивідуальність

У науковому вжитку щодо людини широко побутують поняття «індивід», «особистість», «індивідуальність» (рис. 1). Вони деякою мірою синонімічні стосовно біологічної істоти «людини мислячої». Але ці поняття містять певні відтінки з погляду різних підходів до характеристики людини як до біологічної істоти. Наука про особистість – *персонологія* – це дисципліна, що прагне закласти фундамент для розуміння людської індивідуальності шляхом використання різноманітних дослідницьких стратегій.

Людина народжується вже людиною. У маляти, яке з'являється на світ, конфігурація тіла забезпечує можливість прямого ходіння, структура мозку забезпечує можливість розвитку інтелекту, будова руки – перспективу використання знарядь праці тощо, і цим малятко – людина за сумою своїх можливостей – відрізняється від дитяти тварини, яке за жодних обставин не може набути подібного фонду якостей.

Сказаним стверджується факт належності маляти до людського роду, що фіксується в понятті «індивід». Отже, в понятті «індивід» утілено родову належність людини. Цим поняттям широко оперують фізіологія, анатомія, медицина.

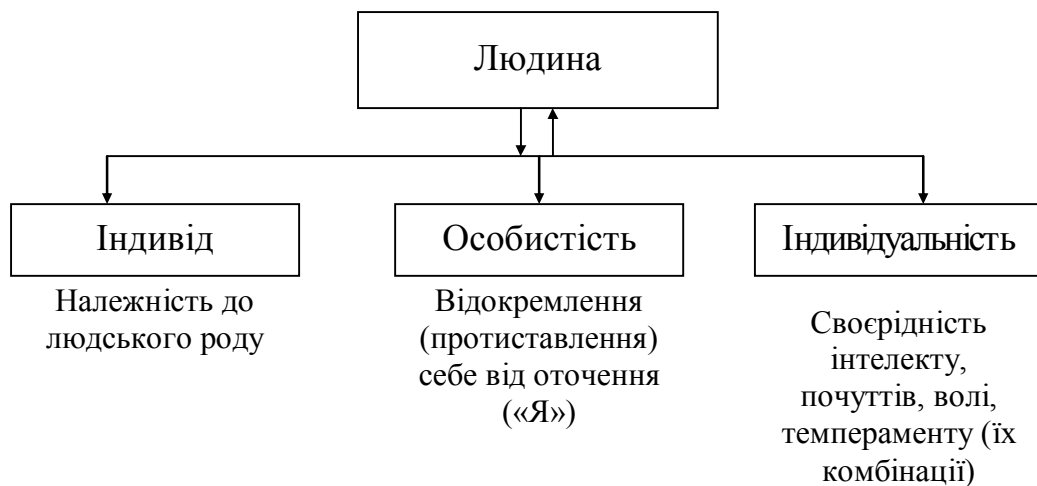


Рис. 1. Схема розуміння поняття «людина»

Поняття «особистість» має кілька різних значень. Англійське слово «personalite» (особистість) походить від латинського «persona». Спочатку воно означало маски, які надягали актори під час театральних дійств у давньогрецькій драмі. По суті, цей термін споконвічно вказував на комічну або трагічну фігуру в театрі. Таким чином, із самого початку в поняття «особистість» був закладений

зовнішній, поверхневий соціальний образ, що індивідуальність приймає, коли грає певні життєві ролі – якась «личина», суспільна особа.

Щоб сформувані уявлення про різноманіття значень поняття «особистість» у психології, звернемося до поглядів деяких визнаних теоретиків. Наприклад, К. Роджерс описував особистість у термінах самості: як організовану, довгострокову, суб'єктивно сприйману сутність, складову серцевину наших переживань. Г. Олпорт визначав особистість як те, що індивід представляє собою насправді – внутрішнє «щось», що детермінує характер взаємодії людини зі світом. А в розумінні Е. Еріксона індивід протягом життя проходить через низку психосоціальних криз, і його особистість з'являється як функція результатів кризи. Дж. Келлі розглядав особистість як властивий кожному індивіду унікальний спосіб усвідомлення життєвого досвіду. Зовсім іншу концепцію запропонував Р. Кеттел, на думку якого, ядро особистісної структури утворюється шістнадцятьма вихідними рисами. Нарешті А. Бандура розглядав особистість як складний патерн безперервного взаємовпливу індивіда, поведінки й ситуації. Очевидна несхожість наведених концепцій недвозначно свідчить, що зміст особистості з позиції різних уявлень багатогранний.

Учені сходяться на тому, що особистість є соціальним поняттям; людину з соціально-психологічного погляду характеризує рівень розвитку психіки, здатність до засвоєння соціального досвіду, можливість спілкування з іншими людьми. Особистість – категорія суспільно-історична.

Особистість – діяч суспільного розвитку, свідомий індивід, який посідає певне становище в суспільстві та виконує певну соціальну роль.

Роль – це соціальна функція особистості; наприклад, роль матері та батька – виховання дітей; роль директора школи – управління колективом учителів та організація процесу навчання учнів.

Позиція особистості – це система її відносин. Суттєвими відносинами особистості є ставлення до матеріальних умов життя, до суспільства й людей, до себе, до власних обов'язків – трудових, громадських та ін. Ці відносини характеризують моральне обличчя особистості й соціальні установки.

Індивідуальність – особистість, яка характеризується унікальними, неповторними соціально-психічними якостями, що помітно вирізняють її серед інших особистостей.

Індивідуальність – це особистість у її своєрідності. Коли кажуть про індивідуальність, то мають на увазі оригінальність особистості.

Зазвичай, словом «індивідуальність» визначають якусь найголовнішу особливість особистості, яка робить її відмінною від решти людей.

Індивідуальна кожна людина, але індивідуальність одних проявляється дуже яскраво, а інших – непримітно. Індивідуальність може проявлятися в інтелектуальній, емоційній, вольовій сферах або відразу в усіх сферах психічної діяльності.

Оригінальність інтелекту може полягати у здатності бачити те, чого не помічають інші, в особливостях обробки інформації, а саме: в умінні ставити проблеми й вирішувати їх.

Своєрідність почуттів може знаходити прояв у надмірному розвитку одного з них (інтелектуального чи морального), у великій рухомості емоцій, у переважанні чуттєвого чи раціонального у винесенні рішень.

Особливість волі виявляється в силі волі, надзвичайній мужності або володінні собою в критичних ситуаціях.

Людина – це не пасивний продукт обставин, а суб'єкт своєї життєдіяльності. Вона народжується і живе в історично сформованому середовищі, за умов історичної необхідності, але людина тому і є людиною, що сама визначає своє ставлення до того, що її оточує: природи, держави, власності, моралі, культури, зрештою до самої себе. Саме людина приймає остаточне рішення щодо своїх дій та поведінки, які залежать як від об'єктивних обставин існування, так і від рівня її свідомості, почуттів та волі. Рішення може бути правильним, неправильним або суперечливим. Дії особистості також мають різний ступінь адекватності щодо об'єктивного плину історичної необхідності. Це позначається на суспільному визнанні особистості. І хоч безпомилкове суспільне визнання має суперечливий, історично зумовлений характер, сучасна соціальна теорія поділяє особистості різного соціального типу, психологічного складу, характеру, темпераменту, етнонаціонального походження і раси на три відносно самостійні категорії: *рядову, історичну, видатну*.

Рядова особистість – це одиничний представник народу. Вона має свою індивідуальність, унікальність, неповторність. Вона живе «родовим життям», тобто так, як її народ – працює, створює сім'ю, виховує дітей, шанує закони, сподівається на краще тощо і, водночас, вносить у це життя свою неповторність. Не претендуючи на унікальність, рядова особистість, створює культурні блага, разом з усіма переживаючи всі ті аспекти життя, з яких воно складається.

Історична особистість – це людина, що залишила певний слід в історії життя народу й культури, держави й людства. Особистість може мати позитивний, негативний і суперечливий характер,

завдяки чому вона залишає про себе як світлу чи ганебну пам'ять, або ж таку, однозначне визначення якої не вдається жодному з наступних поколінь.

Видатна особистість – це людина, яка відзначилась своїми вчинками, творчістю, практичними справами, здобула історично-позитивну суспільну оцінку, прискорила прогресивний рух об'єктивного суспільно-історичного процесу. Вона присвятила життя служінню загальнолюдським пріоритетам. Видатною особистістю людина *не народжується, а стає завдяки прогресивній діяльності* у тій чи іншій сферах суспільного життя. Наприклад, А. Ейнштейн є видатною особистістю в науці, Т. Шевченко в живописі й літературі, А. Вівальді в музиці, М. Пирогов у медицині. Видатними особистості стають завдяки об'єктивним обставинам і відповідним особистісним якостям. Видатні особистості, зазначає Г. Плеханов, бачать далі за інших, бажають більше, пізнають глибше. Це, як правило, вольові, цілеспрямовані люди. Вони знають, чого хочуть, впевнено йдуть до своєї мети, розуміють суспільні потреби й уміють сформулювати завдання соціально-практичних дій. Вони можуть швидко розібратися в суперечливих обставинах, володіють фундаментальною базою знань, суспільним досвідом, надбаннями культури. Видатні особистості беруть на себе відповідальність за нові підходи до суспільного творення. Статус видатної особистості суперечливий. Не відразу видатна особистість визнається як така. Діяльність видатної особистості спочатку може бути незрозумілою і не підтриманою народом. Її світогляд не вкладається в стандарти звичного.

3. Психологічна структура особистості

До розгляду структури особистості існують різні підходи.

Згідно з концепцією персоналізації А. Петровського, у структурі особистості можна виокремити три складові:

1) *внутрішньоіндивідна (інтеріндивідна)* підсистема, що представлена темпераментом, характером, здібностями людини та всіма характеристиками її індивідуальності;

2) *інтраіндивідна* підсистема, яка виявляється у спілкуванні з іншими людьми і в якій особистісне виступає як прояв групових взаємовідносин, а групове – у конкретній формі проявів особистості;

3) *надіндивідна (метаіндивідна)* підсистема, у якій особистість виноситься як за межі органічного тіла індивіда, так і поза зв'язки «тут і тепер» з іншими індивідами. Цей вимір особистості визначається «внесками», що їх робить особистість в інших людей. Оскільки діяльність кожного індивіда та його участь у спільній діяльності зумовлює зміни в інших особистостях.

Петровський А. метафорично трактує справжню особистість як

джерело могутньої радіації, що перетворює пов'язаних з нею людей (радіація, як відомо, може бути корисною і шкідливою, може лікувати й калічити, прискорювати й сповільнювати розвиток, бути причиною різноманітних мутацій тощо). Індивіда, обділеного особистісними характеристиками, він порівнює з *нейтрино*, тобто з частинкою, яка, пронизуючи будь-яке середовище, не спричинює в ньому змін. *Безособистісність* – це характеристика особи, яка байдужа до інших людей, нічого не змінює в їхньому житті й поведінці, не збагачує і не збіднює їх.

Платонов К. у межах системно-діяльнісного підходу вирізняє в структурі особистості чотири основні підструктури:

1) *підструктура спрямованості*, яка об'єднує спрямованість, ставлення та моральні якості особистості. Елементи особистості, що входять до цієї підструктури, не породжуються природними задатками і відображають індивідуально заломлену класову свідомість. Формується ця підструктура шляхом виховання і є соціально зумовленою;

2) *підструктура досвіду* – охоплює знання, навички, уміння і звички, набуті в індивідуальному досвіді шляхом навчання, але вже з помітним впливом біологічно зумовлених властивостей особистості, її називають ще індивідуальною культурою, підготовленістю;

3) *підструктура форм відображення*, яка охоплює індивідуальні особливості окремих психічних процесів чи психічних функцій як форм відображення; вплив біологічно зумовлених особливостей у цій підструктурі проявляється ще більш чітко;

4) *біологічно зумовлена підструктура*: темперамент, статеві й вікові особливості, патологічні зміни. Ці елементи залежать від фізіологічних і морфологічних особливостей мозку.

Платонов К. називає запропоновану структуру особистості *загальною* – оскільки вона властива кожній особистості, але кожна конкретна особистість має свою індивідуальну структуру; *динамічною* – тому, що не залишається незмінною в жодній конкретній особистості: із дитинства й до смерті вона змінюється; *функціональною* – тому, що вона як ціле та її складові елементи розглядаються як психічні функції; *психологічною* – оскільки узагальнює психічні властивості особистості.

4. Спрямованість особистості

Головним структурним компонентом особистості є її *спрямованість* як система спонукань, що визначає вибірковість ставлень та активності особистості. Основними проявами спрямованості є потреби та мотиви, ціннісні орієнтації, рівень домагань, перспективи та цілі особистості (рис. 2).

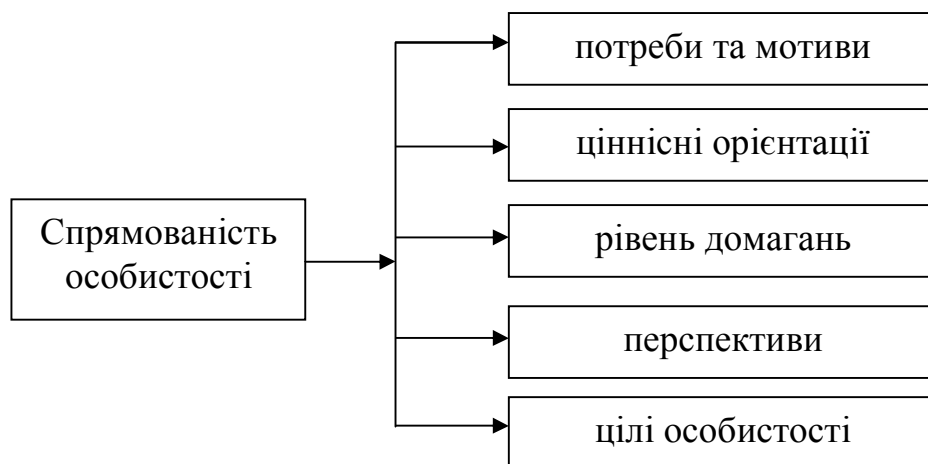


Рис. 2. Психологічні компоненти, які впливають на спрямованість особистості

Мотиви – це пов’язані задоволенням певних потреб спонукання до діяльності. Мотиви розрізняють за їх усвідомленістю. *Неусвідомлюваними мотивами* є установки і потяги.

Установка – це неусвідомлюваний особистістю стан готовності до певної діяльності чи поведінки. Установка часто є результатом недостатньо обґрунтованих висновків з фактів особистого досвіду або некритичного засвоєння стереотипів мислення (стандартизоване судження, усталене в певній групі).

Потяг – це спонукання до діяльності, що є недиференційованою, недостатньо чітко усвідомленою потребою, невиразна потреба в чомусь. Він швидкоплинний: потреба або згасає, або перетворюється в прагнення. Потяги характерні для юнацького віку як провісники майбутніх прагнень усвідомлюваних мотивів.

Усвідомлюваними мотивами є інтереси, переконання, прагнення. *Інтерес* – це емоційний вияв пізнавальних потреб особистості. Суб’єктивно інтереси розкриваються на позитивному емоційному фоні, у бажанні глибше пізнати об’єкт, зрозуміти його. Роль інтересів у тому, що вони є спонукальним механізмом пізнання, змушують особистість шукати шляхів, засобів задоволення того чи іншого бажання.

Розрізняють інтереси за змістом, метою, шириною, глибиною, за стійкістю і дієвістю.

Так, за *метою* інтереси поділяються на *безпосередні* й *опосередковані*. Безпосередні інтереси зумовлює емоційна привабливість об’єкта. Наприклад, інтерес до розв’язання задач, кросвордів, до спілкування з друзями тощо.

За *глибиною* інтереси поділяють на *поверхові* і *глибокі*. За

широтою – на *широкій* й *вузькій*. Широкі інтереси розподілені між багатьма об'єктами; вузькі сконцентровані в одній галузі. Цінна риса особистості – багатофокусність інтересів у кількох не пов'язаних одна з одною сферах діяльності. Багатофокусність інтересів особливо сприятлива для зміни видів діяльності – кращого засобу відновлення затраченої в ході роботи енергії. Отже, оцінка вузькості чи широти інтересів визначається зрештою їх змістом.

За стійкістю інтереси поділяються на *стійкі* й *нестійкі*. Стійкість інтересу зумовлює тривалість збереження його інтенсивності. Стійкий інтерес є сигналом, показником здібностей людини. Інколи інтерес до чогось не згасає все життя, наприклад, захоплення професією. Нестійкість інтересів, коли вони набувають характеру пристрасних, але короточасних захоплень, є віковою особливістю, яка стимулює пошук покликання й допомагає виявити здібності.

Переконання – система усвідомлених потреб, які спонукають діяти відповідно до своїх поглядів, принципів, світогляду; це система знань, пропущених через почуття. Переконана та людина, у якої ідеї поєдналися з почуттям і волею.

Прагнення. Усвідомленим мотивом є також прагнення особистості, тобто мотиви поведінки, у яких виявлена потреба в чомусь, що може бути досягнуто вольовими зусиллями. Оскільки прагнення не задовольняються інакше, ніж через спеціально організовану діяльність, вони здатні підтримувати активність особистості протягом тривалого часу.

Прагнення набувають різних психологічних форм. Одна з них – *мрія* як створений фантазією образ бажаного майбутнього. Мрія підтримує і посилює енергію людини. Прагнення виявляються і в *пристрастях*, тобто мотивах і відповідних потребах, що мають непереборну силу, котра відсуває на задній план усе, не пов'язане з пристрасстю.

Формою прагнень є також *ідеал* як потреба наслідувати приклад, взятий особистістю за зразок поведінки. Ідеалом може бути конкретна особа, збірний образ чи суспільні цінності. Ідеали завжди відбивають життя: не можна уявити щось, елементів чого не було б у реальності.

Водночас є два типи ставлення до ідеалу: споглядально-захоплене, пасивне і пристрасно-діяльне, коли ідеал є планом життя, породжує бажання самовиховуватися.

5. Активність особистості та самоуправління

Активність особистості – здатність людини до свідомої трудової і соціальної діяльності, міра цілеспрямованого, планомірного перетворення нею довколишнього середовища й самої

себе на основі засвоєння нею багатств матеріальної і духовної культури.

Активність особистості проявляється у творчості, вольових актах, спілкуванні. Інтегральна характеристика активності особистості – активна життєва позиція людини, яка виявляється в її принциповості, послідовному відстоюванні своїх поглядів, ініціативності, діловитості, психологічній настроєності на діяльність.

Людина не автоматично переключається з однієї справи на іншу, а свідомо, з урахуванням соціальної ситуації, оцінки значущості імпульсів, наслідків дій тощо. Вона може вибрати, і в цьому полягає свобода її волі. У малої дитини ще немає уяви про власне «Я», тому вона знаходиться під впливом зовнішніх і внутрішніх умов життя. Із утворенням «Я» дитина починає виділяти себе з предметного світу і людського оточення, а в окремих випадках навіть протистоїть їхнім діям. Це і є початок *формування особистості* – перехід від індивіда до власне особистості.

З подальшим розвитком система саморегуляції зміцнюється, і людина стає господарем своїх сил. Уявлення про власне «Я» визначає рівень домагань, відповідну міру активності особистості, міру розвитку здібностей (здебільшого прогностичну).

Здатність до самоуправління змінюється з віком і в зв'язку з патологічними змінами особистості. Найвищий рівень самоуправління досягається у зрілому віці, коли знання вже апробовані життям, а сама особистість досягла піку всіх сил і здібностей, пройшовши всі випробування.

Особистість, як самоуправна система, здійснює:

- виклик, затримку процесів (дій, вчинків);
- переключення психічної діяльності;
- її прискорення чи сповільнення;
- підсилення чи послаблення активності;
- узгодження спонукань;
- контроль за діяльністю через зіставлення наміченої програми зі здійснюваними діями;
- координацію дій.

Для вирішення цих завдань формуються такі основні механізми «Я»:

- контролю;
- узгодження;
- санкціонування;
- підсилення.

«Я» входячи до структури особистості, має і власну структуру,

що містить:

- уявлення про те, який «Я» є і яке «Я» повинно бути в ідеалі;
- сумління, або совість, яка у моральної людини має тенденцію наближення реальної поведінки до ідеальної. Так, якщо реальна поведінка помітно відрізняється від ідеальної, особа відчуває докори сумління, що сприяє закріпленню позитивної поведінки.

Самоуправління особистості має два види:

- оперативне, або повсякденне;
- перспективне, що визначається далекими цілями (структура самоуправління представлена на рис. 3).

Саморегуляцію як прояв волі розрізняють за типами:

- морально-вольовий;
- аморально-вольовий;
- абулічний, або слабкий;
- імпульсивний.

Перші два типи характеризуються високорозвиненою саморегуляцією, але відрізняються між собою моральними якостями. Решта – зі слабкою саморегуляцією і нестійкою мораллю.

Морально-вольовий тип саморегуляції – позитивний тип, здатний на пориви та значні звершення. Така людина – господар своїх слів, вона здатна домогтися соціально і особистісно значущих цілей попри будь-які труднощі, її здібності використовуються на повну силу і завдяки цьому розвиваються. Це – цільна особистість у повному розумінні слова.

Аморально-вольовий тип – це індивідуаліст, який переслідує егоїстичні цілі. Він є цілісним у своїй аморальності, розумним у визначенні способів досягнення намірів, але це – асоціальний тип.

Людина *абулічного типу* характеризується в'ялістю й пасивністю, байдужістю до всього. Вона легко піддається навіюванню, легко погоджується з іншими, піддається їхньому впливу, залишаючись бездіяльною. Така людина не може змусити себе працювати, а надто – долати труднощі, боротися з перепонами, домагатися реалізації поставленої мети. Це – *інертна людина*.

Такий тип виникає внаслідок слабкості внутрішніх спонукань, через що кора мозку не отримує потрібного тону, і слабовілля, тобто нездатності до зусилля. Такі люди можуть бути від природи обдарованими, але їхні здібності не розвиваються і не використовуються через пасивність.

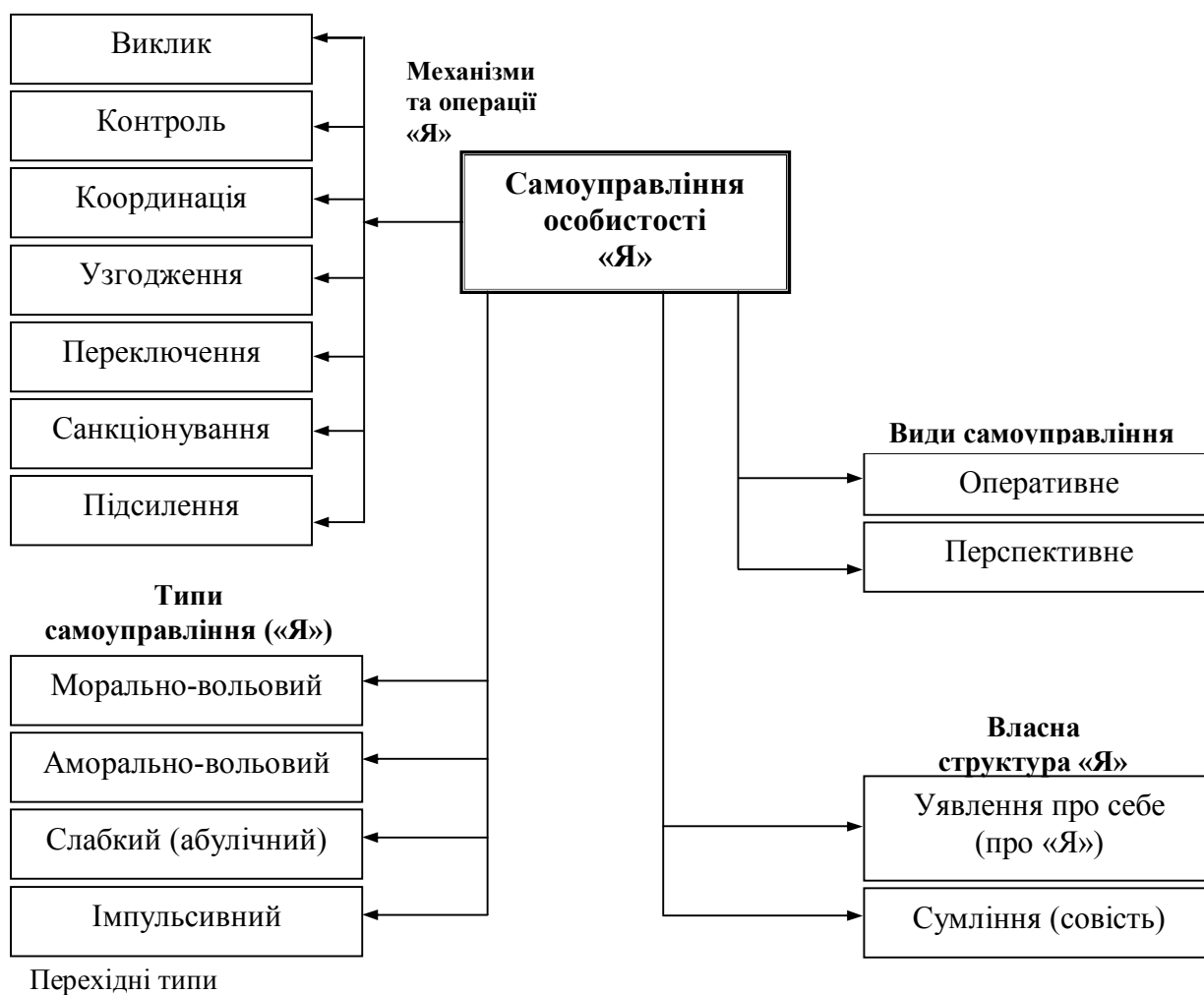


Рис. 3. Структура самоуправління

У деяких випадках апатичні типи є наслідком сформованого почуття власної неповноцінності, коли людина гадає, що вона ні до чого не здатна і нічого не може досягнути в житті. Відтак опускаються руки, «засинають» здібності.

І нарешті, існує *імпульсивний тип* поведінки. У людини цього типу багато сильних імпульсів, захоплень, але вона діє нерозважно через недосконалість механізму зіставлення імпульсних спонукань із реальною ситуацією та особистими переконаннями.

6. Розвиток і формування особистості

Поняття «розвиток» – досить складне й неоднозначне. Найбільш загально поняття розвитку можна визначити так: *розвиток* – специфічний процес зміни, результатом якого є виникнення якісно нового, поступальний процес сходження від нижчого до вищого, від простого до складного.

Відомий український психолог Г. Костюк, підкреслюючи

складність механізму розвитку зазначав, що розвиток – це безперервний процес, який виявляється у кількісних змінах людської істоти, тобто збільшення одних і зменшення інших ознак (фізичних, фізіологічних, психічних тощо). Однак все не зводиться до кількісних змін, до зростання того, що вже є, а включає ще й якісні зміни. Кількісні зміни зумовлюють виникнення нових якостей, тобто ознак, властивостей, які утворюються в ході самого розвитку, і зникнення старих.

Можна виділити три види розвитку людини – фізичний, психічний і соціальний. Фізичний розвиток передбачає ріст організму, певні кількісні та якісні зміни на основі біологічних процесів. Психічний розвиток характеризується процесами зміни і становлення психіки людини. Соціальний розвиток вирізняється процесом оволодіння людиною соціальним досвідом (мовою, моральними якостями та ін.).

У педагогіці та інших науках про людину вживають також поняття «формування». Поняття «формування особистості» вживається у двох значеннях. Перше – формування особистості як розвиток, процес і результат. У цьому значенні формування особистості є предметом психологічної науки, завдання якої – з'ясування того, що є в наявності (експериментальне виявляється, знаходиться) і що може бути в особи в умовах цілеспрямованих виховних і навчальних дій. Це є, власне, *психологічний підхід* до формування особистості.

Друге значення – формування особистості як її цілеспрямоване виховання. Це – *педагогічний підхід* до значення завдань і способів формування особистості. Педагогічний підхід передбачає необхідність з'ясування, що і як повинно бути сформовано в особистості, аби вона відповідала соціально зумовленим вимогам, що їх висуває до неї суспільство.

Педагогічний і психологічний підходи до формування не тотожні, а складають нерозривну єдність. Немає сенсу вивчати формування особистості з позиції психолога, якщо не знати, якими методами користувалися педагоги і які цілі вони переслідували.

Не менш безперспективною була б робота педагога, якби він не використовував можливості психолога, який має специфічний інструментарій для виявлення реальних інтелектуальних, особистісних, психофізіологічних характеристик школярів і знає причини виникнення та можливі засоби впливу на формування психічних явищ.

Формування – це складний процес становлення людини як особистості, який відбувається в результаті розвитку і виховання; цілеспрямований процес соціалізації особистості, який

характеризується завершеністю. Проте про завершеність цього процесу можна говорити лише умовно.

Розвиток людини – процес надзвичайно складний, багатогранний. Він підпорядкований певною мірою дії рушійної сили як результату суперечності. Особистість формується в умовах конкретно-історичного існування людини, в діяльності (трудовій, навчальній та ін.). Провідну роль у процесах формування особистості відіграють *навчання і виховання*, що здійснюються переважно в групах і колективах.

Формування особистості засобами навчання й виховання: у процесі формування особистості відділити засоби навчання від засобів виховання вельми проблематично, бо вони виступають у єдності.

Умовно процес виховання поділяють на: розумове, трудове, моральне, естетичне, фізичне.

Розумове виховання. Завдання розумового виховання полягає в тому, щоб сформувати у молоді правильне уявлення про навчання як про складний процес, пов'язаний з постійним напруженням волі, необхідністю долати труднощі, виробляти в собі такі позитивні якості, як працелюбство, дисциплінованість, високу свідомість, відповідальне ставлення до праці тощо. Але водночас навчання приносить задоволення й насолоду, якщо воно (і викладання, і учіння) творче, себто вміло кероване викладачем і самокероване учнем.

Трудове виховання. Трудове виховання – це виховання працею, практичною діяльністю. Упродовж довгого часу під цим розуміли скерованість підростаючого покоління на оволодіння, в основному, робітничими спеціальностями, причому не завжди достатньо кваліфікованими, творчими.

Але праця вченого і в фізичному розумінні не менш тяжка, ніж праця робітника, бо вимагає величезних енергетичних затрат. Не так важливо, якою буде праця – розумовою чи фізичною, вона має бути творчою. У праці продовжуються, закріплюються і формуються нові знання – нова особистість. Людина повинна бути, як ріка, в яку не можна увійти двічі. Завтра – більш знаючою, вміючою і творчою.

Моральне виховання. Мораль – одна з форм суспільної свідомості, яка означає сукупність певних принципів і правил, норм поведінки людей, регулює їхні стосунки між собою та визначає їхнє ставлення до суспільства й держави.

Результат морального виховання – формування ідеалу, у якому відображено кращі якості людини. Це – складний процес формування моральних понять, поглядів, переконань, зрештою – моральної свідомості, а відтак – системи навичок і звичок моральної

поведінки.

Усі чули вислів «Риба гниє з голови». Навряд чи хтось досліджував, звідки гниє риба, але кожен знає, що означає цей вислів.

Мораль існує в суспільстві та залежить від того, яке суспільство, хто його очолює, яка в керманців мораль, яку музику вони замовляють. Адже:

- вихованець наслідує вчителя, його мораль;
- дитина наслідує батьків;
- підлеглий пристосовується і наслідує керівництво тощо. Звідси висновок: найкращий засіб формування людини мораллю – це самому бути високomorальною особистістю.

Естетичне виховання. Основні завдання у сфері естетичного виховання є такими:

- виховувати естетичні почуття через правильне сприйняття прекрасного; глибоке розуміння прекрасного у природі, праці, спілкуванні, особистому житті, мистецтві;
- формувати естетичні погляди, смаки, які досягають своєї завершеності в ідеалі; з цією метою варто збагачувати вихованців естетичними й художніми знаннями в царині мистецтв, знарядь праці, побуту;
- розвивати вміння й потребу бачити, знаходити прекрасне в навколишньому житті, помічати красу повсякденного;
- розвивати творчі здібності, уміння й навички; множити красу посиленою участю в художній творчості, прикладних видах мистецтва;
- сформувати звичку оцінювати всі факти і явища дійсності під кутом зору краси, гармонії та доцільності (предмети, явища, поведінку, вчинки тощо).

Фізичне виховання. Джерела фізичного виховання – у самій природі людини, у необхідності фізичного розвитку організму, усіх його складових – кістяка, мускульної й нервової систем та системи внутрішньої секреції.

Фізичне виховання є формою реалізації об'єктивних законів природи в людському організмі.

Завдання фізичного виховання полягає в тому, щоб сприяти фізичному розвитку людини, водночас справляючи позитивний вплив на вироблення й закріплення моральних і вольових рис характеру виховання таких якостей особистості, як організованість, свідомо дисципліна, наполегливість у процесі долаття перешкод, витривалість, мужність та ін.

Окрім занять фізкультурою і спортом, фізичне виховання

містить у собі санітарно-гігієнічні норми, спеціальні вправи, режим харчування й відпочинку, профілактику захворювань, аутотренінг тощо.

Фізично розвинена людина матиме позитивні установки до навколишніх. Через фізичне виховання формуються естетично-художні смаки (фігурне катання, гімнастика, спортивний рок-н-рол тощо).

7. Сучасні концепції дослідження особистості

Теорії особистості – це ретельно вивірені умовиводи або гіпотези про те, що являють собою люди, як вони поведуться і чому вони це роблять. Теорії особистості виконують дві основні функції: *пояснювальну* та *попереджувальну*. Пояснювальну в тому розумінні, що теорія забезпечує певний каркас або схему, що дозволяє зрозуміти й інтерпретувати деякі події або поведінку людей. При цьому теорія повинна не тільки пояснювати минулі й теперішні події, а також прогнозувати появу нових взаємозв'язків.

Основною ознакою будь-якої теорії особистості є *структурні концепції*, що мають справу з відносно незмінними характеристиками, які люди демонструють у різних обставинах й у різний час. Ці стабільні характеристики виконують роль основних будівельних блоків людської психіки.

Для пояснення того, що представляють собою люди, персонологи запропонували певну «мозаїку», складену з концепцій. Один із найпопулярніших прикладів структурних концепцій – це концепція *рис особистості*. Риса розглядається як стійка якість або схильність людини поводитися певним чином у різноманітних ситуаціях. Розповсюджені приклади рис особистості – імпульсивність, чесність, чутливість і боязкість. Г. Олпорт, Р. Кеттел і Г. Айзенк, троє ведучих авторитетів у сфері вивчення рис особистості, пропонують структуру особистості схематично представити в термінах гіпотетичних якостей, що лежать в основі поведінки.

На іншому рівні аналізу структура особистості може бути описана за допомогою концепції *типу особистості*. Тип особистості описується у вигляді сукупності безлічі різних рис, що утворить самостійну категорію із чітко окресленими кордонами. У порівнянні з концепціями, що мають справу з рисами особистості, подібні концепції мають на увазі більш постійні й більш узагальнені поведінкові характеристики. Наприклад, К. Юнг дотримувався думки, що люди поділяються на дві категорії: інтровертів і екстравертів.

Теорії особистості розрізняються залежно від концепцій, використаних при описанні структури особистості. Запропонований

З. Фройдом поділ особистості на три рівні – Ід, Его й Суперего є ілюстрацією надзвичайно складного опису структури і її організації. Інші теоретики, навпаки, пропонують більш прості організовані системи, з обмеженим набором складових частин і малою кількістю зв'язків між ними. Прикладом може служити концепція особистісних конструктів, запропонована видатним теоретиком когнітивної психології Дж. Келлі.

Відповідно до системно-діяльнісного, історико-еволюційного підходу, який склався у вітчизняній психології (Б. Ананьєв, Л. Виготський, С. Рубінштейн, Г. Костюк, О. Леонт'єв, А. Петровський та ін.) властивості людини розглядаються як «безособові» передумови розвитку особистості, які в процесі життєвого шляху можуть стати продуктом цього розвитку.

Отже, будь-який підхід до особистості так чи інакше розглядає питання стабільних, незмінних аспектів поведінки людини.

Розглянемо деякі теорії особистості детальніше:

Психодинамічний напрямок у теорії особистості: З. Фройд.

Психодинамічна теорія особистості підкреслює неусвідомлювані психічні або емоційні мотиви як основу людської поведінки. Важко оцінювати сучасні теорії особистості не віддавши належного поглядам З. Фрейда (1856-1939), оскільки вплив його концепцій на західну цивілізацію ХХ ст. був досить значним.

Фройд З. окреслював три рівні свідомості – свідоме, передсвідоме й несвідоме. Найзначніші психічні події відбуваються у несвідомому (яке за своєю природою є інстинктивним і відділеним від реальності).

У теорії З. Фрейда важливе місце посідає структурна модель особистості. Дана модель представлена поділом “структури” особистості на: *Ід*, *Его*, *Суперего*. На думку З. Фрейда, сфера *Ід* повністю несвідома, тоді як *Его* й *Суперего* діють на трьох рівнях свідомості.

Ід (від лат. – воно). Функціонує виключно в несвідомому й тісно пов'язане із примітивними, інстинктивними і вродженими аспектами особистості (їжа, сон, дефекація (фізіологічний акт очищення кишечника, випорожнення), копуляція (з'єднання двох особин при статевому акті)). *Ід* – хаотичне, не знає законів і правила, вільне від всяких обмежень. *Ід* підкорюється «принципу задоволення» – обов'язкова розрядка психічної енергії (імпульсивність, ірраціональність, нарцисизм), – не зважаючи на наслідки для інших і всупереч самозбереженню.

Его (від лат. – Я). Відповідає за прийняття рішення та задовольняє бажання *Ід* у відповідності з обмеженнями, які існують у зовнішньому світі. Це досягається шляхом дій, які дають

можливість узгодити свої бажання із нормами й етикою оточення. На відміну від Ід, Его підкорюється «принципу реальності», сутність якого – збереження організму шляхом відкладання задоволення інстинктів до того моменту, коли виникне необхідна нагода або обставини. Тому, Его забезпечує самозбереження організму

Суперего (від лат. – понад-Я). Це інтернаціоналізована версія суспільних норм та стандартів поведінки. Людина не народжується із Суперего, воно формується шляхом навчання, виховання, спілкування. З'являється тоді, коли дитина починає розуміти різницю між «правильно» й «неправильно».

У теорії психоаналізу розрізняють дві категорії інстинкту: інстинкт життя (Ерос) й інстинкт смерті (Танатос).

Фройд З. також сформулював теорію психосексуального розвитку, що обґрунтовує розвиток особистості через зміни в біологічному функціонуванні індивіда. Соціальний досвід на кожній стадії залишає свій внесок у вигляді настанов, рис особистості й цінностей, набутих на даній стадії. Пояснення стадій психосексуального розвитку З. Фройдом ґрунтується на положенні про те, що сексуальність (лібідо) дається від народження, охоплюючи низку біологічно визначених ерогенних зон, які розвиваються аж до досягнення зрілості. За уявленнями З. Фройда, у розвитку особистості можна виокремити такі стадії: оральну, анальну, фалічну й генітальну. Перші три стадії розвитку охоплюють віковий період від народження до п'яти років і називаються прегенітальними стадіями, оскільки зона статевих органів ще не набула провідного значення в становленні особистості. Генітальна ж стадія співпадає з початком пубертатного (від лат. *pubertatis* – статева зрілість) періоду.

Фройд З. припускав, що в процесі психосексуального розвитку невирішені конфлікти призведуть до фіксації й утворення певних типів характеру. Так, дорослі з фіксацією на оральній стадії характеризуються пасивністю, залежністю й довірливістю (орально-пасивний тип) або негативізмом, прагненням експлуатувати інших і сарказмом (орально-садистичний тип); особистість із фіксацією на анальній стадії розвитку є скупкою, впертою, (анально-утримуючий тип) або ворожою й жорстокою (анально-агресивний тип); фіксація на фалічній стадії розвитку призводить до розвитку в дорослої людини зухвалості, ексгібіціонізму, надмірної гордості й суперництва з іншими; фіксація на генітальній стадії свідчить про нормальну сексуальність та здатність до інтимних стосунків.

На думку З. Фройда, головною психологічною проблемою життя людини є стан тривоги., який викликається очікуванням або передбачуванням посилення напруги і незадоволення, коли загроза

для тіла і психіки надзвичайно велика, щоб її проігнорувати, ліквідувати або подолати. Вчений виокремлював три типи тривоги: *реалістичну* (емоційна відповідь на загрозу чи розуміння небезпеки зовнішнього світу; синонім страху, що допомагає самозбереженню); *невротичну* (зумовлена побоюваннями щодо нездатності Его контролювати інстинктивні прагнення, особливо сексуальні чи агресивні); *моральну* (Его відчуває загрозу з боку Суперего; виникає, коли Ід прагне до активного вираження аморальних думок і вчинків – Суперего відповідає на це почуттям провини, сорому та самозвинувачування). Учений припускав, що тривога відіграє роль сигналу, який попереджає Его про небезпеку. У відповідь Его використовує психологічні захисні механізми.

Психологічний захист – реакції, які людина використовує не усвідомлено з метою захисту внутрішніх психічних структур, власного «Я» від переживання тривоги, сорому, провини, гніву, а також конфліктів, фрустрацій та інших особистісно небезпечних ситуацій.

Функція захисних механізмів – збереження психічного здоров'я особистості в умовах зовнішньої або внутрішньої загрози з метою збереження власної цілісності.

За допомогою захисних механізмів людина може:

- ігнорувати ситуацію;
- спотворювати сприймання;
- уникати загрози.

Виокремлюють такі види захисних механізмів:

Раціоналізація – псевдовиправдовування власної поведінки; цей захист пов'язаний із усвідомленням і використанням у мисленні лише тієї частини інформації, завдячуючи якій власна поведінка постає як добре контрольована і така, що не суперечить об'єктивним обставинам. Захист реалізується за допомогою переконливих аргументів, для виправдовування своїх особистісних або соціально неприйнятних якостей, бажань і дій. Це відбувається у формі пояснення поведінки або виправдовування невдач і недосягнення мети. Так, людина може виправдовувати свою агресивність тим, що, як сильна людина, не може дозволити нікому «сісти собі на шию». Наприклад: я не запізнився, а затримався; людина втратила роботу з власної провини, хоча переконує інших, що пішла за власним бажанням; переживаючи страх відмови дівчини прийти на побачення, хлопець пояснює друзям, що він сам не хотів її запрошувати; жінка з надмірною вагою трактує її як перевагу й ознаку жіночності.

Інтелектуалізація – виявляється в тому, що людина здогадується про наявність придушених імпульсів, але поведінково

вони витісняються. Наприклад: людина знає, що гнівається, але не проявляє гнів.

Заперечення – виявляється в тому, що людина не помічає неприємних для неї фактів і подій. Це прагнення уникнути нової інформації, що не співпадає з існуючими уявленнями про себе. Захист проявляється в ігноруванні потенційно тривожної інформації, ухиленні від неї. Заперечення призводить до того, що певний зміст ні відразу, ні пізніше не може дійти до свідомості людини. При запереченні переорієнтовується увага, тобто людина стає неуважною до тих сфер життя і подій, які можуть її травмувати або бути неприємними. Наприклад: твердження – я не кричу, а пояснюю; я – не алкоголік; присутні всі ознаки зради, однак людина не помічає цього (не хоче).

Придушення – проявляється в блокуванні неприємної, небажаної інформації, вступає в дію лише тоді, коли небажані дії досягають певної сили. Ця інформація зберігається у пам'яті, однак подальше мимовільне пригадування блокується. Найчастіше придушуються переживання сексуальних потягів, страху, власної слабкості, агресивних намірів проти батьків тощо. Оскільки інформація зберігається в пам'яті, вона може проявлятися в обмовках, описах, незграбних рухах, нав'язливих станах. Все це у символічній формі відображає зв'язок між реальною поведінкою і придушеною інформацією.

Регресія – виявляється в тому, що людина поведінково «повертається» на більш ранні стадії психосексуального розвитку. Наприклад: довбання у носі; щоб не вирішувати проблеми, людина спить удень; прояв дитячої поведінки дорослою людиною.

Витіснення – відсторонення й утримання поза свідомістю певних психічних змістів, це вигнання зі свідомості травмуючі моменти. Виключення подібних переживань зі свідомості призводить до забування, причиною якого є бажання уникнути невдоволення, яке викликає це переживання. Найчастіше витісняються уявлення, пов'язані з потягами, які складно, неможливо або небезпечно задовольнити. Наприклад, витіснення травматичного досвіду може на певний час забезпечити умови для відновлення психіки людини. Типовим є витіснення складних переживань, пов'язаних зі страхом смерті.

Проекція – виявляється в тому, що людина виокремлює й локалізує в інших якості, почуття, бажання, дії тощо, які сама не визнає і заперечує у собі. Це відлуння неусвідомлених настанов, яке вивільняє людину від тривоги виявлення тієї чи іншої тенденції у себе самої. При виявленні небажаних якостей в інших послаблюється почуття провини і це приносить полегшення.

Побічним продуктом проекції є іронія, сарказм, ворожість. Наприклад, суб'єкт наділяє інших якостями, яких не помічає у собі (така людина може стверджувати «Усі люди – брехуни»; проектувати образ батька на начальника, образ матері – на жінок, з якими спілкується); зла людина не вірить в доброту і щирість інших людей).

Інтроекція – виявляється в тому, що людина наповнює себе цінностями і нормами поведінки іншої людини, і це починає керувати її поведінкою. Наприклад: «Усі чоловіки – зрадники», – говорить доньці мама, у якої не склалося особисте життя.

Ідентифікація – злиття з групою, коли людина у висловлюваннях і поведінці ототожнює себе з іншими, використовує займенник «ми» замість «я». Наприклад: ми вважаємо (підемо), а не – я вважаю (піду). Ідентифікація пов'язана з процесом, у якому людина мовби включає іншого у власне «Я», привласнює думки, почуття і дії іншої людини. Розвивається ідентифікація у дитячих рольових іграх: доньки-матері, пожежники, космонавти, виступаючи одним із механізмів самопізнання. Саме так дитина засвоює зразки поведінки інших, значущих для неї людей.

Реактивне утворення – це психологічна настанова або звичка, які є діаметрально протилежними витісненим бажанням, реакцію на них у вигляді інверсії бажання, тобто виявляється в тому, що людина діє в протилежність тому, чого хоче. Найбільш характерним є для підліткового віку у формі прояву протестних реакцій. Реактивні утворення обмежують здатність людини гнучко реагувати на події. Водночас позитивним є те, що за допомогою цього механізму встановлюються психічні бар'єри (огида, сором, мораль). Наприклад, сором на противагу неусвідомленому витісненому бажанню демонструвати себе.

Заміщення – зміна об'єкта, на який спрямована дія. Це захист від нестерпної ситуації шляхом переносу реакції з недоступного об'єкта на інший – доступний або заміни неприйнятної дії на прийнятну. За рахунок такого переносу відбувається розрядка напруження, що створюється незадоволенням потреби. Наприклад, начальник гримає на секретарку, секретарка гримає на свого сина, син б'є собаку, собака кусає начальника; чоловік приділяє більше уваги і добре ставиться до свого автомобіля, а не до дружини; людина зривається на крик, якщо розуміє, що всі аргументи вичерпано; народження в сім'ї дитини, відразу після померлої, коли мати не дала собі можливості відгорювати (дослідники саме цим пояснюють ексцентричну поведінку Ван Гога і Сальвадора Далі).

Сублімація – це захист шляхом переведення сексуальної або агресивної енергії людини, надлишкової з точки зору особистісних

або соціальних норм в інше русло, прийнятне для суспільства, – творчість. Це – суттєва трансформація первинного потягу. Проявляється у формах діяльності людини, що не має очевидного зв'язку із сексуальністю, але породжується силою сексуального потягу. Як основні форми сублімації виступають художня й літературна творчість, наукова діяльність, релігія, спорт, ігрова діяльність, політика. Малювати легше, ніж вербалізувати свої фантазії, у малюнку травматичні переживання представляються без переживання почуття провини. Цим пояснюють ефективність малювання в психотерапії, при лікуванні наркоманії, заїкання. Наприклад, проблеми в особистому житті – успішна кар'єра; нереалізовані сексуальні бажання – написання літературних творів, картин, наукових праць тощо.

Результати перегляду психодинамічного напрямку: А. Адлер і К. Юнг.

Адлер А. (1870-1937) і К. Юнг (1875-1961), представники раннього психоаналітичного напрямку, розійшлися із З. Фройдом в основних питаннях і переглянули його теорію із принципово інших позицій.

Індивідуальна теорія особистості А. Адлера підкреслює унікальність кожної особистості, і тих процесів, які покликані долати певні недоліки індивіда й сприяти у прагненні досягнення життєвої мети. Основні принципи його системи наступні: індивід трактується як самоузгоджена цілісність, творча й самовизначальна сутність; соціальна належність індивіда; людське життя розглядається як динамічне прагнення до вищості.

Згідно з А. Адлером, люди намагаються компенсувати почуття власної неповноцінності, яке вони відчули в дитинстві. Переживаючи неповноцінність, вони протягом всього життя борються за власне визнання. Кожна людина випрацьовує свій унікальний стиль життя, у межах якого вона прагне досягнення фіктивних цілей, орієнтованих на перевагу або досконалість. Стиль життя особистості найбільш чітко проявляється в її настановах і поведінці, спрямованих на вирішення трьох основних життєвих завдань: робота, дружба й любов. Останнім конструктом, на якому робиться акцент в індивідуальній психології, є соціальний інтерес – внутрішня тенденція людини до участі в створенні ідеального суспільства. З позиції А. Адлера, ступінь виразності соціального інтересу є показником психологічного здоров'я. Спираючись на оцінку ступеня виразності соціального інтересу й ступеня активності щодо цих трьох завдань, А. Адлер розрізняв чотири основних типи настанов, що супроводжують стиль життя особистості: *керуючий тип* (самовпевнені люди із незначною соціальною цікавістю,

характерною установкою переваги над зовнішнім світом, життєві плани вирішують в антисоціальной манері); *отримуючий тип* (паразитичне ставлення до оточення); *унікаючий тип* (відсутність соціальної цікавості та активності у вирішенні власних завдань, страх невдач та уникнення вирішення життєвих планів); *соціально-корисний тип* (поєднання високого рівня соціальної цікавості з активністю; праця, дружба і любов розцінюються як соціальні проблеми, для вирішення яких необхідне співробітництво та особиста мужність).

Виходячи з важливої ролі соціального контексту в розвитку особистості, А. Адлер звернув увагу на порядок народження, як основну детермінанту установок, що супроводжують стиль життя. За А. Адлером, порядок народження (позиція) дитини в родині має вирішальне значення. Учений розрізняв чотири порядкові позиції: первісток, єдина дитина, середня дитина й остання дитина в родині.

Первісток (старша дитина). Становище первістка можна вважати заздрисним – він одержує безмежну любов і турботу від батьків. Але це триває доти, доки наступна дитина не позбавить його своєю появою привілейованого стану. Ця подія драматичним чином змінює стан дитини і її погляд на світ.

Адлер А. часто описував ситуацію первістка при народженні другої дитини, як стан «монарха, позбавленого трону», і відзначав, що цей досвід може бути надзвичайно травматичним. Однак бій за повернення колишньої центральної позиції в родині приречений на невдачу, яких би зусиль первісток не докладав. Згодом дитина усвідомлює, що батьки занадто зайняті, щоб терпіти його інфантильні вимоги. У результаті подібної сімейної боротьби первісток «привчає себе до ізоляції» й засвоює стратегію виживання наодинці, не маючи потреби в прихильності або схваленні. А. Адлер вважав, що старша дитина буде наділеною прагненням до влади й схильністю до лідерства, тому часто стає берегинею сімейних настанов і моральних стандартів.

Друга (середня) дитина. Другій дитині із самого початку задає темп його старший брат або старша сестра: ситуація стимулює її бити рекорди старшого сиблінга. Завдяки цьому нерідко темп її розвитку є вищим, ніж у старшої дитини. У результаті друга дитина виростає честолюбною. Стиль життя такої людини полягає у постійному прагненні довести, що вона краща за свого старшого брата або сестру. Отже, для середньої дитини характерна орієнтація на досягнення.

Остання дитина. Ситуація останньої дитини унікальна в багатьох аспектах. По-перше, вона ніколи не переживає шоку «позбавлення трону» іншим сиблінгом; будучи «малям» завжди

оточена турботою й увагою з боку не тільки батьків, але й старших братів і сестер. По-друге, якщо батьки обмежені в коштах, у неї практично немає нічого свого, і їй доводиться користуватися речами інших членів родини. По-третє, вона відчуває сильне почуття неповноцінності, поряд із відсутністю почуття незалежності. Незважаючи на це, молодша дитина має одну перевагу: у неї висока мотивація перевершити старших сиблінгів.

Єдина дитина. А. Адлер вважав, що позиція єдиної дитини унікальна, оскільки у неї немає інших братів або сестер, з якими доводиться конкурувати. Ця обставина, поряд з особливою чутливістю до материнської турботи, часто спонукає єдину дитину до сильного суперництва з батьком. Дитина занадто довго й багато перебуває під контролем матері й очікує такого ж захисту й турботи від інших. Головною особливістю цього стилю життя стає залежність та егоцентризм.

Аналітична психологія К. Юнга. Іншим прикладом перегляду психодинамічної теорії З. Фрейда є аналітична психологія К. Юнга, яка описує особистість як результат взаємодії спрямованості в майбутнє й вродженої схильності, а також надає значення інтеграції протилежних психічних сил для підтримки психічного здоров'я.

Головна розбіжність між обома вченими стосується природи лібідо. З. Фрейд вбачав в останньому, переважно, сексуальну енергію, у той час як К. Юнг розглядав лібідо як творчу життєву енергію, що може сприяти постійному особистісному зростанню індивіда.

Юнг К. виокремлював в особистості три взаємодіючі структури: Его, особисте несвідоме й колективне несвідоме. В Его представлене все, що людина усвідомлює. Особисте несвідоме – це сховище витісненого зі свідомості певного матеріалу та психологічних комплексів. Колективне несвідоме складається з архаїчних, споконвічних елементів – архетипів. В архетипах відображений досвід усього людства, починаючи від найдавніших предків, що зумовлює наш досвід. Найбільш значними архетипами юнгіанської теорії є персона, тінь, аніма, анімус і самість. Символом архетипу самості є *мандала* – символічне вираження цілісності «Я», самості в теорії К. Юнга.

Юнг К. увів поняття двох типів особистісної орієнтації, або життєвих установок: екстраверсія й інтроверсія. Екстраверти рухливі, швидко утворюють зв'язки й прихильності; рушійною силою для них є зовнішні фактори. Інтроверти, як правило, споглядальні, прагнуть до самотності, їхній інтерес зосереджений на самих собі. К. Юнг виокремив також чотири психологічних функції: мислення, почуття, відчуття й інтуїція. Мислення й почуття є

раціональними функціями, відчуття й інтуїція – ірраціональними. Результатом комбінації двох видів особистісних орієнтації й чотирьох психологічних функцій є вісім різних типів особистості (наприклад, екстравертний розумовий тип).

Розглядаючи питання про розвиток особистості, К. Юнг особливу увагу зосереджує на розвитку в напрямку самореалізації за допомогою інтегрування різних елементів особистості – *індивідуацію*.

Архетип, у теорії К. Юнга, що стає центром структури особистості, коли всі суперечливі сили усередині особистості інтегруються в процесі індивідуації, що допомагає індивіду досягти самореалізації, називається *самістю*. На думку вченого, далеко не всі досягають цього найвищого рівня розвитку особистості.

Его-психологія і деякі пов'язані з нею напрямки в теорії особистості: Е. Еріксон, Е. Фромм, К. Хорні.

Еріксон Е., Е. Фромм та К. Хорні надавали великого значення соціальним і культурним впливам у формуванні особистості.

Зокрема Е. Еріксон розглядав особистість як об'єкт впливу соціальних й історичних сил. На відміну від З. Фрейда, Е. Еріксон трактує Его як автономну особистісну структуру. Його теорія побудована на якостях Его, що з'являються в певні періоди життя.

Згідно з його *епігенетичним принципом*, людина у своєму розвитку проходить через незмінну послідовність стадій, універсальних для людства. Кожна стадія супроводжується кризою, зумовленою біологічним дозріванням і соціальними вимогами.

З позиції Е. Еріксона, життєвий цикл людини охоплює вісім психосоціальних стадій. Для кожної з них характерний певний тип *психосоціальної кризи* – критичний період у житті індивіда, обумовлений фізіологічним дозріванням і соціальними вимогами; може завершитися як позитивно, так і негативно (табл. 1).

Учений при цьому розглядає поняття *психосоціального мораторію* – період пізнього підліткового віку, протягом якого індивіду дається деяка відстрочка в прийнятті ролей і відповідальності дорослого.

Фромм Е. продовжив постфрейдистську тенденцію в персонології. *Гуманістичний психоаналіз* – сформульована Е. Фроммом теорія особистості, у якій підкреслюється роль соціологічних, політичних, економічних, релігійних і антропологічних факторів у розвитку й формуванні характеру індивіда.

Він стверджував, що прірва між волею й безпекою дійшла до такої межі, що сьогодні самотність, відчуття власної незначущості й відчуженість стали визначальними ознаками життя сучасної

людини. Людсьми рухає бажання втечі від волі, що здійснюється за допомогою механізмів авторитаризму, деструктивності, конформності автомата. Здоровий шлях звільнення полягає в пошуку позитивної свободи завдяки спонтанній активності.

Таблиця 1.

Стадії психосоціального розвитку

№	Стадія	Вік	Психосоціальна криза	Сильна сторона
1.	Оральнo-сенсорна	народження – 1 рік	базальна довіра - базальна недовіра	надія
2.	Мускульнo-анальна	1-3 роки	автономія - сором і сумнів	сила волі
3.	Локомоторнo-генітальна	3-6 років	ініціативність - провина	мета
4	Латентна	6-12 років	працьовитість – неповноцінність	компетентність
5.	Підліткова	12-19 років	его-ідентичність - рольове змішання	вірність
6.	Рання зрілість	20-25 років	інтимність - ізоляція	любов
7.	Середня зрілість	26-64 роки	продуктивність - застій	турбота
8.	Пізня зрілість	65 років - смерть	его-інтеграція - розпач	мудрість

Фромм Е. описав п'ять екзистенційних потреб, властивих винятково людині. Ці потреби базуються на конфліктуючих між собою прагненнях до волі й безпеки: потреба у встановленні зв'язків, потреба в подоланні, потреба в коріннях, потреба в ідентичності й потреба в системі поглядів і відданості.

Фромм Е. вважав, що основні орієнтації характеру є наслідком способу задоволення екзистенційних потреб, які створюються соціальними, економічними й політичними умовами. Непродуктивні типи характеру – рецептивний, експлуатуючий, нагромаджуючий і ринковий. Продуктивний характер, відповідно до теорії Е. Фромма, представляє собою мету розвитку людства; у його основі лежать розум, любов і праця.

Хорні К. відкинула постулат З. Фрейда про те, що фізична анатомія визначає особистісні відмінності між чоловіком і жінкою. Вона стверджувала, що соціальні стосунки між дитиною й батьками є вирішальним чинником у розвитку особистості. Згідно з К. Хорні, у дитинстві основними потребами є задоволення й безпека. Якщо поведінка батьків не сприяє задоволенню потреби дитини в безпеці, це призводить до базальної ворожості, а та, у свою чергу, веде до базальної тривоги. Базальна тривога – відчуття безпорадності у

ворожому світі – є основою неврозу. Гарне ставлення батьків до дитини сприяє виникненню у неї базальної довіри – внутрішнього відчуття, відповідно до якого соціальний світ – це безпечне й стабільне місце, а люди, які піклуються, турботливі й надійні.

Хорні К. описала невротичні потреби людини як основні стратегії міжособистісної поведінки: орієнтація «від людей», «проти людей» і «до людей».

Орієнтація від людей (відособлений тип) – стратегія оптимізації міжособистісних стосунків, спрямована на приборкання базисної тривоги за допомогою емоційної відособленості від інших людей.

Орієнтація на людей (поступливий тип) – стратегія оптимізації міжособистісних стосунків, спрямована на приборкання базисної тривоги за допомогою надмірної залежності від інших людей.

Орієнтація проти людей (ворожий тип) – стратегія оптимізації міжособистісних стосунків, спрямована на приборкання базисної тривоги за допомогою домінування й експлуатації інших людей.

*Соціально-когнітивний напрямок в теорії особистості:
А. Бандура.*

Бандура А. (1925) описує психологічне функціонування людини в термінах безперервних взаємовпливів факторів навколишнього середовища і біхевіоральних когнітивних компонентів, які мають провідне значення в організації й діяльності людини. Основна теоретична концепція А. Бандури – моделювання або научіння через спостереження. Ключове положення про те, що моделювання генерує научіння в основному за допомогою своєї інформативної функції, яскраво відображає когнітивну орієнтацію мислення А. Бандури. Далі, научіння через спостереження регулюється чотирма взаємозалежними факторами – процесами уваги, збереження, рухового відтворення й мотивації.

У соціально-когнітивній теорії зовнішнє підкріплення часто має дві функції – інформативну й спонукальну. А. Бандура також підкреслює роль непрямого підкріплення, тобто спостереження за тим, як інші одержують підкріплення, і самопідкріплення, коли люди підкріплюють свою власну поведінку.

У соціально-когнітивній теорії важливою частиною є саморегуляція особистості. У саморегуляції важливе значення надається процесам самоспостереження та самооцінки.

Когнітивний напрямок в теорії особистості.

Когнітивний напрямок персонології підкреслює вплив інтелектуальних або розумових процесів на поведінку людини. Дж. Келлі (1905-1967) був одним із основоположників цього напрямку (теорія особистісних конструктів). Він заснував свій підхід на філософії конструктивного альтернативізму, згідно з яким, будь-

яка подія для людини відкрита для багаторазового інтерпретування. Дж. Келлі порівнював людей з ученими, які постійно висловлюють і перевіряють гіпотези про природу речей для того, щоб можна було дати адекватний прогноз майбутніх подій.

Келлі Дж. вважав, що люди сприймають свій світ та інтерпретують свій досвід за допомогою чітких систем або моделей – *особистісних конструктів*. Принаймні три елементи необхідні для формування конструкта – два з них повинні сприйматися як схожі, а третій елемент повинен сприйматися як відмінний від цих двох.

Кожна людина володіє унікальною конструктною системою, яку використовує для інтерпретації життєвого досвіду. Учений описав різні типи особистісних конструктів: попереджувальний, констеляторний, припускаючий, усебічний, приватний, стрижневий, периферичний, твердий і вільний.

Келлі Дж. стверджував, що особистість еквівалентна особистісним конструктам, які використовуються людиною для прогнозу майбутнього. Він наголошував, що не потрібно ніяких спеціальних концепцій (потягу, заохочення, потреби) для пояснення мотивації людини – люди мотивовані просто очевидністю факту свого життя і бажанням прогнозувати події, які вони переживають.

Гуманістичний напрямок у теорії особистості: А. Маслоу.

Гуманістична психологія, або рух третьої сили, перебуваючи під впливом екзистенційної філософії, свої основні принципи вбачає в трактуванні особистості як єдиного цілого, сприйняття людини як істоти позитивної і творчої у своїй основі, і наголошує на вивченні психічного здоров'я.

Теорія А. Маслоу (1908-1970) описує людську мотивацію в термінах ієрархії потреб – від нижчих біологічних до вищих соціальних. Нижчі (основні) потреби в ієрархії повинні задовольнятися перш, ніж потреби високого рівня стануть домінантою спонукальних сил у поведінці людини (рис. 4).

Ієрархія потреб, за А. Маслоу, в порядку їхнього домінування представлена так:

1) *фізіологічні* (їжа, кисень, фізична активність, сон, захист від екстремальних температур);

2) *безпека й захист* (організація, стабільність, закон, порядок, гарантія захисту від загрози хвороби, страху, хаосу);

3) *належності і любові* (групова належність стає домінуючою в прагненні людини – задоволення цієї потреби знаходять у друзях, сімейному житті й членстві в групах й організаціях);

4) *самоповага* (потреба в самоповазі поділяється на два типи: *самоповагу* (компетентність, упевненість, досягнення, незалежність, свобода) і *повагу іншими* (престиж, визнання, репутація, статус,

оцінка і прийняття);

5) *самоактуалізація*. Гуманістична природа теорії А. Маслоу особливо яскраво проявляється в концепції самоактуалізації – прагненні до найвищої реалізації свого потенціалу.



Рис. 4. Ієрархія потреб, за А. Маслоу

Маслоу А. також розрізняв дефіцитарні мотиви та мотиви росту. Дефіцитарні мотиви спрямовані на зниження напруги, тоді як мотивація росту – на підвищення напруги за допомогою пошуку нових і хвилюючих переживань. А. Маслоу акцентує увагу на існуванні метапотреб людини (істина, краса, справедливість), за допомогою яких він описав самоактуалізуючих людей, і висунув теорію, що ці потреби біологічно закладені в людях так само, як і дефіцитарні потреби. Незадоволення метапотреб викликає метапатологію – апатію, цинізм і відчуження.

Системно-діяльнісний, історико-еволюційний підходи склалися у вітчизняній психології (Б. Ананьєв, Л. Виготський, Е. Ільєнков, С. Рубінштейн, Г. Костюк, О. Леонтьєв, А. Петровський та ін.). Властивості людини як індивіда розглядаються прихильниками цього підходу як «безособові» передумови розвитку особистості, які в процесі життєвого шляху можуть стати продуктом цього розвитку.

Соціокультурне середовище становить лише джерело розвитку особистості, а не чинник, що безпосередньо визначає поведінку. Як умова реалізації діяльності людини воно є носієм тих суспільних норм, цінностей, ролей, знарядь, системи знаків, з якими індивід має

справу. Справжня основа й рушійна сила особистості – спільна діяльність і спілкування. Взаємовідносини між індивідом як продуктом антропогенезу, особистістю, що засвоїла суспільно-історичний досвід, і індивідуальністю, що перетворює світ, можуть бути передані формулою: «Індивідом народжуються. Особистістю стають. Індивідуальність відстоюють».

Акцент на суспільно-історичній природі особистості є визначальною ознакою праць вітчизняних психологів. Саме трактування поняття «особистість» представлене вченими в широкому та вузькому його розуміннях.

Автори, котрі дотримуються більш широкого розуміння особистості, включають у її структуру також індивідуальні, біофізичні характеристики організму, наприклад, інертність-рухливість нервових процесів (Б. Ананьев) або такі «природно зумовлені» властивості, як властивості зору (С. Рубінштейн).

У вузькому розумінні особистість – особливе утворення, «особлива цілісність», яка виникає на порівняно пізніх етапах онтогенетичного розвитку (О. Леонтьєв). Це утворення породжується специфічно людськими стосунками. Як основну для аналізу особистості О. Леонтьєв запроваджує категорію діяльності. Структура та компоненти особистості розкриваються через мотиваційно-потребнісну сферу. Потреби є вихідним пунктом будь-якої діяльності та опредметнюються в мотивах.

Наприкінці 70-х років склався *системний підхід* до вивчення проблем особистості. У межах цього підходу особистість розглядається як відносно стійка, структурована сукупність психічних властивостей, як результат входження індивіда в простір міжіндивідуальних зв'язків.

Запитання для самоконтролю

1. Розкрийте поняття «індивід», «особистість», «індивідуальність» та проаналізуйте відомі вам концепції щодо співвідношення природного (біологічного) та соціального в людині.
2. Охарактеризуйте психологічну структуру особистості.
3. Що ви розумієте під активністю та спрямованістю особистості? Поясніть психологічний механізм активності особистості.
4. Охарактеризуйте типи саморегуляції особистості.
5. Розкрийте сутність розумового, трудового, морального, естетичного й фізичного виховання людини.
6. Назвіть відомі вам теорії особистості та визначте їхні концептуальні засади.
7. Опишіть природу й функції Ід, Его й Суперего – трьох основних особистісних структур. Яким чином взаємодія між цими

- структурами зумовлює внутрішній конфлікт людини?
8. У чому полягає теорія психосексуального розвитку сформульована З. Фройдом?
 9. Які відмінності в поглядах Е. Еріксона, Е. Фромма й К. Хорні щодо питань впливу подій раннього дитинства на формування структури особистості дорослого?
 10. Яким чином теорія Е. Еріксона модифікує/розширює психоаналітичний підхід З. Фройда до особистості?
 11. Які психосоціальні стадії та психосоціальні кризи, з погляду Е. Еріксона, охоплює життєвий цикл людини?
 12. Який тип батьківських установок у теорії К. Хорні загрожує або підриває потребу дитини в безпеці? Чи вважаєте ви, що більшість сучасних батьків чуйно ставляться до потреби своїх дітей у безпеці?
 13. У чому полягає ієрархічна теорія мотивації А. Маслоу? Назвіть причини того, що невелика кількість людей досягає самоактуалізації?

Словник термінів

Активність особистості – здатність людини до свідомої трудової і соціальної діяльності, міра цілеспрямованого, планомірного перетворення нею навколишнього середовища й самої себе на основі засвоєння нею багатств матеріальної і духовної культури.

Аналітична теорія - теорія особистості К. Юнга, в якій надається велике значення внутріособистісним силам особистості і прагненню до самості (індивідуальності) за допомогою процесу індивідуації.

Витіснення – психологічний захист, який проявляється у відстороненні й утриманні поза свідомістю певних психічних змістів і травмуючи моментів.

Гуманістична психологія - психологія, у першу чергу сконцентрована на вивченні здорових і творчих людей. Гуманістичні психологи підкреслюють унікальність людської особистості, пошук цінностей і сенсу існування, а також волю, що виражається в самоврядуванні й самовдосконаленні. Також називається психологією третьої сили.

Заміщення – психологічний захист, який проявляється у зміні об'єкта, на який спрямована дія. Це захист від нестерпної ситуації шляхом переносу реакції з недоступного об'єкта на інший – доступний або заміни неприйнятної дії на прийнятну.

Заперечення – психологічний захист, який виявляється в тому, що людина не помічає неприємних для неї фактів і подій. Це

прагнення уникнути нової інформації, що не співпадає з існуючими уявленнями про себе.

Ід - аспект структури особистості, весь зміст якого є успадкованим, даним від народження. Ід чуттєве, ірраціональне й вільне від будь-яких обмежень.

Інстинкт життя - ідея З. Фрейда про те, що люди прагнуть до самозбереження.

Інстинкт смерті - ідея З. Фрейда про те, що людям притаманне прагнення саморуйнування та смерті часто виражається зовні як агресія.

Інтроекція – психологічний захист, який виявляється в тому, що людина наповнює себе цінностями і нормами поведінки іншої людини, і це починає керувати її поведінкою.

Ідентифікація – психологічний захист, який проявляється у злитті з групою, коли людина у висловлюваннях і поведінці ототожнює себе з іншими, використовує займенник «ми» замість «я».

Індивідуальна психологія - теорія особистості А. Адлера, у якій підкреслюється унікальність кожного індивіда й тих процесів, за допомогою яких люди переборюють свої недоліки й прагнуть до досягнення життєвих цілей.

Інтелектуалізація – психологічний захист, який виявляється в здогадуванні суб'єкта про наявність придушених імпульсів, але поведінково вони витісняються.

Конструктивний альтернатив - філософське положення Дж. Келлі про те, що люди здатні до перегляду або зміни своєї інтерпретації подій. Має на увазі також, що на об'єктивну реальність можна подивитися з різних точок зору.

Коллективне несвідоме - найглибший рівень особистості, що містить спогади й образи, передані в спадщину від наших предків.

Лібідо - частина психічної енергії, яка шукає задоволення винятково у статевій поведінці (сексуальна енергія).

Мандала - символічне вираження цілісності «Я», самості в теорії К. Юнга.

Несвідоме - аспект психіки, що містить соціально неприйнятні конфлікти й бажання. Останні можуть бути переведені на рівень свідомості завдяки використанню таких методів як вільна асоціація й інтерпретація сновидінь.

Особистісний конструкт - категорія мислення, за допомогою якої людина інтерпретує або тлумачить свій життєвий досвід. Принаймні три елементи необхідні для формування конструкта — два з них повинні сприйматися як схожі, а третій елемент повинен сприйматися як відмінний від цих двох.

Особистість – діяч суспільного розвитку, свідомий індивід, який посідає певне становище в суспільстві та виконує певну громадську роль.

Придушення – психологічний захист, який проявляється в блокуванні неприємної, небажаної інформації, вступає в дію лише тоді, коли небажані дії досягають певної сили.

Проекція – психологічний захист, який виявляється в тому, що людина виокремлює й локалізує в інших якості, почуття, бажання, дії тощо, які сама не визнає і заперечує у собі.

Психоаналіз - теорія особистості - особистісної структури розвитку, динаміки й змін, – створена З. Фройдом. У психоаналізі робиться акцент на роль біологічних і неусвідомлюваних факторів у регуляції поведінки. Також стверджується, що поведінка людини у своїй основі ірраціональна і є результатом взаємодії між Ід, Его й Суперего.

Психодинамічна теорія - теорія або точка зору, що підкреслює неусвідомлювані психічні або емоційні мотиви як основу людського поведінки.

Психосексуальний розвиток - теорія, сформульована З. Фройдом, що пояснює розвиток особистості мовою змін у біологічному функціонуванні індивіда. Соціальний досвід на кожній стадії залишає свій внесок у вигляді установок, рис особистості й цінностей, набутих на даній стадії.

Психосоціальний мораторій - період пізнього підліткового віку, протягом якого індивіду дається деяка відстрочка в прийнятті ролей і відповідальності дорослого.

Психологічний захист – реакції, які людина використовує не усвідомлено з метою захисту внутрішніх психічних структур, власного «Я» від переживання тривоги, сорому, провини, гніву, а також конфліктів, фрустрацій та інших особистісно небезпечних ситуацій.

Реактивне утворення – це психологічна настанова або звичка, які є діаметрально протилежними витісненим бажанням, реакцію на них у вигляді інверсії бажання, тобто виявляється в тому, що людина діє в протилежність тому, чого хоче.

Раціоналізація – псевдовиправдовування власної поведінки; психологічний захист, який пов'язаний із усвідомленням і використанням у мисленні лише тієї частини інформації, завдячуючи якій власна поведінка постає як добре контрольована і така, що не суперечить об'єктивним обставинам.

Регресія – психологічний захист, який виявляється в тому, що людина поведінково «повертається» на більш ранні стадії психосексуального розвитку.

Сублімація – це психологічний захист шляхом переведення сексуальної або агресивної енергії людини, надлишкової з точки зору особистісних або соціальних норм в інше русло, прийнятне для суспільства, – творчість. Це – суттєва трансформація первинного потягу.

Самість - архетип у теорії К. Юнга, що стає центром структури особистості, коли всі протиборчі сили усередині особистості інтегруються в процесі індивідуації.

Спрямованість – система спонукань, що визначає вибірковість ставлень та активності особистості.

Самоактуалізація - прагнення людини до найвищої реалізації свого потенціалу.

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Завдання 1

Які з перерахованих характеристик відносяться до людини як до особистості, а які - як до індивіда?

Цілеспрямованість, упертість, вдумливість, висока емоційність, старанність, цілісність, приємний голос, суспільна активність, критичність розуму, прекрасна дикція, середній ріст, музичність, запальність, моральна вихованість, низька адаптація до темряви, ригідність, працьовитість, погана просторова координація, блакитні очі, гарний слух, ідейна переконаність, уважність, рухливість, чесність, віра, страх, шляхетність, лінощі, стрес, меланхолія, авторитет, мова, темперамент, інстинкти, переконання, знання, задатки, ідеали, вікові особливості почуттів, механічна пам'ять, мислення, мова, музичний слух, гуманність.

Завдання 2

Визначте і обґрунтуйте, в яких випадках поведінка людини є індивідною, а в яких – особистісною?

1. Поворот голови в бік несподіваного різкого звуку.
2. Відповідь на іспиті.
3. Кашель.
4. Відсмикування руки від гарячої праски.
5. Збудження дитини при появі матері.
6. Зажмурювання очей при яскравому освітленні.
7. Бормотання під час сну.
8. Відстоювання власної точки зору.
9. Плач маленької дитини.
10. Мимовільне запам'ятовування подій.
11. Заучування хімічних формул.

12. Стримування сліз.
13. Смоктальні рухи губ немовляти у відповідь на подразнення їх соскою.
14. Розв'язання нецікавої задачі з математики.
15. Виконання небезпечного завдання.
16. Стримування себе під час конфлікту

Завдання 3

Проаналізуйте наведені приклади. Які механізми психологічного захисту проявляються у кожній конкретній ситуації?

1. Молода жінка уникає всяких контактів із чоловіками; під гіпнозом вона розповідає, що в дитинстві зазнавала сексуальної агресії з боку свого дядька-алкоголіка - подія, про яку у свідомому стані вона зовсім не пам'ятає.
2. В одному африканському племені існує легенда, що той, хто почує шум осіннього водоспаду, помре. Жоден представник племені ніколи не чув шуму падаючої води.
3. Молодий чоловік розповідає, що був би щасливий прийти на зустріч, яка б обіцяла йому роботу, але забув про неї.
4. У дитини, якій забороняли гратися своїми екскрементами, розвивається перебільшена охайність.
5. Жінка, що не може мати дітей, стає зразковою патронажною сестрою.
6. Студентові, що із задоволенням «змахлював» би на іспиті, здається, що всі на нього дивляться так, ніби він «шахраював» справді.
7. Агресивний парубок стає «зіркою» регбі або футболу.
8. Маленька дівчинка так сильно «любить» свого молодшого братика, що всі ночі проводить біля нього на той випадок, якщо він раптом «перестане» дихати.
9. Агресивність жінки щодо свого чоловіка виражається в тому, що вона мимоволі ховає його речі.
10. Чоловік переконаний, що йому зраджує дружина, хоча підсвідомо він сам хоче їй зрадити.
11. Людина, вихована владним батьком, стає активістом одного із суспільних рухів протесту.
12. Агресивна людина часто поводиться занадто чемно або занадто солоденько стосовно інших.
13. Мати надмірно піклується про свою дитину, про яку під час вагітності навіть і думати не хотіла.
14. Жінка не зізнається собі, що не вдоволена своєю роботою.
15. Студент виправдує свій провал на іспиті недоліком часу для відповіді або тим, що питання було на «засипку».

Завдання 4

Нижчезазначені способи осмислення «Я». Прокоментуйте з погляду можливої поведінкової реалізації. Яке з формулювань близьке до вашого власного сприйняття свого «Я», чому?

1. Кожна людина є всесвіт, що з ним народилася й з ним умирає: під кожним надгробним каменем похована ціла всесвітня історія (*Г. Гейне*).
2. Той, хто не поспіває в ногу з іншими, можливо, чує іншого барабанщика. Нехай крокує з тією музикою, що чується йому - слабкою й віддаленою (*Торо*).
3. Усі ми жертви... Наші долі визначені космічним жеребом, вітрами зірок і непостійних вихрів, що дмуть із млинів богів (*Г. Дітріх*).
4. Навколишній світ, очевидно, не опановує нами повністю, навіть коли ми виростили, але тільки на дві третини; одна третина нашого «Я» ще не народилася. При кожному ранковому пробудженні ми начебто знову народжуємося (*З. Фройд*).
5. Бог є необмежене Всі, людина є тільки обмеженим проявом Бога. Або краще так: Бог є те необмежене Всі, чого людина усвідомить себе обмеженою частиною. Істинно існує тільки Бог. Людина є прояв його в речовині, часі й просторі. Чим більший прояв Бога в людині (життя) з'єднується із проявом (життями) інших істот, тим більше він існує. З'єднується власне життя з життями інших істот любов'ю... (*Л. Толстой*).
6. Людина - це істота, що бідує в таємниці (тобто з жалом нескінченності в душі) і визнає себе смертною (*М. Мамардашвілі*).

Завдання 5

Прокоментуйте, як і за рахунок чого відбувається розширення або звуження «Я»-концепції. Як із цих позицій ви розглядаєте типове усвідомлення себе та своєї «Я»-концепції?

«Я»-концепція визначається набором ролей, прийнятих даною особистістю, описує репертуар звичних для неї способів поведінки. Те, що відбувається навколо, здобуває для людини те або інше забарвлення, тільки будучи переломленим через її «Я»-концепцію. Найкраще це ілюструється хворобливими симптомами відчуження людини від самої себе, коли вона, вимовляючи вголос своє ім'я, не впізнає його звучання, не зв'язує з ним свого буття. Цікаво, що це психологічне утворення має рухливі межі й може трансформуватися: розширюватися або звужуватися. Наприклад, «Я»-концепція матері містить у собі і її дитину. Будь-яка подія інтерпретується нею не тільки з урахуванням наслідків для себе, але й з позицій турботи про дитину. Випадок ще більшого розширення

«Я»-концепції стосується явищ національної й класової самосвідомості (В. Зінченко, Є. Моргунов).

Завдання 6

Складіть кросворд із 10 слів, використовуючи прізвища науковців, які досліджували структуру особистості, та поняття теми «Особистість, її розвиток та формування».

Завдання 7

Подайте у вигляді схеми структуру особистості згідно концепції К. Платонова.

Вправи для соціально-психологічного тренінгу

Вправа «Хто Я?»

Завдання: проставте в стовпчик номери від 1 до 10 і дайте десять відповідей на питання «Хто я?». При цьому можна враховувати будь-які свої характеристики, риси, інтереси, емоції – усе, що здається вам придатним для того, щоб описати себе фразою, що починається «Я -...».

Готовий перелік кожен учасник оголошує перед групою.

Вправа «Проективний малюнок»

Завдання: виконайте два малюнки: 1) Я – такий, як є. 2) Я – такий, яким би хотів бути. На виконання малюнків дається 5 хвилин. Малюнки не підписуються. Усі малюнки складаються на стілець у центрі кімнати.

Охарактеризуйте кожен малюнок: якою себе бачить людина, якою вона хотіла б стати, що хотіла б змінити в собі?

Вправа «Складання психологічного автопортрета»

Послідовність виконання завдання:

1. У довільному порядку складіть якнайдовший список своїх особистісних якостей і характеристик.
2. Зі списку, складеного вами, виберіть ті якості й характеристики, яких ви хочете позбутися, а також ті, які вам подобаються і занесіть у таблицю (див. нижче). У цій таблиці також є колонка, до якої ви запишете риси і властивості особистості, яких ви хочете набути «Я»-ідеальне.
3. На основі таблиці зробіть про себе такі висновки:
 - чи задоволені ви своїми особистісними якостями;
 - які особистісні якості у вас не розвинені як у представника жіночої/ чоловічої статі;

- які з перерахованих якостей заважають вам у стосунках з іншими людьми;
- які з перерахованих якостей допомагають вам у стосунках з іншими людьми;
- морально-вольовий, аморально-вольовий чи «нейтральний» ви тип особистості;
- ви є творчою, нетворчою чи пересічною людиною;
- адекватне чи деформоване у вас сприйняття оточуючого соціуму тощо.

Риси та характеристики моєї особистості		
Ті, яких я хочу позбутися	Ті, які мені подобаються	Ті, які я хочу додатково набути – «Я»-ідеальне

Вправа «Прагнення зрозуміти себе»

Інструкція: прочитайте текст та продовжте кожний рядок думкою стосовно себе.

Я особливий (ва) і неповторний (на), тому що

Я неперевершене творіння тому, що

Хоча я недосконалий(ла)

Вірш про себе

Я _____
(дві характерні для вас риси)

Я б хотів знати _____
(те, що вас цікавить)

Я чую _____
(уявний звук)

Я бачу _____
(уявний вид, картину)

Я хочу _____
(реальне бажання)

Я _____
(повтор першого рядка)

Я уявляю собі _____
(те, що уявляєте)

- Я відчуваю _____
(те, що відчуваєш стосовно своїх уявних дій)
- Я торкаюсь рукою _____
(те, що уявляєте)
- Я турбуюсь про _____
(те, що вас дійсно турбує)
- Я плачу _____
(те, що вас дуже засмучує)
- Я _____
(повтор першого рядка)
- Я знаю _____
(істина, у якій ви впевнені)
- Я стверджую _____
(те, у що ви вірите)
- Я мрію _____
(те, про що ви мрієте)
- Я намагаюся _____
(те, що намагаєтеся робити)
- Я сподіваюсь _____
(те, на що ви дійсно сподіваєтеся)
- Я _____
(повтор першого рядка)

Визначте характеристики, що роблять кожну людину неповторною особистістю. Зважте, що всі люди недосконалі.

Методики дослідження самосвідомості особистості

Символічні завдання на виявлення «соціального Я»

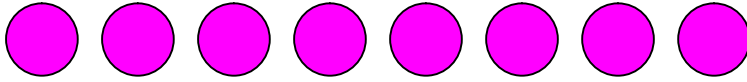
Мета: вимір різних аспектів “Я-концепції”.

Опис: діагностичний інструмент представляє собою серію оригінальних символічних проєктивних проб, спрямованих на вимір самовідносин і самоідентичності.

Підґрунтям методики є припущення, що дистанція на листку паперу між кружками, які символізують «Я», і «значущих інших» може бути інтерпретована як психологічна дистанція: позиція лівіша від інших – як пережита цінність «Я», позиція вище – як пережита сила «Я», усередині фігури, складеної із кружків «інших» – як включеність і залежність, поза – як незалежність «Я».

Самооцінка

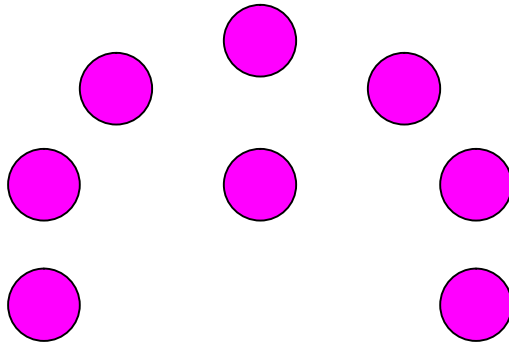
Інструкція: перед Вами на листку паперу рядок з восьми кружків. Виберіть кружок для себе і кружки для інших людей з Вашого оточення.



Інтерпретація: самооцінка визначається як сприйняття суб'єктом його цінності, значущості в порівнянні з іншими. Чим лівіше розташований кружок, який означає «Я», тим вища самооцінка випробуваного.

Сила

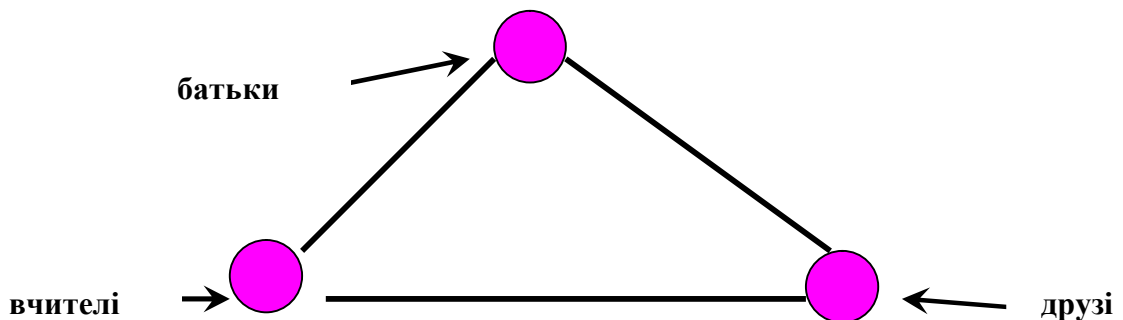
Інструкція: перед Вами кружок, який означає «Я» в оточенні інших кружків. Виберіть із цих кружків той, що означає іншу значущу для Вас людину (батька, друга, керівника).



Інтерпретація: сила визначається як перевага, рівність або підпорядкованість стосовно певних авторитетних фігур. Мірою сили є вище розташування кружка, який позначає «Я», у порівнянні з кружками, що позначають інших.

Соціальна зацікавленість

Інструкція: на листку зображений трикутник, вершинами якого є кружки, які позначають інших людей (батьків, учителів, друзів). Розмістіть кружок, що позначає «Я».

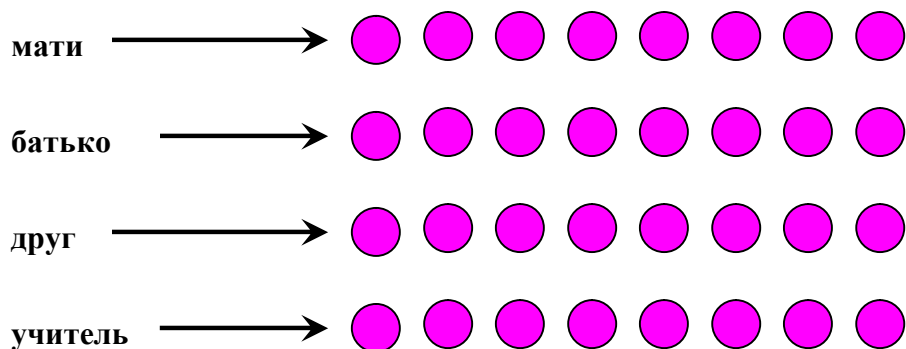


Інтерпретація: соціальна зацікавленість – сприйняття себе частиною групи або окремим від інших. Якщо випробуваний розміщує кружок усередині трикутника, то він сприймає себе

частиною цілого, якщо поза – то він сприймає себе окремим від соціального цілого.

Ідентифікація

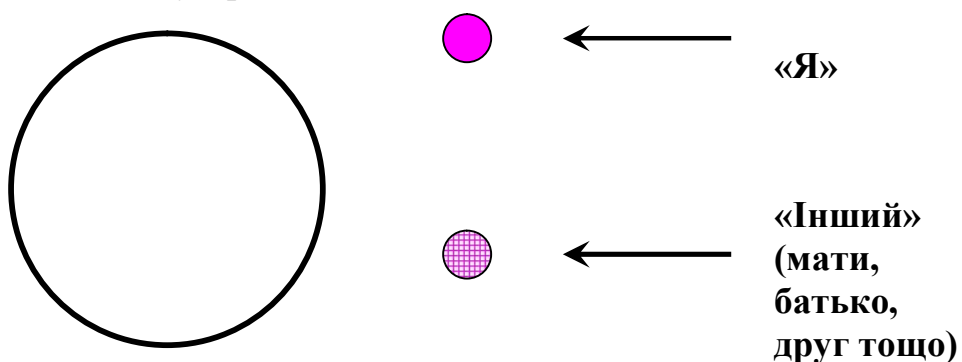
Інструкція: перед Вами горизонтальні ряди кружків, ліві крайні з яких позначають конкретних осіб. Вам необхідно вибрати в кожному ряді кружок, який позначає себе.



Інтерпретація: мова йде про ідентифікацію включення або не включення себе в «Ми». Чим більше кружків між «Я» й іншим, тим слабкіше «Ми». В іншому завданні випробуваному пропонується намалювати в будь-якому місці два кружки, які позначають його самого й іншого (друга, матір, батька тощо). Чим ближче кружки один до одного, тим більша ідентифікація з іншою людиною.

Егоцентричність

Інструкція: розташуйте кружок, який означає «Я», і кружок, що означає іншого, усередині великого кола.



Інтерпретація: егоцентричність – сприйняття себе «фігурою» або «тлом». Якщо кружок «Я» випробуваний розташовує ближче до центру, ніж кружок іншого, це свідчить про егоцентричність.

У цілому всі наведені проби мають задовільну надійність.

Діти розташовують «найкращих» дітей ліворуч, а поганих – праворуч; матір і батька, як правило, також розташовують ліворуч, себе ж діти в ряду дітей розташовують лівіше, ніж у ряду дорослих. Нейропсихологічні пацієнти й соціальні ізоляти розташовують себе правіше, ніж здорові діти й соціометричні лідери.

Самооцінка

Інструкція № 1: оцініть кожну із запропонованих у таблиці якостей з погляду корисності, соціальної значущості, бажаності в балах від 1 до 20. Оцінка для кожної з якостей не повинна повторюватися. При цьому, оцінкою 20 балів оцініть найкорисніше і найбажаніше, а 1 балом – менш значуще й корисне. Відповідь запишіть у таблиці тесту в графі № 1.

№ 1	Якості	№2	Д	Д²
	Поступливість			
	Сміливість			
	Запальність			
	Наполегливість			
	Нервозність			
	Терплячість			
	Захоплюваність			
	Пасивність			
	Холодність			
	Ентузіазм			
	Обережність			
	Примхливість			
	Повільність			
	Нерішучість			
	Енергійність			
	Життєрадісність			
	Навіюваність			
	Упертість			
	Безтурботність			
	Сором'язливість			

Інструкція № 2: після виконання завдання закрийте аркушем (або загнути) графу № 1 із проставленими Вами оцінками, а в графі № 2 відзначте цифрою 20 ту якість, яка Вам властива найбільше, а оцінкою 1 – яка властива найменше. Далі повторіть оцінку в балах інших якостей, пам'ятаючи, що оцінки не повинні повторюватися.

Обробка результатів та інтерпретація: відкрийте графу № 1. Починаючи з верхнього рядка від оцінки в графі № 1 відніміть оцінку в графі № 2, і запишіть результат у графу «Д» (із знаком «+» чи «-»).

Піднесіть до квадрата значення в графі «Д» і запишіть їх у графу «Д²».

Помножте цю суму на число 0,00075. Далі з одиниці відніміть отриманий добуток:

$$(\text{«Я»} = 1 - 0,00075 \times \text{суму Д}^2)$$

Коефіцієнт рангової кореляції «Я» може мати значення від «+1» до «-1». Чим ближче «Я» до «+1», тим вище самооцінка випробуваного.

Намалюй людину

Інструкція: намалюй людину, яку хочеш.

Усі питання, репліки, стирання й доповнення малюнка, а також час малювання, фіксуються у протоколі.

По закінченні малювання потрібно запитати у досліджуваного, чи він все намалював. Потім перейти до заключної бесіди, що складається приблизно з таких питань: «Хто це? Де він живе? Є чи в нього друзі? Чим він займається? Добрий він чи злий?» і т.д.

Обробка результатів та інтерпретація

Порядок інтерпретації

1. Хто зображений?
2. Що він робить у цей момент, за словами автора?
3. Пропорційність фігури й особливості зображення окремих частин, розташування на аркуші.
4. Декорування й фарбування.
5. Наявність додаткових аксесуарів.
6. Кількість ліній (натиск, рівномірність і т.д.).
7. Про що говорив при бесіді?

Інтерпретація: якщо намальована фігура дивиться вліво (для праворуких) – це ознака спрямованості в минуле, яке, можливо, було більш сприятливим; якщо вправо – спрямованість у майбутнє, прямо – спрямованість у сьогодення.

Малюнок у профіль означає схильність до інтроверсії, фігура зі спини – глибока інтроверсія.

Звичайно люди малюють людину своєї статі – це ознака нормальної ідентифікації. Якщо ж вона порушена, то зображується представник протилежної статі або ж безстатева істота. Крім того, зображення особи протилежної статі може бути пов'язане із привабливими або загрозливими людьми з оточення досліджуваного.

Частина тіла

Голова

Голова – символ інтелектуальної сфери, особливо чоло. Відсутність чола означає, що свідомо не звертається увага на інтелектуальну сферу. Пропорції між головою та тулубом є співвідношення між фізичним і духовним. Зображення на голові чого-небудь, наприклад, капелюха, – символ перцептивного захисту.

Обличчя – символ сфери спілкування. Людина, яка має проблеми в спілкуванні, малює риси обличчя нечітко, не малює їх, зовсім закреслює обличчя або малює в останню чергу. Якщо всі деталі обличчя промальовані добре – це знак високої зацікавленості в самому собі. Гарні очі й довгі вії – ознака естетичних нахилів малювальника, жіночність, у дівчаток – ознака статевої ідентифікації.

Вуха – якщо вони є, то означають відкритість сприйняття або настороженість до навколишнього світу.

Очі – великі із промальованими зіницями або без зіниць, із заштрихованими склерами – символ страху, або тривоги.

Рот – якщо відкритий, то це ознака агресії або вербальної активності агресивного характеру; якщо промальовані зуби, то це явна агресія (можливо, захисного характеру).

Губи – символ сексуальної сфери. Пухкі губи в дівчинки – ознака статевої ідентифікації.

Ніс – окремо не інтерпретується, якщо бракує певних частин тіла то це може вказувати на деякий ступінь інтелектуальної недостатності.

Шия – контроль за своїми проявами, ступінь їхньої довільності. Довга шия може означати цікавість.

Тулуб

Руки – символ активності й спілкування. Руки розставлені в сторони – ознака товариськості. Руки заховані, притиснуті до тіла, у кишенях або за спиною – нетовариськість, замкнутість, незадоволеність собою. Пальці розчепірені – також незадоволеність собою. Якщо пальці ретельно промальовані - у людини є здатність до керування й перетворень. Довгі пальці з нігтями або підкреслення кулаків – ознака агресії. Про те ж говорять руки, підняті вгору. Тулуб, намальований без рук, вказує на пасивність.

Торс – уявлення про фізичний вигляд людини. Якщо тендітна дитина малює сильну, мускулисту людину – це ознака компенсації чогось ідеального для її фізичного вигляду. Якщо сильна дитина малює кволого, то, можливо, це ознака асоціації з переживанням минулого. Якщо маленькою дитиною промальовано пупок - це

ознака егоцентризму, якщо ж дитина старшого віку, то це ознака інфантильності чи прагнення заглибитись у себе. Часто фігура прикрашається додатковими аксесуарами (черевики, пряжки тощо), що вказує на увагу до власної персони.

Ноги – символ опори, стійкості, спрямованості на практичну орієнтацію. Якщо ноги промальовані так, то це ознака стійкості, впевненості в собі:



Якщо ноги промальовані двома лініями або ж стоп немає зовсім, то це свідчить про почуття непевності. Лінія плаття також є символом опори. Якщо малюнок розфарбований, то варто звернути увагу на такі кольори: чорний, який символізує агресію; червоний – активність, коричневий – нездоров'я.

Будинок – дерево – людина

Інструкція: намалуйте будинок, дерево й людину на повний зріст, постарайтеся зобразити на цьому ж малюнку якусь дію.

Усі питання й коментарі випробуваного, під час виконання малюнка й інших важливих моментів заносяться до протоколу. Після того, як малюнок завершений, можна перейти до бесіди з випробуваним, у якій можуть використовуватись такі питання: «Яка ситуація тут намальована?», «Що відбувається на малюнку?», «Чи є взаємодія між людиною, деревом і будинком?», «Якщо так, то чи вона позитивна?», «Із чим асоціюється у Вас будинок, дерево й людина?», «Що вони можуть для Вас символізувати?».

У цьому варіанті тесту Р. Бернса стверджується, що взаємодія між будинком, деревом і людиною представляє собою зорову метафору. Якщо привести весь малюнок у дію, Ви побачите те, що дійсно відбувається у Вашому житті.

Обробка результатів та інтерпретація: у спрощеній формі дерево в малюнку типу «Будинок – дерево – людина» символізує життєву енергію. Ваше прагнення до життя визначається товщиною стовбура й гілок. Якщо дерево займає на малюнку значне місце, це говорить про величезну енергію й позитивний підхід до життя.

Якщо випробуваний малює тільки себе, це значить, що він добре контролює своє життя. Якщо на малюнку є інша людина, це значить, що вона є рушійною силою в його житті.

Будинок – немов сцена з життя, залежно від того, як він виглядає, це може бути будинок, у якому минуло дитинство, халупа

або навіть в'язниця. Якщо усередині будинку перебуває людина, це значить, що малювальник має потребу в захисті. Якщо на малюнку будинок займає багато місця, це означає прагнення до досягнення матеріальних благ.

Ще одним способом інтерпретації малюнка може стати порядок, у якому намальований будинок, дерево, людина. Якщо першим намальоване дерево, значить основним є життєва енергія. Якщо ж першим намальований будинок, то це значить, що на першому місці безпека, успіх або, навпаки, зневага до цих категорій.

Приклади інтерпретації малюнків дерева:

Під поривом вітру дерево схилилося до будинку. Це прагнення до безпеки й спокою вдома. Образ може означати замкнутість на минулому.

Гілки спрямовані вниз. Це говорить про безліч невирішених проблем. Малюнок верби означає депресію й замкнутість на минулому.

Гілки спрямовані вгору. Якщо дерево міцно стоїть на землі, такий малюнок характеризує людину із досить удалим життям, яка прагне вперед.

Гілки спрямовані назовні. Такий малюнок звичайно роблять люди, які люблять надавати допомогу іншим.

Більшість гілок і зелені з боку будинку. Це означає особистість, яка приділяє велику уваги одному аспекту життя, забуваючи про інші.

Більшість гілок і зелені з протилежного боку від будинку. Така особистість прагне спрямувати енергію у свій власний ріст, заперечуючи сімейні й домашні цінності.

Приклади інтерпретації малюнків будинку:

Труба. Акцент на трубі припускає заклопотаність психологічною атмосферою в будинку, це може також означати мужність, силу й творче начало.

Двері. Відсутність дверей може означати психологічну неприпустимість. Двері дуже маленьких розмірів можуть означати незручність. Двері, розташовані збоку, означають втечу.

Дах. Гострий дах означає сильне Суперего й почуття провини. Акцентований або ретельно намальований дах припускає слабкий контроль за світом фантазій.

Сходи й доріжки. Намальовані в традиційному стилі, вони припускають бажання соціальної активності. Сходи, що ведуть до чистої стіни – конфліктність і неприступність. Добре намальовані доріжки означають гарне почуття контролю за своєю поведінкою і розвинене почуття такту, довгі доріжки або шаблі – почуття дистанції в спілкуванні.

Вікна. Відсутність вікон може означати замкнутість, у той час як велика їх кількість припускає активність, відкритість і гарний контакт із навколишніми. Фіранки – це заклопотаність красою й прагнення зберігати дистанцію в спілкуванні. Маленькі вікна є свідченням незручності і психологічної неприступності.

Тестові завдання для перевірки знань

1. Продукт соціально-історичного розвитку, свідомий суб'єкт, що посідає певне становище в суспільстві та виконує певну соціальну роль, – це:
 - а) індивід;
 - б) особистість;
 - в) індивідуальність;
 - г) протагоніст.
2. Неповторне поєднання психологічних особливостей людини, яке складають її своєрідність, відмінність від інших людей, характеризує людину як:
 - а) особистість;
 - б) індивіда;
 - в) індивідуальність;
 - г) суб'єкта.
3. Окрема жива істота, представник людського роду, – це:
 - а) індивід;
 - б) індивідуальність;
 - в) суб'єкт;
 - г) особистість.
4. Конкретний людський індивід з індивідуально виявленими своєрідними розумовими, емоційними, вольовими та фізичними властивостями; соціальна істота, суб'єкт пізнання, активний діяч суспільного розвитку, – це:
 - а) індивідуальність;
 - б) суб'єкт;
 - в) особистість;
 - г) індивід.
5. Поняття, яке поєднує в єдине ціле біологічне начало та соціальну сутність людини, – це:
 - а) особистість;
 - б) суб'єкт діяльності;
 - в) індивідуальність;
 - г) індивід.
6. Кого із зазначених нижче можна назвати особистістю:
 - а) злочинця;
 - б) немовля;

- в) розумово відсталу людину;
 - г) людину-«Манглі».
7. Оптимістичний погляд на природу людини, віра в можливість розквіту кожної особистості, за умови надання їй можливості обирати свою долю і спрямовувати її, характерні для:
- а) психоаналізу;
 - б) гуманістичної психології;
 - в) біхевіоризму;
 - г) гештальт-психології.
8. Словесно зафіксоване й відносно узгоджене уявлення людини про себе, – це:
- а) самооцінка;
 - б) «Я»-концепція;
 - в) «Я»-ідеальне;
 - г) «Я»-професійне.
9. Найменш широким за змістом є поняття:
- а) суб'єкт діяльності;
 - б) особистість;
 - в) індивід;
 - г) індивідуальність.
10. Вищий етап онтогенетичного розвитку людини в суспільстві – це:
- а) суб'єкт діяльності;
 - б) особистість;
 - в) індивід;
 - г) індивідуальність.
11. Представникам якої концепції розвитку особистості належить твердження, що соціально-психічні якості людини детерміновані біологічними факторами і їх розвиток не залежить від соціального впливу, а відтак і процесу виховання:
- а) біологізаторської;
 - б) перформізму;
 - в) соціобіологізму;
 - г) генетико-соціальної?
12. Представникам якої концепції розвитку особистості належить твердження, що духовні якості людини, закладені в зародковій речовині, передаються спадково, а тому фізичний та психічний розвиток людини є проявом кількісного зростання спадкових задатків:
- а) біологізаторської;
 - б) перформізму;
 - в) соціобіологізму;
 - г) генетико-соціальної?

13. Представники якої концепції розвитку особистості перебільшують ролі біологічних чинників стосовно соціальних та культурних:
- а) біологізаторської;
 - б) перформізму;
 - в) соціобіологізму;
 - г) генетико-соціальної?
14. Представникам якої концепції розвитку людини належить думка про однакову роль як біологічних, так і соціальних факторів у становленні особистості:
- а) біологізаторської;
 - б) перформізму;
 - в) соціобіологізму;
 - г) генетико-соціальної?
15. Представники якої концепції розвитку людини заперечували вплив біологічних факторів, надаючи перевагу соціальним: душа новонародженої дитини подібна до чистої дошки і формується лише під впливом середовища й виховання:
- а) соціологічної;
 - б) перформізму;
 - в) соціобіологізму;
 - г) генетико-соціальної?
16. Які учені є прихильниками твердження, що природа людини не біосоціальна, а більш специфічна: поняття «Людина» співвідноситься із поняттям «культура», де біологічне і соціальне знаходяться в перетвореному (соціалізованому, окультуреному) вигляді:
- а) Л. Губерському, В. Андрущенко, М. Михальченко;
 - б) Ж. Моно, Т. Добжанському, Е. Майру;
 - в) Р. Декарту, Ж. Ламетрі, І. Канту;
 - г) Р. Тріверсту, Е. Фромму, Б. Скіннеру?
17. Згідно з підходом А. Петровського, внутрішньоіндивідуальна (інтеріндивідуальна) підсистема структури особистості включає в себе такі компоненти:
- а) темперамент, характер, здібності людини та всі характеристики її індивідуальності;
 - б) підсистему, яка виявляється у спілкуванні з іншими людьми і в якій особистісне виступає як прояв групових взаємовідносин, а групове – у конкретній формі проявів особистості;
 - в) вимір особистості через «внески», які вона робить для інших людей;
 - г) Ід, Его, Суперего.
18. Згідно з підходом А. Петровського, інтраіндивідуальна підсистема

- структури особистості включає в себе такі компоненти:
- а) темперамент, характер, здібності людини та всі характеристики її індивідуальності;
 - б) підсистему, яка виявляється у спілкуванні з іншими людьми і в якій особистісне виступає як прояв групових взаємовідносин, а групове – у конкретній формі проявів особистості;
 - в) вимір особистості через “внески”, які вона робить для інших людей;
 - г) Ід, Его, Суперего.
19. Згідно з підходом А. Петровського надіндивідна (метаіндивідна) підсистема структури особистості включає в себе такі компоненти:
- а) темперамент, характер, здібності людини та всі характеристики її індивідуальності;
 - б) підсистему, яка виявляється у спілкуванні з іншими людьми і в якій особистісне виступає як прояв групових взаємовідносин, а групове – у конкретній формі проявів особистості;
 - в) вимір особистості через «внески», які вона робить для інших людей;
 - г) Ід, Его, Суперего.
20. Система спонукань, що визначає вибірковість ставлень та активність особистості, – це:
- а) вольова комунікативність;
 - б) сенситивність;
 - в) спрямованість;
 - г) інтерактивність.
21. Основними проявами спрямованості є:
- а) темперамент, характер, здібності;
 - б) потреби, мотиви, ціннісні орієнтації, рівень домагань;
 - в) відчуття, сприймання, пам'ять, мислення;
 - г) воля, емоції, почуття.
22. Саморегуляцію розрізняють за типами:
- а) діяльнісний, операційний, когнітивний, процесуальний;
 - б) гіпертимний, демонстративний, педантичний, збудливий;
 - в) морально-вольовий, аморально-вольовий, абулічний, імпульсивний;
 - г) генетичний, структурно-функціональний, динамічний, когнітивний.
23. Якому типу саморегуляції належить така характеристика: позитивний тип, здатний на пориви та значні звершення. Така людина здатна домогтися соціально й особистісно значущих цілей попри будь-які труднощі, її здібності використовуються на повну силу і завдяки цьому розвиваються:

- а) морально-вольовому;
 - б) аморально-вольовому;
 - в) абулічному;
 - г) імпульсивному?
24. Якому типу саморегуляції належить така характеристика: асоціальний тип, цілісний у своїй аморальності, розумний у визначенні способів досягнення намірів:
- а) морально-вольовому;
 - б) аморально-вольовому;
 - в) абулічному;
 - г) імпульсивному?
25. Якому типу саморегуляції належить така характеристика: людина пасивна й байдужа до всього, легко піддається навіюванню, залишаючись бездіяльною:
- а) морально-вольовому;
 - б) аморально-вольовому;
 - в) абулічному;
 - г) імпульсивному?
26. Якому типу саморегуляції належить така характеристика: люди від природи обдаровані, але їхні здібності не розвиваються і не використовуються через пасивність, не можуть змусити себе працювати, долати труднощі, боротися з перепонами, домагатися реалізації поставленої мети:
- а) інертному;
 - б) аморально-вольовому;
 - в) абулічному;
 - г) імпульсивному?
27. Якому типу саморегуляції належить така характеристика: у людини багато сильних бажань, захоплень, але вона діє нерозважно через недосконалість механізму зіставлення спонукань із реальною ситуацією та особистими переконаннями:
- а) інертному;
 - б) аморально-вольовому;
 - в) абулічному;
 - г) імпульсивному?
28. Якому елементу структурної моделі особистості (З. Фройд) притаманна така характеристика: функціонує виключно у несвідомому та тісно пов'язане із примітивними, інстинктивними аспектами особистості; не знає законів і правил, вільне від будь-яких обмежень, сповідує «принцип задоволення»:
- а) Суперего;
 - б) Ід;
 - в) Его;

- г) Мандала?
29. Якому елементу структурної моделі особистості (З. Фройд) притаманна така характеристика: відповідає за прийняття рішення та задовольняє бажання у відповідності з обмеженнями, які існують у зовнішньому світі, підкорюється «принципу реальності», забезпечує самозбереження організму:
- а) Суперего;
 - б) Ід;
 - в) Его;
 - г) мандала?
30. Теорія, яка підкреслює неусвідомлювані психічні або емоційні мотиви як основу людської поведінки:
- а) гуманістична;
 - б) процесуальна теорія;
 - в) психодинамічна;
 - г) прагматична.
31. Ідея З. Фройда про те, що людям притаманне прагнення саморуйнування та смерті, яке виражається через агресію:
- а) принцип задоволення;
 - б) самість;
 - в) лібідо;
 - г) Танатос.
32. Особлива регуляторна система, яка використовується особистістю для переборення психологічного дискомфорту, переживань, які загрожують їй, називається:
- а) психологічний захист;
 - б) рівень домагань;
 - в) мотивація;
 - г) перцепція.
33. Псевдовиправдовування власних вчинків і поведінки називається:
- а) проекцією;
 - б) раціоналізацією;
 - в) сублимацією;
 - г) витісненням.
34. Захисний механізм, який полягає в тому, що людина не помічає неприємних для неї фактів і подій, називається:
- а) сублимацією;
 - б) витісненням;
 - в) запереченням;
 - г) раціоналізацією.
35. Захисний механізм, який полягає у спрямуванні негативної енергії у позитивне русло, називається:

- а) раціоналізацією;
 - б) сублимацією;
 - в) витісненням;
 - г) проекцією.
36. Захисний механізм, що проявляється в позбавленні індивіда від загрозливих переживань, викликаних оточенням, шляхом відгородження від їхнього існування:
- а) сублимація;
 - б) проекція;
 - в) заміщення;
 - г) заперечення.
37. Приписування іншим людям власних намірів чи бажань називається:
- а) витісненням;
 - б) проекцією;
 - в) раціоналізацією;
 - г) сублимацією.
38. Термін, уведений З. Фройдом для пояснення ідеального психічного здоров'я. Такий тип характеру зустрічається в індивіда (який володіє нормальною сексуальністю) здатного до інтимних стосунків з іншими та робить свій внесок у суспільство завдяки продуктивній праці:
- а) фалічний характер;
 - б) анальний характер;
 - в) генітальний характер;
 - г) оральний характер.
39. Хто із вчених звернув увагу на порядок народження дитини в сім'ї (первісток, єдина дитина, середня дитина, остання дитина) як основну детермінанту її установок, що визначають стиль життя особистості:
- а) А. Адлер;
 - б) З. Фройд;
 - в) К. Хорні;
 - г) Е. Еріксон?
40. Теорія особистості К. Юнга, за якою особливого значення набувають внутріособистісні сили особистості й прагненню до самості (індивідуальності) за допомогою процесу індивідуації:
- а) біологічна;
 - б) аналітична;
 - в) психоаналіз;
 - г) когнітивна.
41. Якому вченому належить думка про типи особистісної орієнтації: екстраверсії і інтроверсії:

- а) Е. Еріксона;
 - б) К. Хорні;
 - в) З. Фройд;
 - г) К. Юнга.
42. Найглибший рівень особистості, що містить спогади й образи, передані в спадок від наших предків (К. Юнг):
- а) самість;
 - б) Ід;
 - в) мандала;
 - г) Суперего.
43. Розвиток у напрямку самореалізації за допомогою інтегрування різних елементів особистості К. Юнг називає терміном:
- а) індивідуація;
 - б) мандала;
 - в) антагонізм;
 - г) персервація.
44. Архетип у теорії К. Юнга, що стає центром структури особистості, коли всі суперечливі сили усередині особистості інтегруються в процесі індивідуації, що допомагає індивіду досягти самореалізації:
- а) самість;
 - б) самоактуалізація;
 - в) контент-аналіз;
 - г) патерн.
45. Хто із вчених стверджував, що згідно епігенетичному принципу людина у своєму розвитку проходить через незмінну послідовність універсальних для людства стадій. Кожна стадія супроводжується кризою, обумовленою біологічним дозріванням і соціальними вимогами:
- а) А. Адлер;
 - б) К. Роджерс;
 - в) Е. Еріксон;
 - г) Дж. Роттер.
46. Сформульована Е. Фроммом теорія особистості, у якій підкреслюється роль соціологічних, політичних, економічних, релігійних і антропологічних факторів у розвитку й формуванні характеру індивіда:
- а) гуманістичний психоаналіз;
 - б) соціально-когнітивна теорія;
 - в) феноменологія;
 - г) біхевіоральна теорія.
47. У теорії К. Хорні – всепоглинаюче почуття самотності й ізоляції у ворожому світі:

- а) базальна довіра;
 - б) базальна ворожість;
 - в) базальна тривога;
 - г) базальна заздрість.
48. Філософське положення Дж. Келлі про те, що люди здатні до перегляду або зміни своєї інтерпретації подій відноситься до:
- а) конструктивного альтернативізму;
 - б) когнітивної теорії;
 - в) концепції соціального навчіння;
 - г) теорії гуманізму.
49. Теорія особистості, що надає особливого значення процесам мислення, усвідомлення, судження в розумінні поведінки людини:
- а) диспозиційна;
 - б) психодинамічна;
 - в) когнітивна;
 - г) гуманістична.
50. Прагнення особистості до найвищої реалізації свого потенціалу – це:
- а) інверсія;
 - б) самоактуалізація;
 - в) інгібіція;
 - г) конгеніальність.

Теми рефератів

1. Особистість та індивідуальність: основні параметри індивідуальних відмінностей людини.
2. Людина як суб'єкт і об'єкт культури.
3. Роль біологічного й соціального в онтогенезі психіки людини і формування її особистості.
4. Структура і розвиток особистості.
5. Вплив подій раннього дитинства на формування структури особистості дорослого в концепціях Е. Еріксона і Е. Фромма.
6. Вплив подій раннього дитинства на формування структури особистості дорослого в концепції К. Хорні.
7. Вплив подій раннього дитинства на формування структури особистості дорослого в концепції З. Фрейда.
8. Захисні механізми особистості.
9. Відмінність наукових поглядів на природу людини А. Маслоу та З. Фрейда.
10. Самоактуалізація особистості як прагнення.

Список використаної літератури

1. Грановская Р. Элементы практической психологии. – СПб.: Речь, 2003. – С. 319-355.
2. Давыдов В.В. Методологические и теоретические проблемы о понятии личности в современной психологии // Психологический журнал. – Вып. 9. – № 4. – С.22-32.
3. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000. – 543 с.
4. Культура. Ідеологія. Особистість: Методолого-світоглядний аналіз / Губерський Л., Андрущенко В., Михальченко М. – К.: Знання України, 2002. – 580 с.
5. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – К.: Вищ. шк., 2000. – 479 с.
6. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навч. посібник. – 2-ге вид. – К.: ЦНЛ, 2004. – 272 с.
7. Педагогика / Под общей ред. А.П. Кондратюка. – К.: Вищ. шк., 1976. – 376 с.
8. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 606 с.
9. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. – К.: ВД Професіонал, 2004. – 304 с.
10. Шапарь В.Б. Словарь практического психолога / В.Б. Шапарь. – М.: ООО АСТ; Харьков: Торсинг, 2004. – 734 с.
11. Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981. – 368 с.
12. Романов К.М., Гаранина Ж.Г. Практикум по общей психологии. Учеб. пособие / Под. ред. К.М. Романова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО “МОДЭК”, 2002. – 320 с.
13. Сапогова Е.Е. Задачи по общей психологии: Учеб. пособие для вузов. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.
14. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Большая книга психологии. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. – СПб: Прайм-Еврознак, 2008. – 704 с.

Список рекомендованої літератури

1. Анциферова Л.И. Некоторые теоретические проблемы психологии личности. – М.: Вопросы психологии. – 1978. – № 1. – С. 37–50.
2. Божович Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности: Под ред. Д.И. Дельдштейна. – М.: Просвещение, 1968. - 112 с.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском

- возрасте. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
4. Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. – М.: Педагогика, Т. 4: Детская психология / Под ред. Д.Б. Эльконина, 1984. – 432 с.
 5. Давыдов В.В. Методологические и теоретические проблемы о понятии личности в современной психологии // Психологический журнал. – Вып. 9. – № 4. – С. 22–32.
 6. Леонгард К. Акцентуированные личности / Пер. с нем. – К.: Вищ. шк., 1981. – 392 с.
 7. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – М.: ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 668 с.
 8. Ньюкомб Н. Развитие личности ребенка. – 8-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 640 с.
 9. Психология личности в трудах зарубежных психологов / Сост. и общая редакция А.А. Реана. – СПб.: Питер, 2000. – 320 с.
 10. Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб.: Питер, 2000. – 480 с.
 11. Рубинштейн С.Л. Самосознание личности // Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – С. 522-634.
 12. Саблин В.С., Слаква С.П. Психология человека. – М.: Экзамен, 2004. – 352 с.
 13. Столлер Р. Влияние биологических факторов на гендерную идентичность // Сексология; Под. науч. ред. Д.Н. Исаева. – СПб.: Питер, 2001. - С. 133-144.
 14. Фромм Э. Имеет ли быть? Пер с англ. – К.: Ника-Центр, 1998. – 392 с.
 15. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. – К.: ВД Професіонал, 2004. – 304 с.
 16. Шапарь В.Б. Словарь практического психолога / В.Б. Шапарь. – М.: ООО АСТ; Харьков: Торсинг, 2004. – 734 с.
 17. Юнг К.Г. Собрание сочинений / Пер. с нем. – М.: Канон (История психологии в памятниках). – Т.2: Конфликты детской души. – 336 с.
 18. Смирнов А.Г. Практикум по общей психологии: Учеб. пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 224 с.

МОДУЛЬ II

Розділ 4. ПІЗНАВАЛЬНІ ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ

ВІДЧУТТЯ

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

1. Поняття про відчуття

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

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

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

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

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

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

– *центральної*, яка в корі та підкірці головного мозку здійснює

основну обробку нервових імпульсів, що надходять з периферії.

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

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

У психології традиційно використовуються такі класифікації відчуттів:

– *класична*, за Аристотелем (384-322 до н.е.), яка групує відчуття за зовнішніми органами чуття (зір, слух, нюх, смак і дотик);

– за категоріями *модальності*, (за Г. фон Гельмгольцем (1821-1894), яка є продовженням класичної класифікації відчуттів, оскільки модальності виділяються за відповідними органами чуття – зорова, слухова, дотикова тощо;

– на основі типу енергії *адекватного подразника* для відповідних рецепторів, за В. Вундтом (1832-1920), тобто відчуття поділяються на світлові, механічні (у тому числі звукові, тактильні, вестибулярні), хімічні, електричні, термічні;

– за критеріями *об'єктивної (соматичної) локалізації рецепторів і суб'єктивної локалізації відчуттів*, за Ч. Шеррінгтоном (1861-1952) – дистантні й контактні;

– за категорією *субмодальності* за Г. Хедом (1861-1940), – протопатичні й епікритичні.

2. Види відчуттів

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

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

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

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

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

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

Колбочкова і паличкова світлосприймачі сітківки мають неоднакову і *спектральну* чутливість, що виявляється у зміні співвідношення щодо яскравості в денний і сутінковий або нічний час. Так, колбочковий зір найчутливіший до випромінювання з довжиною хвилі 554 нм, а паличковий – 513 нм. При денному світлі найяскравішим є жовтий, потім фіолетовий, зелений, червоний, найтемніший – синій кольори.

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

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

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

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

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

тембр звуку – це якість звуку, його «забарвлення», пов'язане з розподілом енергії його спектру вздовж частотної осі (наприклад, досвідчені льотчики на слух легко визначають кількість обертів

двигуна. Вони вільно відрізняють 1300 від 1340 обертів за хвилину. Нетреновані люди уловлюють різницю тільки між 1300 і 1400 обертам).

Нюхові – відчуття запахів викликаються пахучими речовинами, що діють у газоподібному стані на нюховий аналізатор.

Нюховий аналізатор характеризується високим диференційним порогом, який становить 30-60%. Це означає, що орган нюху має набагато меншу здатність розрізняти інтенсивність подразників, ніж за допомогою зору, слуху, смаку та ін.

Для нюхового аналізатора характерна адаптація, у результаті якої чутливість до запаху знижується при його тривалій дії, і притому настільки, що людина перестає його відчувати. І навпаки, чутливість відновлюється, якщо запахи відсутні.

У природі нараховується близько 60000 різних запахів, простих і складних. Відомі різні системи опису й класифікації запахів, проте практичне застосування знаходить класифікація, яка охоплює 4 основні компоненти: ароматний, кислий, горілий та гнилісний.

Особливістю нюхових відчуттів є їх емоційний вплив на організм. Неприємні запахи можуть викликати у людини головний біль, запаморочення, астму, неврози; знижувати продуктивність праці.

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

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

Смакові – відчуття *солодкого, гіркокого, солоного, кислого* та їх комбінацій.

Периферійний відділ смакового аналізатора – це смакові головки, які знаходяться в слизовій оболонці язика, на піднебінні, у глотці й гортані. Чисельність смакових головок змінюється упродовж життя – у дітей їх кількість сягає 9-10 тис., у дорослих – 2-3 тис., тому людям похилого віку здається, що в минулому все було смачнішим.

Чутливість до смакових подразників різних частин язика неоднакова. Найбільш чутливі: до солодкого – кінчик язика, до гіркокого – корінь, до кислого – краї, до солоного – кінчик і краї. При тривалому контакті смакових подразників з язиком відбувається адаптація: більш швидка – до солодкого й солоного та помірна – до кислого й гіркокого.

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

Дотикові (тактильні) – відчуття виникають унаслідок дії механічних подразників на поверхню шкіри. Вони відображають важливі властивості предметів об'єктивного світу – їх рівність, жорсткість, твердість, м'якість, сухість, вологість.

Сеченов І.М., за пізнавальним значенням, ґрунтуючись на всебічному порівняльному аналізі дотику і зору, назвав дотик «чуттям, паралельним зорові». При втраті зору і слуху за допомогою тактильної чутливості можна навчити людину читати, користуючись спеціальним шрифтом (рельєфний точковий шрифт Брайля), а це відразу розкриває перед людиною необмежені можливості пізнавати світ.

Тактильна чутливість неоднакова в різних частинах шкіри – найвища – на слизовій оболонці язика, губ, кінчиках пальців, найнижча – на спині, животі, ступнях.

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

Температурні – відчуття *холоду* й *тепла*. Холодові і теплові рецептури адаптуються дуже слабо. Це означає, що за тривалої дії сталої температури, тобто незмінної температури самих рецепторів, зберігається незмінною частота імпульсів, які вони посилають. Теплові й холодкові рецептори є датчиками абсолютної температури, а не її відносних змін.

Спеціальними дослідженнями встановлено, що загальна кількість точок холоду на всій поверхні людського тіла становить близько 250000, а тепла – тільки 30000; теплові рецептори залягають на глибині близько 0,3 мм, а холодкові – 0,17 мм.

Термічні відчуття людини охоплюють усю гаму відтінків від нейтральної зони через «трохи холоднувато» до «холодно» і «нестерпно холодно». І в протилежний бік – через «теплувато», «тепло» до «жарко» чи «гаряче». При цьому крайні і холодкові, і теплові відчуття без різкої межі переходять у відчуття болю.

☺ Людина здатна вловлювати різницю температур до 0,2°C. При цьому діапазон сприйманих внутрішньошкірних температур становить від +10 до +44,5°C. Зверніть увагу – внутрішньошкірних! При температурах менш як +10°C настає холодова блокада температурних волокон і волокон іншої чутливості. На цьому ґрунтується один зі способів знеболювання – «заморожування». А при температурах понад +44,5°C на зміну відчуття «гаряче» приходить відчуття «боляче».

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

Больові відчуття відрізняються від відчуттів інших видів відсутністю адаптації.

2. *Інтероцептивні* (від лат. *interior* – внутрішній) – подразнення від внутрішніх органів викликають *органічні відчуття* (голод, спрага, ситість, нудота, зміни в діяльності серця, легенів тощо). Рецепторами внутрішніх органів пронизані тканини всіх органів: травлення, дихання, серцево-судинної системи, вегетативної нервової системи тощо.

Поява органічних відчуттів стимулює поведінкову активність, спрямовану на задоволення потреби в поновлюванні енергетичних і речових ресурсів організму.

Для органічних відчуттів характерним є емоційне забарвлення: негативні емоції виникають, наприклад, при розладі серцево-судинної діяльності – страх, при захворюваннях шлунка – апатія; позитивні емоції – при задоволенні органічних відчуттів.

3. *Пропріоцептивні* (від лат. *proprius* – власний) – подразнення від м'язів тіла. До них належать:

– кінестетичні (від грец. *kinesis* – рух) – відчуття рухів і положення частин тіла, підтримка м'язового тону, координація рухів, утворення рухових навичок;

– статичні (від грец. *statos* – стоячий, нерухомий) – відчуття статички тіла, його рівноваги, положення тіла в просторі, збереження рівноваги організму.

3. Властивості відчуттів

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

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

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

– *тривалість* – це інтервал часу, протягом якого виникає, розвивається й зникає відчуття, тобто тривалість його існування. При впливі подразника на орган чуття відчуття виникає не відразу, а через певний час, який називають латентний періодом відчуття.

Латентний період для різних видів відчуттів неоднаковий: смакові відчуття, наприклад, виникають через 50 мілісекунд після нанесення на поверхню язика хімічного подразника, тактильні – через 130 мілісекунд, больові – через 370 мілісекунд.

Подібно до того, як відчуття не виникає одночасно з початком дії подразника, так воно й не зникає одночасно з припиненням дії останнього. Ця інерція відчуттів проявляється в так званій *післядії*. Наприклад, оглушливі звуки викликають неприємні слухові відчуття й супроводжуються післядією – «дзвоном у вухах». Це явище спостерігається після припинення дії звукового імпульсу і продовжується упродовж кількох секунд залежно від інтенсивності й тривалості імпульсу.

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

Відчуття характеризуються такими показниками як *чутливість і порого*.

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

Поріг відчуття – це рівень інтенсивності подразника, який здатний викликати відчуття.

Розрізняють *абсолютний поріг* і *поріг розрізнення* (диференційний).

Абсолютний поріг буває:

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

– *верхній* – це максимальна сила подразника, яка викликає адекватне відчуття. Подальше збільшення сили подразника викликає неадекватне відчуття (больове).

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

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

Чутливість аналізаторів змінюється під впливом низки фізіологічних і психологічних умов, серед яких особливе місце займає явище *адаптації* (від лат. *adaptare* – пристосування), яку розуміють як зміну чутливості органів чуття під впливом дії подразника.

Адаптаційне регулювання рівня чутливості залежно від того, які подразники (слабкі чи сильні) впливають на рецептори, має велике біологічне значення: за допомогою органів чуття вловлюються слабкі подразнення й відбувається запобігання надмірному подразненню. Адаптаційна здатність аналізаторів різна. Наприклад, тактильні рецептори адаптуються дуже швидко, а зорові й смакові – досить повільно.

© Для того, щоб людське око змогло повністю адаптуватися до темноти після денного світла, тобто для того, щоб його чутливість від найслабшої наблизилася до абсолютного порогу, потрібно приблизно 40 хв. За цей час зір змінюється за своїм фізіологічним механізмом: від колбочкового зору, характерного для денного освітлення, протягом 10 хв. око переходить до паличкового зору, типового для ночі. При цьому зникають відчуття кольору, їм на зміну приходять чорно-білі тони, властиві ахроматичному зору.

При адаптації ока, яка пов'язана з переходом від темноти до світла, усе відбувається в зворотному порядку. Пристосоване до темноти око чутливіше до електромагнітних хвиль, що знаходяться ближче до зелено-блакитної частини спектру, ніж до оранжево-червоної. Цей факт ілюструє наступний дослід. Якщо при денному світлі показати людині червоне і синє зображення на чорному фоні, то їх буде видно однаково добре. При розгляді того ж самого зображення у сутінках здаватиметься, що червона його частина зникла і залишилася тільки синя. З цієї причини, наприклад, контури злітної смуги аеропорту позначають лампами синього кольору.

Червоний колір здатний робити стимулюючий вплив в основному тільки на колбочки. Червоне скло окулярів прискорює адаптацію до темряви, а внаслідок того, що на палочковий зір червоний колір практично не діє, висока чутливість ока, необхідна для роботи в темряві, при червоному світлі зберігається.

Якщо знати закономірності зміни чутливості органів чуття, можна шляхом застосування спеціально підібраних подразників підвищити чутливість рецептора, тобто *сенсibiliзувати* (від лат. *sensibilis* – чуттєвий) його. Сенсibiliзація може бути досягнута і в результаті вправ, наприклад, розвиток звуковисотного слуху у дітей, які займаються музикою.

Свідченням постійного взаємозв'язку аналізаторних систем людського організму, цілісності чуттєвого відображення об'єктивного світу є явище *синестезії* – виникнення, під впливом подразника одного аналізатора, відчуття, характерного для іншого аналізатора. Так, людина відчуває зорові-слухові синестезії, коли при дії звукових подразників виникають зорові образи. Здатність відчувати музику в кольорі мали видатні композитори М. Римський-Корсаков, О. Скрибін.

Чутливість кожного аналізатора людини у значній мірі залежить від того, як він використовується в її діяльності і, використовуючись, удосконалюється. Структура рецепторів пластична, рухлива. Постійно змінюється, пристосовується до

найкращого виконання даної рецепторної функції. Разом із рецепторами й невідривно від них відповідно до нових умов і вимог практичної діяльності перебудовується й структура аналізатора в цілому. Отже, відчуття можна розвивати та удосконалювати.

Запитання для самоконтролю

1. Дайте визначення відчуттям.
2. У чому полягає фізіологічна основа відчуттів?
3. З яких частин складаються аналізатори?
4. За якими ознаками класифікують відчуття?
5. Назвіть види відчуттів.
6. Назвіть властивості відчуттів.
7. Які є пороги відчуттів?
8. Розкрийте сутність адаптації та її видів.
9. В чому полягає сутність сенсibiliзації?
10. Поясніть значення відчуттів для людини.

Словник термінів

Адаптація – це зміна рівня чутливості аналізатора до інтенсивності подразника.

Аналізатор – складний нервовий апарат, який здійснює функцію аналізу і синтезу подразнень зовнішнього та внутрішнього середовища організму.

Верхній абсолютний поріг чутливості – максимальна величина подразника, при якій ще зберігається відчуття.

Відчуття – це пізнавальний психічний процес безпосереднього чуттєвого відображення (пізнання) окремих властивостей явищ та предметів об'єктивного світу, що виникає при їх безпосередньому впливі на органи чуття і збудженні нервових центрів кори головного мозку.

Закон Фехнера – основний психофізичний закон, згідно якого відчуття зростають в алгебраїчній послідовності, в той час як інтенсивність подразників змінюється в геометричній прогресії, тобто сила відчуття знаходиться в прямопропорційній залежності від логарифма інтенсивності фізичного подразника.

Закон Бугера-Вебера – один з основних законів психофізики і характеризує поріг розрізнення, згідно якого при зміні інтенсивності подразника на певну постійну величину з'являється ледь помітна зміна у відчуттях.

Модальність – одна з основних властивостей відчуттів, їхня якісна характеристика (колір – у зорі, тон і тембр – у слуху, характер запаху – у нюху тощо).

Нижній абсолютний поріг чутливості – мінімальна величина

подразника, при якій виникає ледь помітне відчуття.

Поріг розрізнення – найменша зміна в силі подразника, яка може бути відображена цим аналізатором.

Сенсибілізація – це підвищення чутливості в результаті взаємодії аналізаторів, а також систематичних вправ.

Синестезія (одночасне відчуття) – додаткове відчуття, яке виникає під впливом подразника, наприклад, кольоровий слух, коли звук викликає не тільки слухові відчуття, а й кольорові.

Рецептор – периферійний відділ аналізатора, що реагує на певний вид фізичної енергії і переробляє її в певне нервово збудження (нервовий імпульс).

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

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Завдання 1

Із запропонованих слів вибрати ті, що характеризують відчуття.

Предметність, цілісність, рецептор, інтенсивність, структурність, тривалість, осмисленість, якість, константність, вибірковість, узагальненість, чутливість, адаптація, подразник, обсяг, активність, аналізатор, сенсибілізація, апперцепція, синестезія.

Завдання 2

Заповніть пропущені слова:

- а) аналізатор складається з ... частин.
- б) під час дії на рецептор відповідного йому подразника енергія останнього перетворюється на нервовий процес –
- в) тактильна чутливість ... в різних частинах шкіри.
- г) при впливі подразника на орган чуття відчуття виникає не відразу, а через певний час, який називають ... періодом відчуття.
- д) поріг ... – це здатність відчувати мінімальну різницю в силі двох подразників, яка викликає ледве помітну різницю відчуттів.
- е) адаптаційна здатність аналізаторів

Завдання 3

Наведіть приклади, коли відчуття людини, як кажуть, «загострюються». Про яку здатність відчуттів свідчать усі ці приклади?

Завдання 4

Як називається своєрідне явище смакових відчуттів, коли смак солодкої речовини стає набагато інтенсивнішим, якщо перед цим у

роті було щось солоне? Коли навіть дистильована вода здається солодкуватою після того, як рот сполоснути розчином кухонної солі?

Завдання 5

Пригадайте життєві ситуації, коли відбувалась адаптація зорових, больових, нюхових відчуттів.

Завдання 6

Складіть кросворд із 10 слів, використовуючи прізвища науковців, які досліджували відчуття, та поняття теми “Відчуття”.

Завдання 7

Подайте у вигляді структурної схеми зміст відчуття як пізнавального психічного процесу.

Завдання 8

З наведених прикладів виберіть ті, де описано прояви відчуттів:
а) дівчинка чотирьох років знайшла табель–календар. Показуючи на число 3, каже: «Зіна тут написано». Потім у числах 13, 23 знову знаходить цю цифру і повторює: «І тут Зіна. І тут».

б) у дитячому садку дітям дають кілька пробірок однакової форми з розчинами різних кольорів. Потім показують розчин синього кольору і просять знайти такий самий.

в) у дитячому садку проводиться гра в лото. На картках зображено десять предметів. Діти мають відшукати в себе на картці показане зображення якогось предмета.

г) у дитячому садку іде таке заняття. Дітям дають п'ять брязкалець, однакових на вигляд, з різним звуком. Дитина вислуховує звук одного такого брязкальця і має знайти такий самий за звуком.

д) учитель пропонує учням I класу порівняти дві величини: 5 і 3. Учень відповідає: «5 не дорівнює 3. 5 більше від 3 на 2; 3 менше від 5 на 2».

е) учні зосереджено виконують контрольну роботу. Несподівано за вікном пролунали дуже гучні й різкі сигнали автомобіля. Багато хто перестав писати.

Обґрунтуйте свої відповіді.

Завдання 9

Чим пояснюється послідовність зміни чутливості?

Від ураження сірої речовини спинного мозку спостерігають зміну шкірної чутливості відповідної частини тіла: спершу зникає

більше відчуття, потім відчуття тепла й холоду і, нарешті, тактильна чутливість.

Завдання 10

Хворий виразно розрізняє обличчя співрозмовників, точно змальовує їх, але не співвідносить зоровий образ з особою (лише коли назвуть ім'я співбесідника, може впізнати його). Яке з поданих припущень про причини цього явища найімовірніше:

- а) порушено налагоджувальний апарат ока;
- б) порушено рецепторний апарат ока;
- в) порушено доцентрові нервові шляхи;
- г) порушено кірковий відділ зорового аналізатора.

Завдання 11

На підставі описаних дослідів зробіть висновок про те, чи є необхідними і достатніми м'язові відчуття для просторової орієнтації:

а) дитині двох-трьох років зав'язували очі, відводили її в який-небудь кут кімнати, тим же шляхом проводили назад і просили повторити пройдений шлях із заплющеними очима. Діти успішно розв'язували це завдання.

б) дитину двох-трьох років із зав'язаними очима саджали на стільчик, переносили її вправо чи вліво на деяку відстань, повертали на старе місце, а потім просили пройти туди, куди її носили. З цим завданням діти справлялися як із розплющеними, так і з заплющеними очима.

Завдання 12

1. Який висновок про роль м'язових відчуттів у просторовій орієнтації можна зробити на підставі проведених дослідів?

2. Про участь якого аналізатора у просторовому орієнтуванні свідчить дослід?

Описані у завданні 4 досліди були повторені з глухонімими дітьми, у яких не функціонував лабіринтний апарат. Діти не змогли виконати ні першого, ні другого завдання.

Завдання 13

Деякі люди дістають задоволення від вживання гострих спецій (хрону, гірчиці тощо), які, очевидно, впливають на больові подразники.

1. Чи виникає відчуття задоволення при нижньому абсолютному порозі чутливості?

2. Чи виникає воно при верхньому абсолютному порозі

чутливості?

Завдання 14

Під час дослідження звуковисотного слуху виявлено, що чутливість до малих висотних різниць у піаністів та скрипалів неоднакова.

1. У кого чутливість вища?
2. Чим пояснюється ця відмінність у рівні звуковисотної чутливості?

Завдання 15

Яка закономірність відчуттів проявляється у кожному прикладі:

- а) тривало діючий неприємний запах перестає відчуватися;
- б) після занурення руки в холодну воду подразник, нагрітий до 30° С, сприймається як теплий, хоча його температура нижча нормальної температури шкіри на руці;
- в) після слабкого (близького до порогового) подразнення ока одним кольором чутливість ока до другого, додаткового, кольору виявлялася протягом тривалого часу підвищеною;
- г) під впливом смаку цукру знижується кольорова чутливість до оранжево-червоних променів;
- д) під впливом попереднього подразнення ока червоним кольором чутливість зору в темноті зростає;
- е) під впливом деяких запахів (гераніолу, бергамотової олії) спостерігається загострення слухової чутливості;
- є) з повсякденного життя та з експериментів випливає, що місце почутого звуку для нас, як правило, зміщується в напрямі до об'єкта, який ми бачимо і який може видавати звук (наприклад, під час сприйняття озвучених кінокартин)?

Завдання 16

Під час обстеження гостроти зору повітряного спостерігача, що стояв на посту у літній час, виявилось, що обтирання обличчя водою кімнатної температури набагато змінює гостроту зору:

- 1) зменшується чи збільшується гострота зору в описаному факті;
- 2) яка закономірність відчуттів тут проявляється;
- 3) який фізіологічний механізм такої зміни?

Завдання 17

Бувають особи з деякими особливостями кольорового зору. Відхилення від норми може бути суто кількісним – кольорова чутливість знижена (тобто пороги відчуження кольору підвищені).

Яким повинен бути подразник, щоб спричинити відповідне кольорове відчуття в осіб з такою аномалією кольорового зору (яскравіший, насиченіший, більший за площею, триваліший у часі впливу чи навпаки)?

Завдання 18

Виберіть правильну відповідь.

У дослідженні виявлено, що рівень чутливості до слабких звуків у лікарів-хірургів і терапевтів неоднаковий:

- а) у терапевтів чутливість до сили звуку вища;
- б) у хірургів пороги сили звуку нижчі;
- в) у терапевтів пороги сили звуку вищі;
- г) у хірургів пороги сили звуку вищі;
- д) у хірургів чутливість до сили звуку вища.

Завдання 19

Яка закономірність відчуттів проявляється в кожному прикладі:

а) побувши у приміщенні, людина незабаром перестає відчувати запах горілого, хоча новоприбула виразно відчує його;

б) О.М. Скрябін та М.А. Римський-Корсаков мали кольоровий слух, тобто чули звуки, забарвлені в різні кольори;

в) орієнтування сліпоглухих у довколишньому просторі спирається переважно на відчуття нюхові, рухові, вібраційні та відчуття дотику;

г) під час обтирання обличчя холодною водою гострота зору пілота-спостерігача підвищилась;

д) від посилення освітлення в залі звуки, що линули зі сцени, стали здаватися глядачам голоснішими.

Виберіть той номер відповіді, у якому всі явища зазначено правильно.

1. а) зміна нюху, б) взаємодія аналізаторів, в) сенсibiliзація, г) сенсibiliзація, д) синестезія;

2. а) адаптація, б) синестезія, в) специфічна сенсорна організація, г) сенсibiliзація, д) сенсibiliзація;

3. а) адаптація, б) специфіка абсолютного слуху, в) тренування чутливості, г) сенсibiliзація, д) синестезія.

Завдання 20

На підставі досліджень встановлено, що температура приміщень, стіни яких пофарбовано в «холодні» тони (сині, зелені, сірі), сприймається людиною на 3-5 градусів нижче, ніж вона є насправді. Враховуючи це, для стін деяких службових приміщень (у гарячих цехах, машинних відділеннях тощо) було спеціально

підібрано фарби.

Яку закономірність відчуттів встановлено у цих дослідженнях?

Завдання 21

Що спільного є між наведеними прикладами? Про яку закономірність відчуттів тут ідеться:

а) заходячи в темну кімнату, дитина вимовляє слово «темно», як правило, якомога нижчим голосом. Назви маленьких предметів вимовляються дітьми, як правило, вищим голосом, ніж назви речей великих;

б) ми часто вживаємо і добре розуміємо зміст таких виразів: «гострі смаки», «солодкі звуки», «важкі фарби», «пишна музика», «кислий запах», «холодний колорит картини» тощо.

Завдання 22

Яка закономірність відчуттів пояснює зміну в гостроті зору?

У дітей дошкільного віку випробовували гостроту зору. Вони повинні були з різної відстані впізнавати показувані фігури.

Потім ті ж фігури діти повинні були впізнавати в умовах гри в «мисливців», щоб за ними знайти місцеперебування звірів. У грі діти виявили набагато більшу гостроту зору.

Завдання 23

Зазначте, від яких умов залежить підвищення чутливості в кожному поданому прикладі:

а) текстильники, що спеціалізувалися на виробітку чорних тканин, розрізняють до 40 відтінків чорного кольору там, де око людини-нефахівця розрізняє 2-3 відтінки;

б) у людей, що займаються музикою, спостерігається помітне підвищення чутливості до розрізнення тону;

в) у дегустаторів виробляється виняткова тонкість смакових відчуттів;

г) сліпоглуха Ольга Скороходова за запахом розпізнає, хто увійшов у кімнату; визнає, «чи читала» вона цю газету; слухає музику, поклавши руку на кришку рояля;

д) цирковий актор впевнено йде по високо натягнутій дротині, виконуючи різноманітні танцювальні рухи.

е) скрипковий майстер за звуком скрипки пізнає її «паспорт»: де, коли, хто її зробив;

є) на відчутті дотику руки ґрунтується все навчання сліпих і сліпоглухих. Сприйняття пальцями опуклого шрифту служить одним із головних засобів розумового і загального культурного розвитку таких людей.

Завдання 24

Яка закономірність лежить в основі описаного факту?

Люди, що не розрізняють кольору, і люди, що мають знижене відчуття кольору, тривалий час не помічають свого дефекту. Дальтон, наприклад, не знав про свій дефект до 26 років.

Завдання 25

Якщо уражені зір і слух, практичного значення набуває вібраційна чутливість. Завдяки високому розвиткові вібраційної чутливості сліпоглухонімі здалеку чують наближення автомашини чи інших видів транспорту. Так само через вібраційне відчуття сліпоглухонімі дізнаються, коли хто-небудь заходить до них у кімнату.

1. Чому у сліпоглухонімих високо розвинене вібраційне відчуття?

2. Яку роль у роботі аналізаторів воно виконує?

Завдання 26

Як можна згрупувати нижченаведені факти, які властивості й закономірності відчуття вони ілюструють?

1. Якщо погасити увечері світло в кімнаті, то спочатку нічого не видно. Проте поступово контури предметів виступають більш виразно.

2. Легке охолодження шії зволженим рушником підвищує гостроту зору.

3. Ми іноді продовжуємо чути й після припинення дії звукового подразника.

4. Люди нерідко оперують словосполучення: «теплий колір», «холодний колір», «тяжкі фарби», «солодкі співи птахів» тощо; стіни і устаткування в гарячих цехах рекомендується фарбувати переважно «холодними тонами».

5. Давно відомо, що у сліпих людей більш, ніж у зрячих розвинені дотикові, слухові, нюхові й інші відчуття.

6. Річкова вода на початку купання здається дуже холодною, але через деякий час це відчуття зникає.

7. Зорове відчуття з'являється при довжині світлової хвилі 380 мкм і зникає при значенні 780 мкм.

8. Нерідко говорять: «набите око шліфувальника», «тонкий слух музиканта» тощо; фахівці із забарвлення тканин розрізняють десятки відтінків одного кольору, а більшість людей тільки декілька.

9. Досліджуваний виявляє різницю у вазі вантажу, якщо вага збільшується або зменшується не менше ніж на $\frac{1}{30}$ своєї первинної величини.

10. Досліджуваний фіксував в темноті погляд на яскравій червоній фігурі. Після виключення підсвітлювача ліхтаря досліджуваний продовжував бачити цю фігуру, але вже зеленою.

Методи діагностування відчуттів

Дослідження ролі відчуттів у пізнавальній діяльності людини

Мета дослідження: встановлення відмінності відчуттів від сприймання при тактильному розпізнаванні предметів.

Матеріали та обладнання: набір дрібних предметів для тактильного розпізнавання (ключ, вата, кнопка тощо), пов'язка для очей, секундомір.

Процедура дослідження

Дослідження тактильних відчуттів складається з двох серій і проводиться індивідуально.

Завдання першої серії: встановлення особливості тактильних відчуттів (за словесним описом досліджуваного), викликаних предметами з набору під час почергового доторкання їх до нерухої долоні.

Перед першою серією досліджуваному зав'язують очі й дають відповідну інструкцію.

Інструкція досліджуваному в першій серії: «Поверніть руку долонею догори. На долоні під час нашого дослідження Ви будете відчувати деякі впливи. Нічого не торкаючи рукою, дайте словесний звіт тих відчуттів, які будуть виникати. Усе, що будете відчувати, говоріть уголос».

Експериментатор послідовно надає предмети для тактильного розпізнавання їх досліджуваним. Час пред'явлення кожного з них – 10 с. Після цього предмет забирають з руки, а в протоколі робиться запис словесного звіту досліджуваного.

Завдання другої серії: встановлення особливості тактильних відчуттів за словесним описом досліджуваного, коли предмети почергово кладуться на його долоню і дозволяється обстеження їх цією ж рукою. Друга серія досліджень проводиться через дві-чотири хвилини після першої. У другій серії, як і в першій, досліджуваному зав'язують очі і перед тим, як показати предмети набору, дають інструкцію.

Інструкція досліджуваному в другій серії: «Покладіть руку долонею догори. Під час нашого дослідження Ви будете відчувати деякі впливи. Вам дозволяється здійснювати рухи рукою. Дайте словесний звіт тих відчуттів, які будуть виникати при цих впливах і рухах долоні руки».

У другій серії експериментатор пред'являє ті ж предмети із набору, зберігаючи послідовність та тривалість тактильного розпізнавання (10 с) і записуючи словесний звіт досліджуваного у протокол.

Протокол дослідження обох серій експерименту доцільно розмістити на одному загальному бланку.

Після виконання обох серій досліджуваний робить самозвіт про те, як він орієнтувався у впливах на долоню руки, коли було легше розпізнавати предмети і коли складніше.

Протокол

Досліджуваний _____		Дата _____		
Експериментатор _____		Час _____		
№ п/п	Предмет	Словесний звіт		
		У першій серії	У другій серії	Примітка
1.	Ключ			
2.	Вата			
..				
..				
..				
<i>n.</i>				

Обробка та аналіз результатів

Мета обробки результатів – визначення кількості відчуттів, що дозволили адекватно розпізнати предмет. Кількість названих відчуттів у першій та в другій серіях буде вважатися показниками розпізнавання: P_1 і P_2 .

Аналізуючи результати, доцільно порівнювати величини показників тактильного розпізнавання в першій та у другій серіях і звертати увагу на те, що розпізнавання впливів, котрі ідуть від предметів, якісно відрізняється. Як правило, в першій серії досліджувані роблять звіт про окремі властивості предмета, за якими намагаються його визначити і назвати. У другій серії, коли є можливість обстежувати рукою, діє тактильне сприймання, тому більшість досліджуваних спочатку визначають предмет, називають його (наприклад, ключ), а потім роблять словесний опис властивостей цього предмета.

Тактильні відчуття в контактному орієнтуванні дуже важливі, бо вони дозволяють людині виживати і навіть навчатися, коли немає слуху й зору, розширюють пізнавальні можливості індивіда, який

звик покладатися на свій зір. Дослід із закритими чи зав'язаними очима можуть використовувати зрячі як спосіб відпочинку після тривалого читання або перегляду фільмів. Свідоме застосування цього способу допоможе переключити увагу і в разі напруженого емоційного стану в ситуаціях майбутнього екзамену, очікування оцінки тощо.

Дослідження зорових відчуттів

Мета дослідження: визначення величини абсолютного нижнього порогу зорового відчуття й оцінка гостроти зору.

Матеріали та обладнання: вимірювальна рулетка і 5 стандартних плакатів із зображенням кільця Ландольдта (діаметр кільця 7,5 мм, товщина лінії 1,5 мм, розрив кільця 1,5 мм; важливо, щоб розриви кільця на плакатах були спрямовані в протилежні боки).

Процедура дослідження

Робоча група складається з експериментатора, досліджуваного і протоколіста. Приміщення, у якому проводиться дослідження, повинне бути добре освітленим; довжина приміщення – не менше 6,5 м.

У процесі експерименту досліджуваний, який стоїть спиною до плаката на відстані 6 м, за командою експериментатора повертається і наближається до нього, поки не побачить розриву в кільці. Експериментатор і протоколіст за допомогою рулетки визначають відстань від плаката до досліджуваного, з якої він правильно встановлює місце розриву кільця, і в протоколі записується результат – довжина в сантиметрах. Дослідження проводиться тричі, кожного разу з новим плакатом.

Інструкція досліджуваному: «За Вашими плечима на відстані 6 м встановлено плакат із зображенням кільця з розривом. За моєю командою поверніться до нього і поступово наближайтеся. Коли побачите розрив, зупиніться».

У протоколі дослідження фіксуються самопочуття досліджуваного, а також результати трьох спроб. Якщо результат варіює в межах, більших за метр, то необхідно зробити ще одну спробу.

Обробка та аналіз результатів

Показником нижнього абсолютного порога зорового відчуття є середній результат трьох серій:

$$P_{\text{зор}} = \frac{P_1 + P_2 + P_3}{3},$$

де P_1, P_2, P_3 – величини відстаней, з яких досліджуваний правильно визначав характер розривів у кільці відповідної серії.

Чим більша відстань, з якої досліджуваний побачив напрямок розриву, тим нижчий i , отже, кращий абсолютний поріг зорової чутливості та, відповідно, вища зорова чутливість.

Оцінка гостроти зору робиться за допомогою таблиці.

Якщо розрив визначено досліджуваним з відстані 5 м, то кут розрізнення дорівнює одному градусу, а зір перебуває в діапазоні середніх показників.

	Оцінка гостроти зору в балах								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Показник порога зорового розрізнення (в см)	більше 640	621-640	591 – 590	551-590	501 – 550	431 – 500	331-430	201-330	200 і менше

Якщо гострота зору має показники 1, 2, 3 бали, то це свідчить про ослаблення зору. У цьому разі, окрім звернення до офтальмолога, важливо, щоб досліджуваний проаналізував стан власного здоров'я і звернув увагу на режим праці та відпочинку, на чергування фізичної і розумової праці.

Дослідження м'язово-суглобових відчуттів

Мета дослідження: визначення величини й оцінка нижнього порогу розрізнення м'язово-суглобових відчуттів.

Матеріали та обладнання: набір пластин неоднакової ваги в грамах, аркуші паперу розміром 5×5 см і пов'язка для очей.

Процедура дослідження

Дослідження проводиться в групі, яка складається з трьох осіб: експериментатор, досліджуваний, протоколіст. У кімнаті для лабораторних занять одночасно можуть проводити свої дослідження кілька груп за умови, що кожна розташовується на відстані не менше 2,5 м від інших.

Досліджуваному одягають на очі пов'язку, пропонують витягнути руки вперед, не напружуючи їх, долонями догори. На долонях лежать аркуші паперу, на них потім експериментатор кладе важки вагою 4 і 5 г. Завдання досліджуваного: визначити, в якій руці важчий важок. Потім послідовно додають 1-, 2- і 3-грамові важки, поки досліджуваний не зможе встановити різницю у вазі. Дослід повторюють мінімум тричі. Якщо руки в досліджуваного втомлюються, то йому треба дати відпочити протягом 1,5-3 хвилин

після відповідного досліду. В кожному досліді руки, на які кладуть початкові 4- та 5-грамові важки, міняють.

Інструкція досліджуваному: «На Ваші долоні буде покладено важки. Із зав'язаними очима визначте, в котрій з Ваших витягнутих рук більша вага».

Обробка та аналіз результатів

Показником шкірно-суглобової чутливості в розрізненні маси є середній результат кількох дослідів. Для отримання показника спочатку для кожного досліду встановлюють різницю між вагою у правій та в лівій руці, яку визначив досліджуваний. Потім вираховують показник порога розрізнявальної чутливості за формулою:

$$P_k = \frac{\sum_{n=1}^N P_n}{N},$$

де $\sum_{n=1}^N P_n$ – сума різниць у вазі в усіх проведених дослідах,

а N – кількість дослідів.

Оцінку чутливості в розрізненні ваги визначають за даною методикою та за критеріями таблиці.

Чим вищий оцінний бал, тим краща шкірно-суглобова чутливість досліджуваного.

Тренування чутливості до розрізнення ваги виробляє звичку усвідомлювати власні відчуття, що часом приводить до поліпшення результатів.

Оцінка в балах	Оцінка розрізнявальної чутливості ваги								
	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Розрізнявальна величина (в гр) P_k	1,0 – 1,9	2,0 – 2,4	2,5 – 2,9	3,0 – 3,4	3,5 – 3,9	4,0 – 4,9	5,0 – 6,9	7,0 – 7,9	8,0 і більше

Прийоми розвитку відчуттів

Зорові

Йдеться про те, щоб навчитися спостерігати і відбирати потрібну для себе інформацію.

Вправа 1

Сядьте біля вікна й подивіться на небо, покрите хмарами. Сконцентруйте свою увагу саме на хмарах. Вивчайте їх форму, колір, напрям їх руху. Не думайте більше ні про що, окрім як про

хмари. Якщо ви починаєте відволікатися, то намагайтеся повернути свою увагу і думки знову до хмар. Припиніть вправу, як тільки помітите, що ви вже більше не в змозі довго утримувати свою увагу на хмарному небі.

Уявіть собі, що ви знаходитеся на крихітному клаптику землі посеред безбережного океану. Ніщо навколо не відволікає вас.

Вправа 2

Подивіться з вікна. Виберіть будь-який об'єкт (наприклад, сусідній будинок) і уважно розгляньте його, не упускаючи ніяких деталей. Потім сядьте, закрийте очі, розслабтеся і уявіть собі цей будинок. Намагайтеся тримати у себе в мозку картинку цього будинку якомога довше. Коли ваша увага почне слабшати, розплющіть очі і порівняйте будинок, створений у вашій уяві, з оригіналом за вікном.

Вправа 3 *(можна проводити в будь-яких умовах: чи то ванна кімната, чи то майстерня, шезлонг на терасі).*

Сядьте за свій робочий стіл і вивчіть його поглядом до дрібниць: комп'ютер, телефон, стосик паперів, фото. Заплющіть очі, розслабтеся і уявіть своє робоче місце, якомога докладніше, кожен предмет, їхні кольори, форми предметів; матеріали, з яких вони зроблені. Коли ви повністю відновите свій робочий стіл у себе в голові, розплющіть очі й порівняйте цей образ з оригіналом.

Вправа 4

Візьміть фотоальбом або набір будь-яких картинок. Розташуйтеся зручно в кріслі або на дивані. Відкрийте будь-яку зі сторінок. Наприклад, сторінку з найулюбленішими фотографіями у фотоальбомі. Подивіться мигцем на одну з фотографій. Закрийте очі. Відтворіть у себе в голові цю картину повністю. Потім знову розплющіть очі, погляньте на фото, заплющіть свої очі. Повторюйте ці дії.

Слухові

Наступні вправи допоможуть вам навчитися відсівати з потоку звуків тільки потрібні.

Вправа 1

Відчиніть вікно у своїй квартирі і прислухайтеся уважно до звуків міста. Спробуйте виокремити із загального потоку звуків деякі (шум проїжджаючих машин, голоси перехожих, шум з будівельного майданчика, щебет птахів, шелест листя тощо), концентруйтеся по черзі на кожному звуці. Спробуйте затримувати свою увагу на кожному звуці якнайдовше.

Вправа 2

Поставте диск з класичною музикою. Але цього разу насолоджуйтеся не красою симфонії, а зверніть увагу на окремі

музичні інструменти. Наприклад, виокремте тільки духові інструменти, а потім смичкові і так далі.

Вправа 3

Увімкніть телевізор, знайдіть канал, по якому транслюють програму новин. Вийдіть в сусідню кімнату і слухайте голос диктора. З кожним етапом збавляйте звук телевізора, щоб складніше було чути голос.

Інший варіант тренування слуху: візьміть порожні чорні коробочки з-під фотоплівки. Заповніть їх різними предметами (цукром, горохом, рисом, канцелярськими кнопками). Щільно закрийте їх. Потім потрусіть кожну з них і спробуйте вгадати за звуком, що знаходиться усередині.

Вправа 4

Прислухайтеся до будь-якого одноманітного, однотонного звуку (наприклад, до мірного цокання годинника). Сконцентруйтеся на цьому звуці, утримуйте на ньому свою увагу якомога довше.

Дотикові

Свою здатність відчувати ви можете натренувати тільки із зав'язаними очима. Тому у вас під рукою має бути темна непрозора хустка.

Вправа 1

Відкрийте платтяну шафу, закрийте (зав'яжіть пов'язкою) очі. По черзі беріть в руки різні речі, помацайте тканину. Спробуйте визначити, з якої вони тканини? Колючі або м'які, щільні або тонкі?

Вправа 2

Сядьте за свій робочий стіл і зав'яжіть очі. Беріть по черзі різні предмети, які знаходяться на столі, обмацуючи їх. Визначте, що це за предмети і з чого вони зроблені. Яку вони мають форму і вагу? Що ви відчуваєте, коли доторкаєтеся до цих предметів? Виконуючи цю вправу, тримаєте свої очі зав'язаними.

Вправа 3

Пройдіть із заплющеними (зав'язаними) очима у свою кімнату. Визначте мету – наприклад, узяти з полиці певну книгу.

Нюхові

Як і у випадку зі слухом, мова тут йде про здатність виокремити окремі запахи.

Вправа 1

Поставте перед собою чашку з різними фруктами. Заплющіть очі й схиліться над чашею. Спробуйте визначити кожен із видів фруктів за запахом. Це апельсин, а це – груша...

Вправа 2

Пройдіться по квартирі, приношуючись до запахів, що панують у ній. Чим пахне в коридорі, чим – в кімнаті, чим – у ванній кімнаті, а чим – на кухні? Де пахне чимось, а де відчуємо аромат чистячих засобів?

Смакові

Існує більше смакових якостей, ніж просто солодкий смак, кислий, гіркий. Спробуйте самі!

Вправа 1

Який на смак шоколад? Він просто солодкий або є ще якісь смакові якості, які складно визначити? Скуштуйте, наприклад, шоколад, фрукти або напої. Які вони на смак, і як можна їх описати?

Вправа 2

Визначте свої улюблені страви і спробуйте описати смакові якості кожної із них.

Тестові завдання для перевірки знань

1. Анатоμο-фізіологічний апарат, призначений для прийому впливу певних подразників із зовнішнього і внутрішнього середовища й переробки їх у відчуття, називається:
 - а) провідниковий відділ;
 - б) рецептор;
 - в) аналізатор;
 - г) рефлекс.
2. Провідні шляхи, по яких збудження, яке виникає в рецепторі, передається до центрів центральної нервової системи, називаються:
 - а) ефективними;
 - б) афективними;
 - в) еферентними;
 - г) аферентними.
3. Інтервал часу від моменту подання сигналу до моменту його виникнення називається:
 - а) просторовим порогом відчуття;
 - б) латентним періодом реакції;
 - в) часовим порогом відчуття;
 - г) диференціальним порогом відчуття.
4. Мінімальне значення зміни інтенсивності сигналу, що викликає відчуття, – це:
 - а) диференціальний поріг;
 - б) мінімальна тривалість сигналу;
 - в) абсолютний нижній поріг;
 - г) діапазон чутливості до інтенсивності.

5. Психофізіологічна закономірність відчуттів, що не призводить до зміни чутливості, - це:
- а) сенсibiliзація;
 - б) адаптація;
 - в) контраст;
 - г) монотонність.
6. Змінювання чутливості для пристосування до зовнішніх умов називається:
- а) сенсibiliзація;
 - б) адаптація;
 - в) синестезія;
 - г) акомодация.
7. Підставою виокремлення зорових, слухових, нюхових та інших видів відчуттів є:
- а) місце розташування рецепторів;
 - б) наявність чи відсутність безпосередніх контактів з подразником;
 - в) модальність подразника;
 - г) час виникнення в процесі еволюції.
8. Відчуття, що виникають внаслідок впливів зовнішніх стимулів на рецептори, які містяться на поверхні тіла, називаються:
- а) екстероцептивними;
 - б) інтероцептивними;
 - в) пропріоцептивними;
 - г) інтерактивними.
9. До екстероцептивних належать відчуття:
- а) органічні;
 - б) зорові;
 - в) статичні;
 - г) вібраційні.
10. До основних властивостей відчуттів не відноситься:
- а) якість;
 - б) інтенсивність;
 - в) тривалість;
 - г) обсяг.

Теми рефератів

1. Значення відчуттів в житті людини.
2. Багатоманітність відчуттів та їх походження.
3. Кількісні характеристики відчуттів.
4. Психофізіологічні механізми формування відчуттів.
5. Взаємодія відчуттів.
6. Психологічні особливості зорових відчуттів.

7. Специфіка слухових відчуттів.
8. Мінливість чутливості аналізаторів, її причини.
9. Адаптація і сенсibiliзація органів відчуття.
10. Специфіка нюхових, смакових й дотикових відчуттів.

Список використаної літератури

1. Большая психологическая энциклопедия. – М.: Эксмо, 2007. – 544 с.
2. Збірник завдань із загальної психології / За ред. проф. В.С. Мерліна. – К.: Вища школа, 1977. – 231 с.
3. Казаков В.Г., Кондратьева Л.Л. Психология: Учебн. для индустр.-пед. техникумов. – М.: Высш. шк., 1989. – 383 с.
4. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-є вид., випр. – К.: Вищ. шк., 2004. – 487 с.
5. Немов Р.С. Психология: Ученик для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3-х кн. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 4-е изд. – М.: Владос, 2001. – 688 с.
6. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І. Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204 с.
7. Платонов К.К. Занимательная психология. – М.: Молодая гвардия, 1964. – 384 с.
8. Психологія: конспект лекцій для студентів: Метод. посіб. / Мартинюк І.А., Полозенко О.В., Стахневич В.І. та ін. – К.: НАУ, 2006. – 80 с.
9. Шостак В.І. Природа наших відчуттів. – К.: Рад. шк., 1989. – 118 с.
10. Штейнмец А.Э. Пособие для самостоятельной работы по общей психологии: Учеб. пособие. – Смоленск: СГПИ им. К. Маркса, 1986. – 80 с.

Список рекомендованої літератури

1. Большая психологическая энциклопедия. – М.: Эксмо, 2007. – 544 с.
2. Загальна психологія: Навч. посібник / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2005. – 464 с.
3. Загальна психологія: Підручник для студентів вищ. навч. закладів / С.Д. Максименко, В.О. Зайчук, В.В. Клименко, В.О. Соловієнко. За заг. ред. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000. – 543 с.

4. Казаков В.Г., Кондратьева Л.Л. Психология: Учебн. для индустр.-пед. техникумов. – М.: Высшая шк., 1989. – 383 с.
5. Кондаков И.М. Психология. Иллюстрированный словарь / И.М. Кондаков. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2007. – 783 с.
6. Короткий психологічний словник / За ред. проф. В.І. Войтко. – К.: Вища школа, 1976. – 191 с.
7. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-є вид., випр. – К.: Вища шк., 2004. – 487 с.
8. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. – 583 с.
9. Маркосян А.А. Физиология. – М.: Медицина, 1975. – 351 с.
10. Немов Р.С. Психология: Ученик для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3-х кн. – Кн. 1: Общие основы психологии. – М.: Владос, 2001. – 688 с.
11. Общая психология. Курс лекций / Сост. Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1995. – С. 81-86.
12. Общая психология: Учеб. для студ. пед. ин-тов / А.В. Петровский, А.В. Брушлинский, В.П. Зинченко и др.; Под ред. А.В. Петровского. – М.: Просвещение, 1986. – 464 с.
13. Психологія: конспект лекцій для студентів: Метод. посіб. / Мартинюк І.А., Полозенко О.В., Стахневич В.І. та ін. – К.: НАУ, 2006. – 80 с.
14. Психологія: Навч. посіб. / О.В. Винославська, О.А. Брусенко. – К.: ІНКОС, 2005. – 352 с.
15. Психологія / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук. – К.: Либідь, 2003. – 560 с.
16. Современный психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРО-ЗНАК, 2007. – 490 с.
17. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. 100 экзаменационных ответов по психологии. – Ростов н/Д: Изд. центр «МарТ», 2001. – 256 с.
18. Шостак В.І. Природа наших відчуттів. – К.: Рад. шк., 1989. – 118 с.

СПРИЙМАННЯ

1. Поняття про сприймання, фізіологічні основи сприймання.
2. Види сприймань.
3. Властивості сприймань.
4. Індивідуальні відмінності у сприйманні людей.
5. Розвиток сприймання.

1. Поняття про сприймання, фізіологічні основи сприймання

Сприймання (лат. *perception* – сприймання) – це пізнавальний психічний процес, який виявляється у цілісному відображенні предметів, ситуацій і явищ, що виникають при безпосередньому впливові подразників на рецепторні поверхні органів відчуттів.

Варто наголосити, що відчуття і сприймання як психічні процеси хоч і взаємопов'язані, але мають суттєві відмінності. Зокрема, сутність відчуттів полягає у відображенні лише окремих властивостей предметів і явищ навколишнього світу. Сприймання ж включає в себе відчуття і ґрунтується на них. Процес сприймання пов'язаний із попереднім досвідом; осмисленням того, що сприймається; уважністю; спостережливістю. Отже, при цьому задіяні такі психічні процеси як пам'ять, мислення, увага.

На відміну від відчуттів у процесі сприймання формується цілісний образ предмета, явища, ситуації тощо. Суб'єктивний образ є носієм певної інформації та є підґрунтям для побудови практичних дій, виконуючи таким чином функцію орієнтації людини в навколишньому світі та регуляції її поведінки.

Відображення цілісних образів предметів, об'єктів і явищ виходить за межі ізольованих відчуттів, оскільки відбувається об'єднання окремих відчуттів у складні системи. Отже, суб'єктивний образ являє собою систему окремих відчуттів, які є «будівельним» матеріалом для нього. Відтак, головна особливість полягає у тому, що сприймання – це цілісне відображення предмета у сукупності всіх його якостей та властивостей, тобто предметність усвідомлення всього, що впливає на людину. Наприклад, образ тістечка включає в себе зорові, нюхові, дотикові та смакові відчуття. Однак образ не створюється як їхня сума – в образі відчуття упорядковані та поєднані у цілісну конструкцію – образну картинку.

Для позначення сприймання науковці часто вживають термін «*перцептивна діяльність суб'єкта*». Це зумовлено тим, що в процесі сприймання задіяні рухові компоненти (обмацування предметів, рух очей, вимовляння окремих звуків тощо), тобто, виконуються дії, спрямовані на більш глибоке, повніше, детальніше пізнання предметів і явищ.

Фізіологічним підґрунтям сприймання є процеси, що відбуваються в органах відчуття, нервових волокнах центральної нервової системи. Так, під впливом подразників у нервових закінченнях, що знаходяться в органах чуттів, виникають збудження, які передаються у нервові центри, а далі – у кору головного мозку. Це нервове збудження надходить у сенсорні (лат. *sensus* – відчуття) зони кори головного мозку, які являють собою

центральну проекцію нервових закінчень органів відчуттів. Залежно від того, з яким органом відчуттів пов'язана проекційна зона, формується певна сенсорна інформація. Отже, відчуття є структурним елементом процесу сприймання. Власне ж фізіологічні механізми сприймання задіюються під час формування цілісного образу, коли збудження від проекційних зон надходить в інтегративні зони кори головного мозку, тому останні ще називають перцептивними зонами.

При порушеннях роботи зорової інтегративної зони кори головного мозку, наприклад, людина бачить певні контури або світлові плями, але не розуміє що саме вона бачить, не усвідомлює того, що на неї впливає. При порушеннях роботи слухової інтегративної зони людина не розуміє мови. Такі захворювання, що призводять до неможливості пізнання чогось, називають агностичними розладами або *агнозіями*.

Отже, фізіологічною основою сприймання є умовно-рефлекторна діяльність внутрішньоаналізаторного і міжаналізаторного комплексу нервових зв'язків, зумовлених явищ. Уперше це довів І. Павлов. На його думку, підґрунтям сприймання є умовні рефлекси, тимчасові нервові зв'язки, які утворюються в корі головного мозку при дії на рецептори. Ці знання доповнив І. Сеченов. Своїми дослідженнями він довів, що сенсорні й рухові апарати в процесі набуття досвіду поєднуються в єдину відображувальну систему. Науковець пояснив нервові зв'язки в межах різних аналізаторів, виникнення яких він інтерпретував існуванням асоціацій. Останні, наприклад, можуть супроводжуватися слуховим образом слова, завдячуючи якому сприймання набуває цілісного характеру.

2. Види сприймань

Для глибокого розуміння поняття “сприймання” як психічного процесу необхідно знати, які види сприймання існують. У сучасній психологічній літературі виокремлюють такі – залежно від:

1) *провідного аналізатора*, який бере участь у побудові образу, розрізняють зорове, слухове, дотикове, смакове, нюхове сприймання;

2) відповідно до *об'єкта сприймання* розрізняють сприймання простору, часу, руху, людини людиною, а саме:

– сприймання *простору* (величини, форми, об'ємності, віддаленості предметів);

– сприймання *часу* (довготривалості й послідовності явищ і подій – швидко, довго, раніше, пізніше, у майбутньому, у минулому);

– сприймання *руху* (фізичного переміщення об'єктів у просторі,

напрямку й швидкості просторового існування предметів; динамічного стану об'єкта – рух, спокій);

– сприймання людини людиною або соціальну перцепцію (дій, рухів, вчинків, діяльності). На основі соціальної перцепції суб'єкт орієнтується у зовнішніх проявах внутрішньої психологічної сутності інших людей. Оскільки через зовнішні ознаки проявляються внутрішні характеристики особистості, зокрема її думки, почуття, бажання, емоційні переживання тощо;

3) *мети сприймання й вольових зусиль* розрізняють:

– довільне сприймання (свідомо спрямовується і регулюється особистістю – що сприймати, помітити, виявити тощо);

– мимовільне сприймання (утворюється в процесі взаємовідношень людини із середовищем незалежно від її свідомих намірів, тобто виникає спонтанно. Цей вид сприймання виникає під впливом новизни, яскравості, незвичайності, контрастності об'єктів, або їх відповідності потребам та інтересам суб'єкта);

4) *відношення до психічного життя* розрізняють:

– інтелектуальне сприймання (сприймання змісту, розуміння понять і термінів, виконуваних дій, посиленої дії пам'яті, уваги, мислення);

– емоційне сприймання (художніх і мистецьких творів);

– естетичне сприймання (безпосередній вплив сприйманого на моральні й естетичні почуття).

3. Властивості сприймань

Психологічну сутність сприймання можна уявити через розуміння його властивостей, до яких належать: предметність, цілісність, структурність, осмисленість, константність, вибірковість.

1. *Предметність* сприймання полягає в тому, що отримані із зовнішнього світу враження людина завжди відносить до тих чи інших предметів або явищ. Наприклад, знаходячись у приміщенні, ми можемо чути ззовні не просто звуки або запахи, а сприймати їх предметно, тобто відносити до звуків людського голосу, тварин, птахів, автомобілів, пожежі тощо. Потрібно зазначити, що предметність не є вродженою властивістю сприймання. Виникнення й удосконалення цієї властивості відбувається у процесі онтогенезу. На думку І. Сеченова, предметність формується в процесі контактування і дій дитини з предметами.

2. *Цілісність* сприймання виражається в тому, що образи сприймання являють собою цілісні, закінчені предмети. Ці образи створюються на підставі узагальнення інформації, що надходить у вигляді різноманітних відчуттів про окремі властивості та якості предметів або явищ. Цілісність сприймання виявляється у тому, що

навіть при неповному відображенні окремих властивостей об'єкта, що сприймається, відбувається уявне його добудовування до цілісного образу. При цьому має значення не так просторова наближеність елементів один до одного, як їхня належність до певного предмета. Наприклад, в аудиторію заглядає студент; при цьому ми бачимо лише його голову. Ми сприймаємо те, що бачимо не як частину людського тіла, а як людину цілісно.

3. *Структурність* сприймання. Сутність даної властивості полягає у тому, що сприймання, як правило, не є проекцією миттєвих відчуттів і їх простою сумою. Ми сприймаємо фактично абстраговану від цих відчуттів узагальнену структуру предмета чи явища, з яким стикаємося в реальному світі. Наприклад, слухаючи музику, ми сприймаємо не окремі звуки, а мелодію.

4. *Осмисленість* фіксує зв'язок сприймання з мисленням, тобто з розумінням сутності предмета чи явища, з їх осмисленням і усвідомленням. Коли людина усвідомлено сприймає предмет або явище, вона співвідносить його з певним словом, тобто дає йому назву, відносить до певного класу, групи або категорії. Так людина намагається дати пояснення, надати певного смислу тому, що сприймає. Наприклад, фарба – речовина для забарвлення предметів у той чи інший колір, сир – продукт харчування, телефон – засіб комунікації тощо. Завдячуючи осмисленості сприймання, вчитель може прочитати твори, написані різними учнями, незалежно від їхнього почерку; в'язальниця може за схемою зрозуміти складний візерунок майбутньої серветки, лікар-рентгенолог – «прочитати» знімок і поставити діагноз хворому. Водночас, ці приклади свідчать про зв'язок осмисленості сприймання з попереднім досвідом людини. Ця властивість сприймання має назву *апперцепція* (від лат. *ap* – до і *perception* – сприймання) – відображає залежність сприймання від минулого досвіду, від загального змісту психічної діяльності та індивідуальних особливостей особистості; існує на рівні свідомості та характеризує особистісний рівень сприймання. Так, гуляючи в лісі, звичайна людина бачить дерева й кущі. Лісник же побачить велику кількість видів рослин, зможе визначити їхній вік, хвороби тощо. Варто зазначити, що саме апперцепція визначає чіткість, правильність і міцність засвоєння нових знань. Німецький психолог В. Вундт довів залежність від апперцепції уваги, мислення та волі людини.

Отже, перцептивні образи завжди мають певне смислове та соціальне значення. Саме тому однакові предмети або явища сприймаються по-своєму людьми різного культурного й соціального рівня, дорослими й дітьми. Це свідчить про те, що сприймання – значною мірою інтелектуальний процес.

5. *Константність* сприймання виявляється у відносній постійності сприйманої форми, величини, кольору предмета незалежно від умов, у яких відбувається сприймання. Тобто, людина здатна зберігати розмір, форму і колір предметів незалежно від того, з якої відстані, під яким кутом та при якому освітленні їх бачить. Наприклад, сніг сонячного дня насправді буде сріблястим або золотавим. Однак, нами він буде сприйматися константно – як білий. Таким же чином шістнадцятиповерховий будинок для наших очей буде високою будівлею, незалежно від того чи будемо ми знаходитися поряд із ним, чи на відстані 1 км від нього. Варто зазначити, що без константності сприймання було б складно орієнтуватися у багатогранному і мінливому світі, оскільки при кожному рухові або зміні освітлення все змінювалося б і людина неспроможна була впізнавати вже знайомі предмети.

6. *Вибірковість* сприймання виявляється у переважному виокремленні одних предметів і об'єктів порівняно з іншими, що зумовлюється досвідом людини, потребами, інтересами, мотивами. Наприклад, розмовляючи на вулиці зі своїм другом, ми чуємо в натовпі лише свого співрозмовника, а вся маса людей є для нас фоном.

Особливості сприймання визначаються станом особистості. Так, емоційний підйом зумовлює загострений процес сприймання, і, навпаки, смуток та горе «затуляють» вуха й очі; людина мало що помічає, чує і бачить.

Помилкове сприймання спостерігається при явищах *ілюзії* (від лат. *illusio* – помилка), сутність яких полягає в неадекватному (викривленому, помилковому) відображенні предмета чи явища, що сприймаються. Ілюзії можуть виникати з різних причин, як суб'єктивних (настанови, спрямованість, емоційне ставлення, практичний досвід людини, особливості аналізаторів, дефекти органів чуття, порушення процесів збудження в корі головного мозку людини), так і об'єктивних (положення у просторі, освітленість, зміна умов сприймання тощо). На думку німецького вченого Г. Гельмгольца, ілюзорні ефекти є результатом роботи у незвичайних умовах тих же механізмів, які в нормальних умовах забезпечують константність сприймання. Однак, нині єдиної теорії, яка б пояснювала усі ілюзії сприймання, не існує. Наведемо такі приклади ілюзій сприймання: 1) людина, що сидить у вагоні потягу, який щойно почав свій рух, сприймає потяг, який стоїть поряд, як такий, що рухається; 2) сіра смужка на білому фоні здається темнішою, ніж на чорному; 3) хаотичний рух реально нерухомого джерела світла у повній темряві; 4) з двох предметів однакових за вагою, але різних за розмірами, важчим буде здаватися той, що є

менших розмірів.

Адекватність сприймання визначається мірою відповідності образу тому об'єктові, що сприймається. Вона є необхідною умовою побудови адекватних дій у відповідних життєвих ситуаціях. Зниження адекватності є головною причиною практичних помилок у професійній та побутовій діяльності.

4. Індивідуальні відмінності у сприйманні

Сприймання залежить від особистісних особливостей, оскільки люди відрізняються один від одного за своїми характеристиками. Науковці стверджують, що існують індивідуальні відмінності у сприйманні. Тому виокремлюють типи цих відмінностей, а саме: синтетичний, аналітичний, описовий, пояснювальний, об'єктивний, суб'єктивний.

1. *Синтетичний* тип сприймання характеризується яскравим загальним враженням від предметів, загальним змістом і загальними особливостями сприйнятого. Люди з даним типом сприймання найменше звертають увагу на деталі й подробиці предметів або явищ.

2. Люди *аналітичного* типу сприймання характеризуються схильністю до виокремлення деталей і подробиць. Їх розповіді завжди наповнені подробицями й описом окремих деталей предметів або явищ, за якими часто-густо втрачається зміст цілого.

3. *Описовий* тип сприймання характеризується тим, що такі люди обмежуються фактичною картиною того, що бачать або чують. Вони не намагаються пояснити сутність сприйнятого. Мотиви вчинків інших людей, рушійні сили подій або явищ залишають поза їхньою увагою.

4. Люди з *пояснювальним* типом сприймання характеризуються тим, що завжди намагаються пояснити побачене або почуте. Їх не задовольняє лише та інформація, яку вони сприймають безпосередньо.

5. *Об'єктивний* тип сприймання характеризується чіткою відповідністю сприйнятого та реального.

6. *Суб'єктивний* тип сприймання характеризується тим, що люди виходять за межі фактичного і багато чого додають від себе. У своїх розповідях вони схильні передавати не дійсне, а власні суб'єктивні враження про нього. Вони говорять про власні думки й переживання, викликані сприйнятим явищем.

5. Розвиток сприймання

Новонароджена дитина не здатна сприймати реальний світ як цілісну картинку. Сенсорні функції і перцептивні дії у *перші місяці життя* дитини, що спрямовані на сприймання, випереджають розвиток її тілесних рухів і впливають на них. Перші ознаки

предметного сприймання проявляються у дво-чотиримісячному віці, коли починають формуватися перші дії з предметами. У п'ять-шість місяців дитина фіксує погляд на предметі, яким оперує. У переддошкільний період у дітей формуються складні види зорового аналізу та синтезу під впливом ігрової й конструктивної діяльності. Під час навчання в школі відбувається активний розвиток сприймання, зумовлений становленням адекватного образу предмета під час маніпуляції із ним; ознайомленням із просторовими властивостями предметів за допомогою рухів очей і рук; набуттям здатності швидко без додаткових рухів упізнавати окремі властивості сприйраних об'єктів, відрізнити їх один від одного.

Важливою умовою розвитку сприймання дитини є виконання нею домашніх обов'язків, заняття конструюванням, малюванням, ліпленням, музикою, читанням тощо. Таким чином, дитина має можливість розширювати власні уявлення (суб'єктивні образи) про предмети, які її оточують. Під час тривалих і різноманітних експериментів у спілкуванні, іграх, навчанні й праці дитина відкриває структуру свого оточення. У цих видах діяльності вона активно досліджує і цікавиться довкіллям, спостерігає за ним, висуває, перевіряє, підтверджує або спростовує власні перцептивні гіпотези.

Запитання для самоконтролю

1. Дайте характеристику сприйманню як пізнавальному психічному процесу.
2. Доведіть, що сприймання є пізнавальним психічним процесом.
3. Які види сприймання ви знаєте?
4. Яку роль відіграє соціальна перцепція у розумінні психологічної сутності інших людей? Обґрунтуйте відповідь.
5. Дайте характеристику загальним властивостям сприймання.
6. У чому проявляється апперцепція? Наведіть приклади.
7. Які чинники впливають на виникнення ілюзій сприймання?
8. У чому проявляються індивідуальні відмінності у сприйманні?
9. Яким чином відбувається розвиток сприймання у дітей?
10. Які умови важливо створювати в процесі виховання дітей для розвитку сприймання?

Словник термінів

Агнозія – захворювання, що призводять до неможливості пізнання чогось.

Апперцепція – властивість сприймання, яка відображає залежність сприймання від минулого досвіду, від загального змісту психічної діяльності та індивідуальних особливостей особистості;

існує на рівні свідомості та характеризує особистісний рівень сприймання.

Ілюзія – неадекватне (викривлене, помилкове) відображення предмета чи явища, що сприймається.

Сприймання – це пізнавальний психічний процес, що проявляється у цілісному відображенні предметів, ситуацій і явищ, що виникають при безпосередньому впливові подразників на рецепторні поверхні органів відчуттів.

Соціальна перцепція – сприймання людини людиною або її дій, рухів, вчинків, діяльності.

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Завдання 1

Наведіть по два приклади, які демонструють кожен з основних властивостей сприймання. Виконайте завдання письмово.

Завдання 2

Визначте, які властивості сприймання проявляються в таких ситуаціях:

1. Коли ми бачимо схематичне зображення будь-якого об'єкта (наприклад, людини), то без труднощів визначаємо його.
2. Пасажир літака, пролітаючи над землею, бачить різні об'єкти (будинки, ліси, водойми, поля тощо) зменшеними за розміром, але без труднощів визначає, що це за об'єкти.
3. Заходячи у ресторан, зазвичай, ми дивимося на тарілки збоку, а не зверху. Однак сприймаємо їх як круглі, а не еліпсоподібні.
4. Розмовляючи по телефону, ми не бачимо співрозмовника. Але, як правило, можемо визначити за голосом знайому людину.
5. При спогляданні незнайомого предмета ми намагаємося знайти спільне з уже знайомими об'єктами і віднести його до певної групи або категорії.
6. Лікар-онколог під час екскурсії у Лувр помітив, що на одній із картин зображена жінка, хвора на рак молочної залози.
7. Знаходячись у приміщенні, ми чуємо певні звуки, що лунають знадвору, наприклад спів птахів. Ми без утруднень можемо визначити, що це цвірінькає горобець, чи каркає ворона.
8. Чекаючи на зупинці автобус, людина поїде саме у тому, маршрут якого їй потрібен.
9. Сіра смужка на білому фоні здається темнішою, ніж на чорному.
10. Учасники телевізійної гри «Вгадай мелодію» за першими звуками можуть визначити, яка саме мелодія звучатиме далі.

11. Водій, що сидить за кермом автомобіля, звертає увагу і сприймає кольори світлофорів, дорожні знаки та рух інших учасників дорожнього руху. Той же водій, який буде знаходитися в автомобілі як пасажир, у незнайомому місті звертатиме увагу і сприйматиме, як правило, архітектурні особливості.
12. Зазвичай діти на малюнках море розфарбовують синьою, сонце – жовтою, дерева – зеленою фарбою.
13. Проходячи увечері повз кафе, дівчина змогла прочитати його назву, хоча ліхтариками підсвічувалися не всі букви у словах: «Чум..ький ..ях».
14. Уночі мама малюка може не чути шуму, що надходить з надвору або з сусідньої квартири, однак відразу реагує на щонайменші рухи і звуки власної дитини.
15. Знаходячись у натовпі, ми реагуємо, якщо почуємо власне ім'я.

Завдання 3

Наведіть приклади з художньої або науково-популярної літератури, які демонструють індивідуальні відмінності сприймання. Виконайте завдання письмово.

Завдання 4

Визначте, які з індивідуальних відмінностей сприймання проявляються в наведених прикладах (тексти зберігають стилістику авторів):

1. Пізніше я мав нагоду бувати в Нотр-Дам у Парижі, в соборі св. Петра в Римі, я подивляв їх монументальну величність, багатство і розкоші їх будови, але не знаходив у них тих емоцій, що якимись особливими чарами в'яжуть нас з божественністю. Пригадую, коли я дивився з висоти Сакре-Кер на Париж, я чомусь думав про цю церкву св. Трійці в Дермані. (У. Самчук «На білому коні», 1972).

2. І ось та Лебедщина – долина з лугами і річкою, де був одинокий наш хуторець з трьох будинків: хати разом з хлівом під одною покрівлею, клуні на мурованих з каменю стовпах насупроти хати і свининця, курника та дровітні під одною стріхою навпоперек... Під пригирком, над дорожиною з молодим садом і городом та виглядом на луг, на протилежний схил долини, покритий молодим сосновим лісом, і на млин з західного правого боку. Чудове, затишне, поетичне місце, виповнене містерією перших дитячих вражень. (У. Самчук «На білому коні», 1972).

3. Я бачив одне “благоустроєне” кладовище за стіною Ново-Дівичого монастиря (хід за пропусками). Надмогильні написи в більшості – верх пошлості. Це не людські, це службові написи. Живі

родичі хвастаються своїм покійником, який, мовляв, він був, з яким стажем і на якому високому посту.

Нічого духовного, людського. (О. Довженко «Із щоденникових записів»).

4. Заходив Остап Вишня, що повернувся з десятилітньої “командировки”. Схуд, постарів. Було сумно. Трудно, очевидно, йому буде входити знову в життя. Десять років – це ціле життя, ціла ера, складна і велика. (О. Довженко «Із щоденникових записів»).

5. За моїх часів у Києві зникли такі пам'ятники культури: Михайлівський монастир з церквою дванадцятого віку. Верхівка Ірининської церкви одинадцятого віку. Никольський собор, збудований мазепою, – надзвичайної краси церква в стилі українського бароко. Дзвіниця цього монастиря. Київський братський монастир на Подолі. Знамените братство з Академією, звідки вийшли перші просвітителі Росії, де вчився був Ломоносов. Дзвіниця одинадцятого віку Кирилівського монастиря. Пам'ятник часів магдебурзького права на Подолі. Самсон, що роздирає лева. Києво-Печерська лавра – Успенський собор, геніальна по красі церква, рівної якій, може, нігде немає. Межигірський Запорозький спас – монастир колишніх запорозьких козаків. Чимала кількість других церков старовинних на Подолі. Десятинна церква, Трьохсвятительська старовинна красива церква. Університет св. Володимира. Публічна бібліотека на вулиці Кірова. Хрещатик, Миколаївська, Мерингівська, Ольгинська, Енгельса, Прорізна і частина Пушкінської вулиці – архітектура ХІХ століття, що надавала місту особливий його власний стиль і наближала його до хороших європейських міст.

Одне слово, двадцятий вік помстився. Погуляв по слідах і дев'ятнадцятого, і сімнадцятого, і одинадцятого. Зоставив биту цеглу, кам'яні коробочки, на які противно дивитися, і покарбовану землю. Відсутність смаку, одірваність од природи, і моральний занепад, і душевна сліпота – разючі і незрівняні ні з чим. Мені здається, що в наступних часах нашу героїчну епоху будуть вважати епохою занепаду і багатьох смислах. (О. Довженко «Із щоденникових записів»).

6. Треба категорично перебудовувати становище і роль учителя у суспільстві і в школі. У нас учитель в загоні. Жалюгідне становище учителя матеріальне і морально-правове, і хибна система виховання – ось причина перша і найголовніша всіх труднощів, що їх несемо їх зараз. Ось причина наших перебільшених утрат, хаосу, слабкодухості та іншого...

Прибитий, неінтелігентний учитель – це величезне зло нашого народу. Безправний не шанований, брудний, малоосвічений,

учитель...

Народний учитель, учитель народу – серце і сумління села, зразок і предмет наслідування для дитини, достойний, чистий, авторитетний, ушанований батьками, – нема, нема у нас народного учителя. Ми зробили з нього безправного попихача буд-якого голови колгоспу, будь-якого дядька, і потонула молодь у неуцтві, у безхарактерності, слабкодухості, безвідповідальності і нехлюйстві.

Скучно, і трудно і сумно від нашої невихованості. (О. Довженко «Із щоденникових записів»).

Завдання 5

Змодельуйте по дві ситуації, у яких демонструються предметність, цілісність, структурність, константність, осмисленість та вибірковість сприймання. Завдання виконайте письмово.

Завдання 6

Пригадайте п'ять життєвих ситуацій і визначте, які властивості сприймання у них проявлялися.

Завдання 7

Складіть кросворд на 10 слів, використовуючи прізвища науковців, які досліджували сприймання та поняття теми.

Завдання 8

Подайте у вигляді структурної схеми зміст сприймання як пізнавального психічного процесу.

Методики дослідження сприймання

Методика дослідження спостережливості

Мета дослідження: встановлення рівня розвитку спостережливості.

Матеріали та обладнання: два нескладних за сюжетом і кількістю деталей малюнки, однакові майже в усьому, крім заздальгідь передбачених малопомітних десяти відмінностей. Ці відмінності полягають у тому, що немає чи інакше розташовано деякі деталі на одному з малюнків порівняно з іншим. Окрім малюнків, потрібні папір для записів, ручка й секундомір.

Процедура дослідження

У дослідженні спостережливості може брати участь один досліджуваний або група за умови, що малюнки будуть достатніх для зорового сприймання розмірів і їх можна прикріплювати на дошці чи на стіні. Обидва малюнки демонструються досліджуваним

одночасно протягом 60 с, тобто 1 хв.

Інструкція досліджуваному: «Вам буде показано два малюнки. Уважно роздивіться їх і знайдіть, чим вони відрізняються. Час сприймання малюнків обмежується однією хвилиною. Після команди «Стоп!» малюнки закривуть, а Ви залишите на папері помічені Вами відмінності. Якщо все зрозуміло, то починаємо!»

Після демонстрування малюнків та запису знайдених відмінностей досліджуваного просять зробити звіт. Він дозволяє визначити, чи добре було видно деталі малюнків і чи задоволений досліджуваний результатами своєї спостережливості.

Обробка та аналіз результатів

Мета обробки результатів – визначення коефіцієнта спостережливості. Для цього дослідник підраховує загальну кількість названих відмінностей, від якої віднімає кількість допущених помилок, тобто вигаданих відмінностей. Отримана різниця ділиться на кількість фактично наявних відмінностей, тобто на 10.

Аналіз результатів здійснюється через зіставлення отриманого коефіцієнта спостережливості з максимально можливим, тобто з одиницею. Чим ближче коефіцієнт до 1,0, тим вищий рівень спостережливості досліджуваного. Коефіцієнт у межах 0,5 – 0,9 вказує на середній рівень спостережливості, менше 0,5 – спостережливість низька або слабка.

Спостережливість піддається розвитку через тренування. Можна скласти програму розвитку, підбравши спеціальні вправи для поліпшення спостережливості. Основним моментом у таких вправах є установка на відшукування якомога більшої кількості ознак предметів, явищ у ситуації короткотривалого сприймання.

Методика дослідження сприймання часу

Мета дослідження: визначення ступеня точності сприймання коротких проміжків часу.

Обладнання: секундомір і таблиця-протокол дослідження.

Процедура дослідження

Дослідження сприймання часу проводиться в парі (досліджуваний та експериментатор) і передбачає десять дослідів, у кожному з яких досліджуваному пропонують визначити заданий проміжок часу без підрахунку і без використання годинника. Правильність оцінки проміжку часу експериментатор визначає за допомогою секундоміра. Проміжки часу можуть бути, наприклад, такі: 30 с, 60 с, 120 с та ін.

Інструкція досліджуваному: «Вам буде запропоновано, не користуючись годинником і не рахуючи про себе, визначити

заданий відрізок часу. Сигналом початку сприймання часу буде удар олівцем по столу, а завершення – піднімання руки чи команда «Стоп!»

У таблиці-протоколі експериментатор записує заданий для визначення відрізок часу і фактично названий досліджуваним, який той прийняв за заданий.

Відрізок часу, запропонований для оцінки, відмічається в графі С у секундах; фактичний час, також у секундах, – у графі А.

Таблиця 1.

Таблиця-протокол дослідження сприймання коротких проміжків часу

Інтервал оцінки часу С	Фактичний час А
30 с	
60 с	
120 с...	

Обробка результатів

Точність оцінки часу визначається для кожного дослідю окремо за формулою

$$K_T = \frac{A}{C} \cdot 100,$$

де K_T – коефіцієнт точності оцінки часу;

A – фактичний часовий інтервал, який минув з початку оцінювання досліджуваним заданого часового відрізка;

C – часовий інтервал, запропонований для оцінки.

Аналіз результатів

Під час аналізу результатів дослідження важливо визначити, у якому співвідношенні до 100%, менше чи більше, перебувають коефіцієнти точності оцінки часу досліджуваного. Якщо в усіх дослідях досліджуваний має коефіцієнт більший за 100%, то часові відрізки він недооцінює. Якщо його коефіцієнти менші 100%, то часові відрізки він переоцінює. Чим ближчі коефіцієнти до 100% (наприклад, 80% – 110%), тим вища точність оцінки коротких проміжків часу.

Люди відрізняються за типологією оцінки часових інтервалів, однак деякі з них короткі інтервали часу (до хвилини) переоцінюють, а інтервали більші за хвилину, навпаки, недооцінюють.

Щоб встановити причини недооцінки чи переоцінки часових

інтервалів, ми радимо повторити досліди, ускладнивши їх інструкцією з додатковими вказівками. Наприклад, потрібно визначити заданий інтервал часу, називаючи, при цьому літери алфавіту. Введення інструкцією ще однієї мети діяльності змінює оцінку досліджуваним часових інтервалів. Час у цьому разі для досліджуваних, як правило, стає менш помітним, тобто вони, займаючись іншою справою, його недооцінюють. Знаючи особливості сприймання та оцінки інтервалів часу, можна розробити систему прийомів, що будуть корисні в моменти вимушеного очікування: очікування транспорту, зустрічі, подій тощо. Знята при цьому психічна напруженість – один з моментів самовиховання і навчання саморегуляції.

Гра–дослідження

Мета: актуалізація суб'єктивної картини сприймання; можливість проаналізувати, вербалізувати, упорядкувати, підвищити рівень усвідомлення теоретичних знань на практиці.

Матеріали та обладнання: 20 дрібних предметів (наприклад: ключ, значок, іграшка з «Кіндер-сюрприз», гудзик, нитка, цукерка, лінза, пазли, гіпсова фігурка, свічка, вата, шматочок хутра, цвях, надувна кулька тощо), пов'язка для очей, папір, ручка.

Процедура проведення гри (дослідження): дослідження проводиться у невеликій групі (5-7 осіб). Група обирає спостерігача (ведучого), який контролює та записує результати дослідження.

Перед дослідженням спостерігач зав'язує очі досліджуваному.

Інструкція: «Поверніть руку долонею догори. Під час дослідження у Вас будуть виникати певні відчуття. Дайте словесний опис ваших відчуттів і їх синтезу у певний образ сприймання».

Спостерігач фіксує словесний звіт досліджуваного.

Аналіз результатів: аналізуючи результати, важливо обговорити суб'єктивний досвід кожного з членів групи щодо створення образу сприймання. З'ясувати, як створювався образ, чи усім це вдалося, які фактори на це впливали, чи вдалося на практиці переконатися у тому, що сприймання – це пізнавальний психічний процес, що виявляється у цілісному відображенні предметів і явищ, що виникають при безпосередньому впливові подразників на рецепторні поверхні органів відчуттів і який пов'язаний із попереднім досвідом; осмисленням того, що сприймається; уважністю і спостережливістю.

Тестові завдання для перевірки знань

1. У сприйманні відображаються:

а) окремі властивості предметів і явищ;

- б) цілісність перцептивного образу, який отримує індивід за допомогою органів чуття;
 - в) ступінь зосередженості індивіда на певному об'єкті;
 - г) форма організації міжособистісної взаємодії.
2. Предметність, цілісність, константність, осмисленість є властивостями:
- а) відчуттів;
 - б) сприймання;
 - в) мислення;
 - г) почуттів.
3. Властивість сприймання, що дозволяє зберегти незмінними якості предмета незалежно від того, з якої відстані, під яким кутом і при якому освітленні він сприймається, – це:
- а) предметність;
 - б) константність;
 - в) цілісність;
 - г) структурність.
4. Розглядаючи плями невизначеної форми, люди бачать у них різні образи. Якою властивістю сприймання це можна пояснити:
- а) предметністю;
 - б) апперцепцією;
 - в) константністю;
 - г) цілісністю.
5. Неадекватне сприймання, яке неправильно, викривлено, помилково відображає об'єкти, що діють на аналізатори, – це:
- а) виділення фігури з фону;
 - б) ілюзія;
 - в) галюцинація;
 - г) витіснення.
6. Відносна постійність сприйманої форми, величини, кольору предмета незалежно від умов, у яких відбувається сприймання, називається:
- а) предметністю;
 - б) цілісністю;
 - в) структурністю;
 - г) константністю.
7. Завдяки якій властивості сприймання навколишні предмети сприймаються нами як відносно сталі за формою, розміром, кольором незалежно від умов їх сприйняття:
- а) предметності;
 - б) цілісності;
 - в) константності;
 - г) осмисленості.

8. Яка особливість сприймання проявляється в переважному виокремленні одних об'єктів порівняно з іншими:
- а) цілісність;
 - б) константність;
 - в) осмисленість;
 - г) вибірковість.
9. Яка особливість сприймання проявляється в тому, що отримані із зовнішнього світу враження людина завжди відносить до тих чи інших предметів або явищ:
- а) константність;
 - б) осмисленість;
 - в) вибірковість;
 - г) цілісність.
10. Яка особливість сприймання пов'язана з минулим досвідом людини, з осмисленням і усвідомленням предмета чи явища:
- а) осмисленість;
 - б) вибірковість;
 - в) предметність;
 - г) константність.
11. Перебуваючи у приміщенні, ми чуємо певні шуми, які долинують із навколишнього середовища. Не дивлячись у вікно, ми можемо визначити, що або хто спричинює їх. Завдяки якій властивості сприймання це відбувається:
- а) предметності;
 - б) константності;
 - в) осмисленості;
 - г) вибірковості.
12. Розмовляючи по телефону, ми не бачимо співрозмовника. Однак, як правило, можемо визначити, хто він. Це відбувається завдяки такій особливості сприймання, як:
- а) константність;
 - б) цілісність;
 - в) предметність;
 - г) вибірковість.
13. Тип сприймання, для якого характерна точна відповідність тому, що відбувається у дійсності, називається:
- а) синтетичним;
 - б) аналітичним;
 - в) об'єктивним;
 - г) суб'єктивним.
14. За якого домінуючого типу сприймання люди миттєво схоплюють кольори, форми, лінії, гармонію, безлад:
- а) слухового;

- б) зорового;
 - в) кінестетичного;
 - г) змішаного.
15. Залежність сприймання від загального змісту нашого психічного життя називається:
- а) предметністю;
 - б) апперцепцією;
 - в) цілісністю;
 - г) структурністю.
16. За якого домінуючого типу сприймання враження людей стосуються головним чином того, що пов'язане з інтуїцією, здогадами, у розмові їх цікавлять внутрішні переживання:
- а) слухового;
 - б) змішаного;
 - в) зорового;
 - г) кінестетичного.
17. Здатність відображати об'єкти і явища реального світу у формі окремих предметів називається:
- а) предметністю;
 - б) цілісністю;
 - в) структурністю;
 - г) осмисленістю.
18. Люди якого домінуючого типу сприймання надають великого значення музиці, шумовим ефектам:
- а) аудіального;
 - б) візуального;
 - в) кінестетичного;
 - г) змішаного.
19. Підставою класифікації сприймання на художнє, математичне, технічне, музичне є:
- а) провідний аналізатор;
 - б) предмет відображення;
 - в) форма існування матерії;
 - г) вид діяльності.
20. Властивість сприймання, яка виражається в тому, що образи сприймання є цілісними, закінченими предметами, називається:
- а) предметністю;
 - б) структурністю;
 - в) цілісністю;
 - г) осмисленістю.
21. Тип сприймання, для якого є характерним не уважність до деталей предметів, явищ, а навпаки, яскраве загальне враження від предметів називається:

- а) описовим;
 - б) синтетичним;
 - в) об'єктивним;
 - г) пояснювальним.
22. Тип сприймання, для якого мотиви вчинків інших людей, рушійні сили подій або явищ залишають поза увагою, називається:
- а) описовим;
 - б) синтетичним;
 - в) об'єктивним;
 - г) суб'єктивним.
23. Для якого типу сприймання характерними є розповіді, наповнені подробицями й описом окремих деталей, за якими втрачається зміст цілого:
- а) пояснювального;
 - б) аналітичного;
 - в) об'єктивного;
 - г) суб'єктивного.
24. Сприймання – це:
- а) пізнавальний психічний процес безпосереднього чуттєвого відображення окремих властивостей явищ та предметів об'єктивного світу, що виникає при їх безпосередньому впливі на органи чуття і збудженні нервових центрів кори головного мозку;
 - б) активний процес відображення людиною предметів і явищ об'єктивної дійсності в їх істотних властивостях, зв'язках і відношеннях;
 - в) пізнавальний психічний процес, який виявляється в цілісному відображенні предметів, ситуацій і явищ, що виникають при безпосередньому впливові подразників на рецепторні поверхні органів відчуттів;
 - г) пізнавальний психічний процес розкриття загальних властивостей і відношень, мислене відокремлення одних ознак і властивостей від інших їхніх рис і від самих предметів, яким вони властиві.
25. Підґрунтям поділу сприймання на довільне й мимовільне є:
- а) провідний аналізатор;
 - б) предмет відображення;
 - в) форма існування матерії;
 - г) цілеспрямованість характеру діяльності суб'єкта.
26. Який вид сприймання розвивається у дитини, коли вона ліпить з пластиліну фігурки:
- а) дотикове;

- б) слухове;
 - в) нюхове;
 - г) смакове.
27. Яким видом діяльності варто займатись з дитиною для розвитку її слухового сприймання:
- а) малюванням;
 - б) грою на музичному інструменті;
 - в) ліпленням;
 - г) конструюванням.
28. Основним критерієм класифікації сприймання на сприймання простору, часу, руху є:
- а) провідний аналізатор;
 - б) предмет відображення;
 - в) форма існування матерії;
 - г) активність суб'єкта.
29. Приклад малюнка, що сприймається то як ваза, то як два людських профілі, ілюструє закон:
- а) транспозиції;
 - б) фігури й фону;
 - в) прегнантності;
 - г) константності.
30. Порушення сприймання, за якого людина бачить образи, яких насправді немає, називаються:
- а) ілюзією;
 - б) галюцинацією;
 - в) фантазією;
 - г) мрією.
31. Властивість сприймання, що характеризує тісний зв'язок сприйманням з мисленням і розумінням сутності предметів, називається:
- а) константністю;
 - б) осмисленістю;
 - в) вибірковістю;
 - г) цілісністю.
32. Завдяки якій властивості сприймання малюк упізнає свою матір, з якою б зачіскою і в якому б одязі вона не була:
- а) осмисленість;
 - б) константність;
 - в) цілісність;
 - г) структурність.
33. У здатності людини пізнавати предмет за його неповним або помилковим зображенням проявляється така властивість сприймання, як:

- а) цілісність;
 - б) предметність;
 - в) константність;
 - г) структурність.
34. Перші ознаки предметного сприймання починають проявлятися у такому віці:
- а) перші дні життя дитини;
 - б) 2-4 місяці;
 - в) дошкільному;
 - г) шкільному.
35. Активний розвиток сприймання у шкільному віці зумовлений:
- а) виникненням складних видів зорового аналізу та синтезу;
 - б) здатністю фіксувати погляд на предметі;
 - в) становленням адекватного образу предмета під час маніпуляції з ним;
 - г) випереджаючим розвитком тілесних рухів.
36. Важливою умовою розвитку сприймання дитини є:
- а) взаємодія з батьками;
 - б) спостереження різноманітних об'єктів та взаємодія з ними;
 - в) спрямування дитини дорослими на певний вид діяльності;
 - г) індивідуальне навчання дитини.
37. Концептуальне положення про умовно-рефлекторну діяльність внутрішньоаналізаторного й міжаналізаторного комплексів як підгрунтя сприймання вперше обґрунтував:
- а) І. Павлов;
 - б) І. Сеченов;
 - в) Б. Баєв;
 - г) Г. Костюк.
38. Основна ознака сприймання, яка відрізняє його від відчуття, – це:
- а) відображення окремих властивостей явищ та предметів;
 - б) зумовленість об'єктивним подразником;
 - в) можливість розвивати та удосконалювати;
 - г) формування цілісного образу предмета, явища, ситуації.
39. Результатом сприймання є:
- а) цілісний образ об'єкта;
 - б) відображення в мозку людини окремих властивостей предметів і явищ довкілля;
 - в) кількість предметів, які людина може одночасно сприйняти за короткий проміжок часу;
 - г) те, що відображають властивості предметів та явищ навколишнього світу.

40. Предметність сприймання – це:
- а) здатність відображати об'єкти і явища реального світу як не пов'язаних один з одним відчуттів;
 - б) властивість сприймання об'єднувати різні відчуття;
 - в) відсутність у процесі сприймання моторного компоненту;
 - г) відображення в перцептивному образі властивостей предмета не як ізольованих, а таких, що належать предмету.
41. Фізіологічною основою сприймання є процеси, що відбуваються:
- а) в органах чуття;
 - б) у нервових волокнах;
 - в) у центральній нервовій системі;
 - г) в органах чуття, нервових волокнах та центральній нервовій системі.
42. Завдяки якій властивості сприймання людина здатна сприймати мелодії:
- а) константність;
 - б) структурність;
 - в) цілісність;
 - г) апперцепція.

Теми рефератів

1. Види і властивості сприймання.
2. Фактори, що впливають на формування образів.
3. Ілюзії сприймання.
4. Розвиток сприймання й діяльність.
5. Зорове сприймання простору.
6. Пізнавальна функція слухового сприймання.
7. Сприймання і його розвиток у дітей.
8. Навчання і розвиток у дітей сприймання простору.
9. Феномени сприймання.
10. Закони і загадки зорового сприймання людини.

Список використаної літератури

1. В лабиринтах психологии личности: Мир психических явлений / Авт.-сост. А.В. Тимченко, В.Б. Шапарь. – Х.: Прапор, 1997. – С. 69-122.
2. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб.: Речь, 2003. – С. 31-52.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. – С. 200-233.
4. Немов Р.С. Психология: Ученик для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3-х кн. – Кн. 1: Общие основы психологии. – М.: Владос, 2001. – С. 181-200.

5. Психологія / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук. – К.: Либідь, 2003. – С. 185-216.
6. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І. Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204 с.
7. Практикум по общей психологии: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. А.И. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – С. 136-162.
8. Психологический словарь / Под общей ред. Ю.Л. Неймера. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 640 с.
9. Психология. Учебник. / Под ред. А.А. Крылова. – М.: Проспект, 1999. – С. 51-53, 102-112.
10. Романов К.М., Гаранина Ж.Г. Практикум по общей психологии. Учеб. пособие / Под ред. К.М. Романова. – М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: Изд-во НПО МОДЭК, 2002. – С. 134-150.
11. Трофимова Н.М., Поленякина Е.В., Трофимова Н.Б. Общая психология: Практикум. – СПб.: Питер, 2005. – С. 56–60.
12. Українське слово. Хрестоматія української літератури та літературної критики ХХ ст. (у трьох книгах) / Упорядники В. Яременко, Є. Федоренко. – Кн. 2. – К.: Рось, 1994. – С. 47-68, 514-533.

Список рекомендованої літератури

1. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.-метод. пособие к курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2001. – С. 135-158.
2. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т. Изд. 3-е, Т. 1., М.: Мир, 2004. – С. 186-222.
3. Грановская Р.М. Психология в примерах. – СПб.: Речь, 2007. – С. 20-28.
4. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посібник. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – С. 92-97.
5. Развитие личности ребенка / Н. Ньюкомб. – СПб.: Питер, 2003. – С. 136-145.
6. Степанов С. Популярная психологическая энциклопедия. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 640 с.
7. Столяренко Л.Д. Основы психологии. 17-е изд. Учеб. пособие – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – С. 132-150.

УЯВА

1. Поняття про уяву та її роль на ранніх етапах розвитку культури.
2. Функції уяви.
3. Основні характеристики уяви.
4. Види уяви.
5. Прийоми створення уявних образів.
6. Розвиток уяви.

1. Поняття про уяву та її роль на ранніх етапах розвитку культури

Уява належить до вищих пізнавальних процесів. Виникнення та розвиток людської уяви спричинені необхідністю існувати та діяти в середовищі з неповною інформацією та потребою змінювати ті чи інші предмети довкілля.

Уява – це психічний процес створення людиною нових образів на підґрунті її попереднього досвіду.

З найдавніших часів уява сприймалася як природна якість людини, дана їй від природи, поряд з вродженою здатністю бачити, чути, спостерігати, міркувати тощо. Здатність людини до уяви проявляється вже на перших щаблях розвитку культури. Виготовлення знарядь праці, будівництво житла й перших міст, що відносяться ще до епохи неоліту, свідчать про те, що первісні конструкції не тільки опиралися на наявний досвід використання природних явищ, але й мали характер пошуку здійснення нових планів, які народилися спочатку в уяві їхніх творців.

Виготовлення зрубу, стіни, вертикальних стовпів з покладеної на них горизонтальною опорою дослідники ранніх архітектурних форм прирівнюють за своїм значенням до створення колеса, що стало мірилом творчої здатності людини.

Найбільш яскраво здатність людини до уяви на перших щаблях розвитку суспільства виявилася в мистецтві. Так, учені вважають, що образотворче мистецтво своїми коріннями сягає в епоху верхнього палеоліту (30-10 тис. років до н.е.). Уже перші наскальні малюнки, декоровані кістяні предмети, прикраси, зброя, які відносяться до ориньякської, солютрейської і мадленської археологічної культури (25-10 тис. до н. е.) виражали враження первісних людей від життя, від конкретного предмета або тварини. Вони «реалістичні», хоча найчастіше були виконані не з натури, а по пам'яті, тобто на основі накопиченого досвіду, відтвореного за допомогою уяви.

Важливо відзначити, що наскальні зображення не примітивні, а, як правило, виконані на високому рівні художньої й технічної

майстерності. Цей факт послужив підставою для висловленої вченими точки зору, відповідно до якої древні зображення зв'язані не тільки з релігійними культами й магічними діями, а й з естетичною потребою у творчості. Реалізація цієї потреби за допомогою образного мислення й відповідної практичної діяльності виявляє досить розвинену в людини здатність образного бачення й образного відтворення дійсності, дає уявлення про той складний психічний процес, з яким зв'язане формування структур пізнання.

Якщо спробувати змодельювати творчий процес художника найдавнішої епохи, то з'ясується наступне. В основі творчості лежать отримані раніше життєві уявлення (спостереження, досвід): уже найперші зображення предметів, тварин і людей цілком пізнавані й порівнянні з дійсністю. Однак творча діяльність має й «невидимі параметри», до числа яких відноситься й уява, що виступає в якості потужної спонукальної сили до творчості. Активність уяви проявляється, зокрема, у тому, що враження людини, яка створює малюнок, з'являються перед глядачем у вигляді складного розумового перетворення предметів у новому виді: в інших масштабах, пропорціях, лініях, кольорах тощо. Уява в цих актах проявляється як здатність робити різні «перетворення» реально існуючих предметів і формувати новий варіант-образ, що при всій своїй відмінності від предмета в його природному вигляді сприймається як адекватний йому.

Так реалізована за допомогою уяви естетична потреба зливається зі спробою виразити своє світовідчуття. Уява виступає тут як розумна творча сила, спрямована на осмислення й пізнання дійсності. Не випадково деякі дослідники бачать у цьому процесі прояв «інстинкту культури», споконвічно властивого виключно людині (на відміну від образної пам'яті, а також поведінкових структур, загальних для людини й тварин).

Уява також притаманна первісним формам наукового знання (землеробство, обробка металів), що в результаті спричинило розвиток спеціалізованого знання – математики, астрономії тощо. Археологічні дослідження XIX-XX ст. дали численні факти використання древніми людьми конкретних знань у будівництві, виготовленні знарядь праці, приладів у аграрній культурі тощо.

Широкий суспільний резонанс одержали найдавніші культові споруди (о. Пасхи та ін.). Кладка вертикально стоячих багатотонних кам'яних стін – стовпів детально збігається з творінням зодчих Тауанінсуйо-інкської держави. Крім того, ці споруди орієнтовані за рухом світил і порами року, що було б неможливо без астрономічних і математичних знань.

Високий рівень розвитку математики й астрономії в древніх культурах, свідчить про добре розвинене абстрактне раціоналістичне мислення перших учених, а також про широке використання ними в процесі осмислення природних явищ гіпотез, припущень, домислів.

Першою інтелектуальною елітою були єгипетські переписувачі, що склали повчання, релігійні, медичні, математичні й астрономічні трактати. Це була «індивідуальна творчість» оскільки навіть записи міфів містили варіації, елементи творчості, не говорячи вже про тексти пірамід (XXV-XXIII ст. до н.е.), що давали наочний опис земного «життя» людини.

На ранніх щаблях розвитку культури абстрагування проявлялося в способах і правилах організації конкретного матеріалу, у синтетичних судженнях, створенні різного роду знакових систем. Розумова діяльність такого типу здійснювалася завдяки інтуїтивному дару зв'язувати воедино істотне в явищах і житті людини й систематизувати їх. Таким був, зокрема, іконічний знак, який має подібність із позначуванним предметом. На всесвітньо відомому Фестському диску (о. Крит, XVI ст. до н. е.) древній каліграф-друкар використав прийом, що передбачив техніку друкарства: кожен знак складової писемності був відтиснутий за допомогою спеціально вирізаної печатки. Набір штампів призначався, як припускають учені, для повторного використання.

У глибоку древність сягає своїми коріннями здатність людини створювати плани й карти, установлювати правила креслення. За словами фахівця з автоматичної й механічної Б.В. Раушенбаха, серед проблем, розв'язуваних живописом того часу, важливе місце належить проблемам науковим, геометричним.

Задовго до розробки методу ортогональних проєкцій у працях Монжа й інших математиків кінця XVIII - початку XIX ст. у мистецтві Древнього Єгипту, Вавилону й Ассирії застосовувалися принципи креслення, засновані на цьому методі. Використовуваний у сучасному інженерному кресленні метод ортогональних проєкцій дозволяє зображувати об'єкти без геометричних перекручувань у трьох проєкціях. У древньому мистецтві вибиралася така проєкція, що показувала предмет у найбільш характерному, вигідному з погляду інформативності ракурсі: обличчя людини і її ніг зображувалися в профіль, плечі – спереду, об'єкти на поверхні землі – у вигляді плану.

У древній медицині також використалися креслення й інша наочність – глиняні моделі людських органів. Медичні тексти, наприклад, знайдені при розкопках Ніневії, столиці Ассирії, засвідчують досить високий рівень розвитку хірургії й фармакології. Але й тут простежується характерний для цього періоду з його

пізнавальним ставленням до світу спосіб зв'язку знання й незнання: емпіричне та теоретичне знання сполучалися з домислами, часом фантастичними. Зокрема серед причин захворювань називалися вплив злих демонів, розташування й рух небесних світил тощо.

Характер абстрагування виявляється й через символіку букв і цифр, через символи-терміни, використання цифрових значень букв: у Древній Греції це заняття називали гематріахом, а людей, що займалися цими операціями (греки називали його чаклунством), - «математиками». Про споріднення мистецтва й науки математики свідчить і той факт, що буквенно-цифровий арабський алфавіт АБДЖД мав додатковий поетично зміст, розшифровка якого давала інформацію щодо біографічних відомостей поета, хронологію тощо.

Водночас існувало й інше трактування цифрових і буквенних систем Давнього Сходу, що виражалося в обожнюванні цифр і букв. Їх закодованість була доступна лише обраним. Такий абстрактний інтелектуалізм міг бути розкритий лише через поняття-паролі та відповідні словники. Таким чином математика стала однією з наук, у якій знайшов місце спосіб поєднання букв і цифр.

У XVI ст., працюючи над удосконаленням алгебраїчного обрахунку, відомий математик Ф. Вієт (1540-1603 рр.) уперше ввів в алгебру літерні позначення для відомих величин у рівняннях, що в трансформованому вигляді використовуються й у наш час.

Відмітимо, що зазначені форми абстрактного мислення древніх людей мають образну природу й мають наочний характер. Їхніми джерелами були досвід і спостереження.

Геометрія єгиптян, наприклад, викладена в правилах Амоса, була збірником невеликої кількості грубо наближених прийомів для визначення площ найпростіших фігур, отриманих виключно емпіричним шляхом. Такий же характер мали в ранній період арифметика й механіка. Лише поступово вони почали втрачати свій емпіричний характер і перетворюватися на науки дедуктивні, що створювалися за допомогою синтетичних суджень.

Подібний шлях пройшло й формуванням деяких фундаментальних світоглядних понять в античних філософських концепціях. Поряд із достовірними конкретними знаннями, заснованими на емпіричному досвіді, ці концепції містили й складові, створені уявою. Вони стосувалися головним чином походження Землі, Всесвіту, загальних зв'язків і залежностей, недоступних для безпосереднього пізнання. Такі конструкції були необхідними й невід'ємними моментами процесу творчого осмислення світу. При цьому вони в собі могли поєднувати як геніальні, так і фантастичні уявлення.

На думку Анаксимандра, із безмежної природи народжуються всі небеса і всі світи в них, ці світи то руйнуються, то знову народжуються. Учений висловив припущення: перша людина походить від живих істот іншого виду. Водночас Анаксимандр вважав, що земля за своєю формою циліндрична і подібна до кам'яного стовпа. Ксенофан уперше в історії зазначив, що всі боги – це плід людської фантазії, що люди вигадали богів за своєю подобою, приписавши їм усі свої фізичні риси й моральні недоліки. Думка щодо людиноподібного багатобожжя привела вченого до поняття єдиного бога, невіддільного від природи, який мислиться в таких абстрактних категоріях, як розум, мислення, вічність.

2. Функції уяви

Уява є неодмінним психологічним фактором пошукової творчої діяльності, що зумовлює її пізнавальну функцію. Створення нових образів впливає на відкриття винаходів. Уява спричинює концентрацію розумового зосередження та підвищує інтенсивність уваги.

Уява здійснює також антиципірувальну функцію в пізнанні й діяльності. Процес антиципації виражається в передбаченні результату обговорюваного положення, наступного способу дії, учинку, а в мовному плані – в уявній побудові фрази, зверненої до співрозмовника й у слуханні.

Водночас образи уяви здійснюють регулюючу функцію. Образи уяви є основою психічного стану, спрямованого на те, що може або повинне відбутися, а також попереднього настроювання в сприйнятті й дії. Вони здобувають спонукальне значення, сприяючи активізації діяльності в певному напрямку. Крім того, образи уяви тісно пов'язані з потребами, інтересами й іншими компонентами спрямованості особистості, тому є одним із психологічних факторів творчого натхнення.

Уява відіграє важливу роль у конкретизації цілеспрямованих дій у процесі складання їхнього плану й програми. План майбутньої діяльності виражає її загальну побудову й перспективну спрямованість, конкретизація ж плану здійснюється в докладній програмі дій, що стосується багатьох частковостей, послідовності й способів їхнього виконання.

Велике також значення має контроль-коригувальна функція образів уяви. Контроль за процесом дії й корекція в ході його виконання мають за мету виправлення недоліків і помилок, а також удосконалювання методів і прийомів виконуваної роботи. Щодо цього велике значення має спостереження за ходом роботи й уміння вчасно виправляти й поліпшувати процес праці. Особливо важлива корекція, яка передбачає дії, що виражаються в умінні помітити

погрішність у трудовій операції й не допустити її здійснення вже в початковій фазі цього процесу. Виникаючий при цьому образ вчиненої дії є необхідною психологічною умовою виправлення наміченої помилкової дії.

Крім зазначених, образи уяви виконують істотні емоційні функції. Яскраві, що відрізняються почуттєвою жвавістю, образи уяви підсилюють емоційний тонус діяльності, стимулюють підвищений настрій у процесі праці, сприяють виникненню підйому в роботі й захоплення діяльністю. Конкретні емоційні функції образів уяви різні.

У цьому плані потрібно вказати на їхнє морально-психологічне значення. Так, уявний образ умов і процесу майбутніх дій і вчинків дозволяє оцінити їхні можливі наслідки й вплив на інших людей. Усвідомлення післядії вчинку й попередження можливого його негативного впливу дозволяє вчасно не допустити його в такій формі й відповідно виправити.

Емоційне значення образів уяви виражається також і їхні естетичній функції. Так, у літературно-художній творчості це проявляється в художньому такті, що виражається у відборі засобів зображення характерів, психічних станів і образів природи. У літературній, образотворчій і сценічній творчості уява здійснює функцію уявного перевтілення письменника, художника, актора в створювані образи, особливо психологію персонажів, їхній внутрішній світ і образ дій.

3. Основні характеристики уяви

Уява властива лише людині і є необхідною умовою її трудової діяльності. Уява виникла й розвинулась у процесі праці людини, вона завжди спрямована на практичну діяльність. Уява залежить від спрямованості особистості: її інтересів, прагнень, потреб, переконань. Людина також заздалегідь уявляє, що і як вона буде робити, яким буде кінцевий результат праці. Так, у Д. Менделєєва майже раптово виникла ідея про можливість зіставлення хімічних елементів за їх атомною вагою, але цьому передувало 15 років виснажливої праці вченого.

Уява пов'язана з мисленням, пам'яттю, відчуттями та емоціями. Одне й те ж завдання може розв'язуватись як за допомогою уяви, так і за допомогою мислення. Якщо початкові дані завдання відомі, то хід їх розв'язання підпорядковується переважно законам мислення. Уява працює на тому етапі пізнання, коли невизначеність проблемної ситуації досить велика, необхідна інформація відсутня або неповна, а вихідні дані не піддаються точному аналізу. У цьому випадку уява дає змогу «перескочити» через якісь етапи мислення й уявити кінцевий результат.

Уява відрізняється від пам'яті *новизною* відтворених нею асоціацій щодо тих, які зберігаються в пам'яті. Пам'ять зберігає сліди образів та видає їх знову свідомості у відчутній формі уявлень, а уяві належить тільки *нова комбінація* цих елементів, збережених пам'яттю. Отже, образи уяви відрізняються від образів пам'яті тим, що в уяві ми змінюємо згадуване або створюємо щось таке, чого не було в нашій пам'яті.

Між образами пам'яті й уявою є різні внутрішні взаємозв'язки й складні співвідношення. Образи пам'яті – одна з істотних основ уяви. Чим багатший зміст пам'яті й чим активніше людина може оперувати її образами, тим сприятливіші психологічні передумови для розвитку уяви. Але й за цієї умови співвідношення між пам'яттю й уявою не однозначне. Точне відтворення минулого без його нового осмислювання й видозміненої реконструкції знижує до мінімуму роль уяви в цьому процесі.

Активна розумова робота відбувається при відтворенні у формі пригадування, що являє собою складний розумово-вольовий процес, який іноді викликає значну емоційну напругу. У всіх зазначених процесах осмисленого запам'ятовування й відтворення проявляється й роль уяви, особливо в актах реконструкції відтвореного матеріалу і його одночасної творчої переробки.

Варто розрізнити два істотно різні процеси взаємозв'язку образів пам'яті й уяви:

- змішання образів пам'яті й уяви, що може спричинити підміну відтворення фантазуванням;
- сполучення образів пам'яті з оперуванням образами, які відтворюються і творчою уявою.

Уява проявляється також в актуалізації й реконструкції образів того, що вже було. Цей процес Л.М. Толстой позначив як «уяву в минулому» й описав його в художній формі у вигляді образних внутрішніх монологів – спогадів. Письменник охарактеризував «уяву в минулому» у різних її діапазонах: у вигляді окремих епізодів із життя персонажів, змальованих в образах, що відрізнялися чуттєвою жвавістю, яскравістю й емоційною насиченістю.

Образи пам'яті й уяви тут витончено переплітаються й взаємодіють, отримуючи складний інтелектуальний і моральний зміст. «Уява в минулому» переплітається з образами майбутнього, у спрямованості уяви відбуваються зрушення й зсуви в часі, нерідко при збереженні єдиної психічної установки. Спогади при цих умовах виконують функції уяви, образи пам'яті зливаються із мріями й актуалізують перехід від минулого до майбутнього й у зворотному напрямку.

Найскладнішим є питання про співвідношення і взаємозв'язок уяви й мислення. З цього приводу в психологічній літературі висловлені різні погляди й припущення. Одне з них – ототожнення уяви з мисленням. Помилковість такого твердження полягає у неврахуванні своєрідності пізнавального апарату уяви, його психологічних механізмів. Відповідно до іншої думки, уява й мислення розуміються в роздільності їхніх проявів.

На відміну від розглянутих поглядів на мислення й уяву в їхньому співвідношенні пропонується положення про їх тісний внутрішній зв'язок. Зокрема на думку І.А. Гончарова, «у мистецтві розум повинен бути у спілці з фантазією».

У складній єдності мислення й уяви домінуюче значення усе більше здобуває мислення як вища форма пізнання, що не тільки не применшує значення уяви, але є психологічною умовою підвищення його пізнавального рівня.

У мисленні й уяві є загальне й особливе. Загальне полягає в їхній аналітико-синтетичній основі. Процес актуалізації мислення й уяви також має загальні риси: ці процеси проходять на високому рівні за наявності пізнавального завдання й у всіх ситуаціях, що вимагають активної творчої перетворювальної діяльності. Спільність їх проявляється й у функціях мислення й уяви: пізнавальній, антиципірувальній, планувальній, регулювальній і контрольно-корегуючій.

Водночас мислення й уява мають і свої особливості. Розумовий процес проявляється в різних операціях: аналізі й синтезі; конкретизації, абстракції, узагальненні; в описі, порівнянні, класифікації, систематизації й у причинному поясненні досліджуваних явищ, в утворенні понять; виражається в зовнішній і внутрішній спрямованості, у діях і формі звукової й внутрішньої мови. У єдності із цими процесами проявляється й діяльність уяви, що здійснюється в образній формі за допомогою своєрідних психологічних механізмів як способів перетворення й створення нових образів.

Мислення – процес узагальненого й опосередкованого активного відбиття дійсності, пізнання істотних властивостей предметів, явищ і зв'язків між ними. У цьому процесі людина свідомо оперує логічним апаратом мислення. Розумовий процес має складну психологічну характеристику й виражається не тільки в суворій послідовності й розгортанні всіх його операцій, але й в інтуїтивному усвідомленні істини, де процес доведення менш розгорнутий, він минає низку ланок – відбувається в системі творчої праці, опосередковується раніше отриманими знаннями й потім перевіряється у формі розгорнутого доведення.

Уява оперує в художній творчості образами з їхнім прямим і переносним значенням і більш узагальненими цілісними картинами. У різних сферах наукового знання вона оперує також образами-схемами, просторовими уявленнями й іншими засобами з більш вираженими елементами абстракції. Уява й мислення у творчому процесі функціонують у гнучкому співвідношенні, їхні взаємозв'язки неоднакові залежно від змісту праці, розв'язуваних творчих завдань і сформованого індивідуального складу розумової діяльності.

Нові образи уяви, так само як і творчі теоретичні думки, можуть виникати в процесі й у результаті логічного доведення, а також інтуїтивно на різних стадіях творчого процесу, особливо в стані творчого натхнення.

У психологічній літературі неодноразово обговорювалося питання про співвідношення пізнавальні функції мислення й уяви. Зокрема Т. Рібо надає перевагу уяві. Учений говорить про те, що винаходи робить тільки уява, яка постачає розумовим здібностям матеріал для розробки: ставить їм завдання й навіть вказує на способи рішення. А міркування служить тільки знаряддям перевірки й доведення та перетворює роботу уяви в логічні наслідки.

У такий спосіб Т. Рібо вказує на визначальну роль уяви у відкритті нового, значення ж мислення він обмежує доведенням і перевіркою. Але висока оцінка значення творчої уяви не повинна спричинити до недооцінки мислення як вищої форми пізнання.

У психологічній літературі висловлювалися й деякі інші погляди й припущення щодо питання про пізнавальне значення уяви, повністю або частково подібні з наведеним твердженням Т. Рібо. Деякі психологи вважають, що якщо мислення «позбавити уяви», то воно буде творчо марним. Настільки штучна постановка питання зумовлює помилкове заперечення творчої продуктивності мислення. Тут не враховується, що мислення й уява, оперуючи відповідно поняттями й образами в їхньому взаємозв'язку, різними засобами пізнання вирішують творчі завдання.

За допомогою мислення й уяви людина здійснює творчу працю, причому вони функціонують як компоненти цілісної пізнавальної діяльності. Контрастне зіставлення мислення й уяви спричинює помилкову абсолютизацію їхніх розходжень і заперечення творчого значення мислення, що є, власне кажучи, неправильним. А.В. Петровський і М.Б. Беркинблїт справедливо вказують як на неспроможність спроб звести уяву до мислення (й тим самим зняти проблему уяви), так і на неспроможність визнання творчих функцій тільки за уявою.

Уяву викликає те, що відповідає потребам і має емоційний відгук. Так, коли представників племені із пустельних районів Австралії привезли в сучасне місто, то найбільший подив викликали в них не багатопверхові будинки, а звичайний сірник, запалений одним із присутніх. Південноамериканського індійця, який вперше опинився в місті, не здивували досягнення технічної думки, але він не зміг приховати здивування, коли вперше побачив велосипед. Захоплення у членів сім'ї Ликових, що з 1929 р. переховувались від переслідувань за релігійні переконання у важкодоступній місцевості Західних Саян, викликав звичайний целофановий мішечок.

Таким чином своєрідність уяви як пізнавального процесу полягає в його трьохфазовому характері: образи уяви виникають на підґрунті сприймання, пам'яті, на основі знань й попереднього життєвого досвіду; у процесі перетворення образів здійснюється уявне абстрагування від вихідного матеріалу; створення нових образів зумовлює поглиблення пізнання дійсності й прогнозування.

Тісно пов'язана з потребами й інтересами особистості, уява створює образи бажаного майбутнього у формі мрії й інших ідеальних уявлень із їх конкретною й узагальненою інтелектуальною й моральною спрямованістю.

Уява завжди є відходом від дійсності, проте джерело уяви це – об'єктивна дійсність.

Зазнаючи впливу емоцій, почуттів, симпатій і антипатій, уява дає змогу глибше осмислити й пізнати дійсність, але спотворює її. Так, під впливом почуття кохання до людини наша уява породжує бажаний образ, який може і не відповідати справжньому. Митці досить часто не бувають очевидцями явища, яке вони описують, але художній образ завжди спирається на об'єктивну дійсність, що відображається у поєднанні реального та нереального. *Уява нерозривно пов'язана з усіма ланками психіки людини.* Так, уяву стимулюють запахи, ритми музики. До того ж, найвищий «розквіт» уяви проявляється у хвилини небезпеки для життя людини.

4. Види уяви

Уява поділяється на види залежно від способів утворення нових образів, відтак вона може бути пасивною та активною.

Пасивна уява – мимовільне або довільне створення образів, не призначених для втілення в дійсність. До цього виду уяви належать сновидіння, фантазування та ілюзії.

Сновидіння – суб'єктивно пережиті уявлення переважно зорової модальності, що мимовільно виникають під час сну, ознакою якого є відключеність організму від зовнішніх впливів. Засинаючи, людина проходить через фази «повільного» і «швидкого» (парадоксального) сну. Під час першої фази спостерігається

пригнічення життєво важливих функцій організму (дихання, серцевого ритму, тону мускулатури), під час другої – їх активізація, яка охоплює й ті ділянки кори, де зберігаються сліди минулих вражень. Саме друга фаза супроводжується сновидіннями, яким здавна приписується вищий сенс.

Юнг К. сновидіння пояснював як роботу, спрямовану на символічне здійснення *бажань* індивіда, а їх аналіз – як шлях до *несвідомого* індивіда, його *конфліктів*. Образ сновидіння, як і уяви взагалі, – це образ бажаного майбутнього, що несе в собі прагнення до втілення. Тому сновидіння може бути символічним задоволенням актуалізованих потреб індивіда у напрямку, накресленому несвідомим.

Сновидіння може продовжувати роботу свідомості у стані бадьорості. Коли Д. Менделєєв, розклавши нарешті свій «хімічний пасьянс» у порядку зменшення атомної маси елементів, заснув, то побачив уві сні таблицю з кращим варіантом: розміщення елементів у зворотному порядку. Прокинувшись, він записав її, зробивши лише одну правку.

За теорією І. Павлова, сновидіння – це наслідок хаотичного розгальмування кори головного мозку.

У стані сну спостерігаються активні процеси. Сновидіння виникають під впливом зовнішніх і внутрішніх подразнень і активізації в мозку слідів колишніх роздратувань у формі почуттєво яскравих конкретних образів пам'яті, сцен і картин, змістом яких є більш-менш точне відтворення з елементами фантазування з минулого досвіду людини. Крім снів-спогадів також виникають сні-фантазії, у яких провідним процесом є уява.

Проведений І. Страховим психологічний аналіз 200 сновидінь показав, що одним з основних механізмів перетворення образів у сновидіннях є гіперболізація, переважно представлена у таких формах:

- як непомірне перебільшення образів, змістом яких є місце дії, величина будинків, кімнат, довжина коридорів, проходячи повз які людина дезорієнтується, що викликає в неї стан емоційної напруженості;

- як виняткова яскравість зорових образів з деталізацією їхніх подробиць; при цьому помічено, що центральні, найбільш значущі образи сновидіння сприймаються в кольорі на тлі чорно-сіро-білого освітлення інших образів і обставин сновидіння;

- як примноження образів того самого змісту, наприклад, уві сні можна бачити вітрину, заставлену багатьма вагами, якими в магазинах зважують товари;

– як незвичайність обставин, місця дії, стихій величезної сили тощо (наприклад, загрозливі пусті нічні вулиці, морські хвилі, напад звірів);

– як подолання складних перешкод, наприклад, людина уві сні знемагає від пошуків аудиторії, де вона повинна читати лекцію або ніяк не може знайти потрібні слова для висловлення думки.

Крім того, помічене гротескно-фантастичне перетворення образів, наприклад, читання наукової праці, у якій замість наукового тексту переважають повітряні кулі різного кольору, що підкреслює незадоволеність, іронічне ставлення сновидця до праці. Психологічний механізм зменшення образів у сновидіннях був відзначений у поодиноких випадках (наприклад, діти гойдаються на «крупинках» льоду).

У сновидіннях часто спостерігається не тільки сильне варіювання образів у підвищенні величини, сили але й їх якісне перетворення. Зокрема якісна зміна образу в його цілісності. Варіанти: нашарування образів внаслідок швидкості їхньої зміни; злиття в одному образі рис, що об'єктивно належать різним людям, причому ці збірні образи будуються з різним ступенем правдивості, або фантастичності, контрастності й несумісності властивостей відомих сновидцю осіб.

Фантастичність проявляється й у стосунках сновидця з образами людей, що не відповідають дійсним можливостям з огляду на просторово-тимчасові умови спілкування (сполучення різночасових подій, спілкування з неіснуючими людьми, або людьми із минулого).

Дія механізму перетворення зумовлює найбільшу фантастичність сновидіння. Іноді образи набувають вікової модифікації – у них зливаються риси, властиві образу в різний час, наприклад, сновидець сприймає себе як викладача ВНЗ й одночасно як школяра. При аналізі перетворення образів, особливо образу самого сновидця важливо звернути увагу на мотивацію цих змін - перетворення може бути фантастичним задоволенням будь-якої потреби сновидця.

Багато образів і картини сновидінь фантастичні й виглядають як щось загадкове, однак у них немає нічого такого, що не мало б опори в минулому досвіді людини й не було б пов'язане з її потребами, інтересами й усією системою мотивів.

Фантазування – це довільне оперування образами уяви, що має задовольнити потребу, на шляху реального задоволення якої трапляються перешкоди. Тому фантазування є ілюзорним засобом задоволення потреби, створенням образів, що усвідомлюються як приємні, але нездійсненні; які дають можливість індивідові

розширити обрії свого життя.

Ілюзія – неадекватне відображення об'єктів, які сприймаються зі спотворенням окремих їхніх властивостей. Причому ілюзорний образ ототожнюється з об'єктом сприймання і розцінюється як реально існуючий.

Активна уява – процес довільного створення індивідом наочних образів, який спрямований на виконання творчого або логічного завдання. Він має *відтворювальний і творчий характер*.

Відтворювальна (репродуктивна) уява обслуговує сприймання та відтворення об'єктів, які потребують представлення у формі наочних образів. Це читання описів, креслень, розгляд малюнків, схем, тобто все те, що підпорядковане завданню в образній формі відтворити явище, якого немає в досвіді індивіда. Функцію засобу розв'язання такого завдання виконує й *наочно-образне мислення*, але уява доповнює його роботу, даючи змогу вийти за межі даних і створити значно «багатший» *наочний образ*.

Творча (продуктивна) уява – це створення нових наочних образів, які несуть в собі індивідуальність їхнього суб'єкта та можуть бути втілені в оригінальних і суспільно-цінних продуктах.

Зразком творчої уяви також є *мрія* – внутрішня діяльність, що полягає у створенні образу бажаного майбутнього. Мрія є необхідною умовою перетворення дійсності, мотив діяльності, реалізація якого на даний момент відстрочується.

Творча уява може бути *художньою, науковою, технічною*.

Художня уява подає загальне як індивідуальне, а наукова – максимально узагальнює образ, у якому індивідуальне лише підтверджує загальне. Художня уява створює ефект присутності – перенесення у вигаданий світ. У художній уяві переважають чуттєві (зорові, слухові тощо) образи, надзвичайно детальні та яскраві.

У *науковій уяві* має місце протилежний процес: заперечення ефекту присутності та обґрунтування незалежно від того, хто сприймає існування якогось явища. Наукова уява втілюється у вмінні будувати гіпотези, знаходженні неординарних шляхів розв'язання проблеми, умінні узагальнювати емпіричний матеріал, а те, що не витримало наукової і практичної перевірки, відкидається.

Технічна уява створює образи просторових відношень у вигляді геометричних фігур із мисленим 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 створюються нові предмети та об'єкти.

5. Прийоми створення уявних образів

Образні узагальнення мають аналітико-синтетичний характер,

де аналіз – мислене розчленування уявлюваного матеріалу на складники з метою його наступного перетворення, а синтез – різноманітні способи об'єднання отриманих під час аналізу даних. Прикладами такого об'єднання є *аглотинація, гіперболізація, літота, загострення, схематизація, типізація*.

Аглотинація – об'єднання у створюваному образі властивостей і елементів образів інших предметів. Завдяки цьому процесу живому приписуються ознаки, притаманні неживому, створюються казкові образи: дракони, русалки, крилаті бики, а також реальні машини та механізми: танк-амфібія, аеросани, тролейбус тощо.

Відомий аргентинський письменник і поет Хорхе Луїс Борхес зібрав цілий «Бестіарій» – образи фантастичних істот, вигаданих усіма народами Землі: 52 описи «бестій». Тут добре відомий нам китайський дракон, кентавр – найгармонічніше створення фантастичної зоології, ельфи, гноми, химера, чеширський кіт, місячний заєць і менш знайомі – бурак, голем, ганіель, кафзіель, азріель, нагі, юварки, симург, зовсім загадкові дзеркальні істоти й пожирач тіней.

А які звірі живуть на інших планетах? У розповіді «Світ, який не може бути» Кліффорда Саймака потрібно було створити образи мешканців планети Лейард: горланів, ходульників, довгорогів, донованів (адже на Землі таких немає!). Так, донован схожий відразу й на слона, і на тигра, а шкіра в нього, як у ведмедя.

Герой розповіді Гевін Дункан хоче вбити загадкового звіра Циту, що поїдає з його грядок паростки вуа. Але ніхто з мешканців планети не може описати йому цього звіра. Великий він або маленький? Нічого не відомо про нього, тільки всі повторюють, що на нього не можна полювати.

Але Дункан починає полювання, яке тривало три доби. Двічі Дункан стріляв і вцілював у Циту, але там, де він розраховував знайти мертво тіло, були тільки дивні клаптики вовни. Крім того, дуже швидко Дункан сам відчув себе об'єктом полювання. І з кожним днем способи полювання Цити на нього ставали усе більш витонченими: вона стріляла в Дункана із саморобного лука, спустила з гори кам'яну лавину, викопала дуже складну яму-пастку, почала говорити з ним.

І коли вони нарешті зустрілися, Дункан побачив, що «із Цитою діялося щось дивне. Вона вся розпадалася на складові, ... розділилася на тисячі живих грудок. Серед них були маленькі горлани, мініатюрні доновани, птахи-пильщики ... і мініатюрні копії дорослих чоловічків...» – мешканці планети Лейард. Ось такою виявилася таємнича Цита! «Такі, як Цита, були загальними

матерями. Більш, ніж матерями. Цита була відразу й батьком, і матір'ю, інкубатором, учителем й, може, виконувала ще безліч ролей одночасно. ...І це все призводить всепланетну єдність... Усі тут один одному родичі». Так велика ідея – єдність життя, зв'язок всіх живих істот один з одним – приходить до нас в образі Цити.

Залежно від того, що з чим з'єднується загальний метод аглютинації поділяється на безліч прийомів, назовемо деякі з них:

- включення об'єкта в нову ситуацію: Рицарі короля Артура на велосипедах («Янки при дворі короля Артура»);
- одухотворення неживої природи: оживаюча стадія командора (О.С. Пушкін «Кам'яний гість»);
- персоніфікація тварин: персонажі казки «Теремок-теремок»;
- персоніфікація рослин: співаюча троянда в казці «Червоненька квіточка»;
- надання людині властивостей неорганічної природи: бронзова дівчина в казці «Бронзова дівчина у мідній башті»;
- надання людині властивостей тварин: людина-павук тощо.

Гіперболізація – збільшення образу реального об'єкта або кількісна зміна його частин. Даний спосіб використовувався для створення образів богатирів, багатоголових драконів, багаторуких богинь в індійській міфології, Гулівера.

Літота – прийом протилежний гіперболізації, характеризується зменшенням предмета, наприклад, створення образу Хлопчика-Мізничка.

Загострення – акцентування якоїсь частини образу або певної властивості, унаслідок чого новий образ набуває особливої виразності. У такий спосіб створюються шаржі й карикатури. На відміну від гіперболізації та літоти загострення не спотворює дійсність, а лише підкреслює характерні особливості.

Схематизація – згладжування відмінностей між порівнюваними об'єктами. Це дає змогу позбавитись від зайвих і другорядних деталей, що перешкоджають утворенню нового образу. Прикладом може бути орнамент.

Переміщення – це суб'єктивне поміщення суб'єкта в нові ситуації, у яких він ніколи не був, не може бути взагалі або в яких суб'єкт його ніколи не бачив.

Типізація – уявне виокремлення істотного в однорідних явищах і втілення його в новому образі, завдяки чому цей образ поєднує в собі риси, притаманні різним об'єктам. Пояснюючи створення літературних образів, Максим Горький говорив, що вони не є конкретним відтворенням характеру певної людини, а «беруть тридцять-п'ятдесят осіб однієї лінії, одного ряду, одного настрою і з

них створюють Обломова, Онегіна, Фауста, Гамлета, Отелло...».

Перераховані прийоми творчої уяви працюють як єдина система. Тому при створенні одного образу можуть використовуватися одночасно декілька з них. У більшості випадків прийоми створення образів працюють в автоматизованому режимі, а тому досить погано усвідомлюються суб'єктом.

5. Розвиток уяви вимагає нагромадження відповідного досвіду й вироблення вміння подумки сполучати образи в нові поєднання і комбінації, та уявляти можливі зміни дійсності. Такі вміння утворюються поступово і проходять у своєму формуванні кілька етапів.

За законом (ефектом) Т. Рібо, з віком людини розвиток уяви уповільнюється і поступається розвиткові мислення. Перша стадія розвитку уяви охоплює дошкільний, підлітковий і юнацький вік. У цей час уява з мисленням тісно не пов'язані і навіть знаходяться в певному антагонізмі, оскільки це період активного формування мислення. Наступна стадія характеризується послабленням ролі уяви й посиленням здатності міркувати. На третій стадії уява підпорядковується мисленню, тому в більшості людей вона занепадає і лише в деяких підноситься над мисленням, стаючи справді творчою силою.

Психологи минулого виходили з припущення, що дитина дошкільного віку володіє бурхливою, нічим не стриманою уявою, сучасні ж констатують той факт, що уява дитини раннього віку обмежена можливостями безпосередньої пам'яті. Уява має «відтворювальний» характер, тому істинна творча уява виникає на досить пізньому етапі розвитку. У дошкільному віці уява, відповідно до періодизації психічного розвитку, запропонованої Л.С. Виготським, є центральним психологічним новоутворенням.

У дитячому віці уява – найважливіше для засвоєння суспільного досвіду, тому виконує пізнавально-інтелектуальну і афективно-захисну функцію. Так, адекватні уявлення про навколишній світ утверджуються у свідомості дитини і пропускаються крізь призму уяви. А емоційно-захисна функція уяви дає змогу через уявну ситуацію розрядити напруження, яке складно зняти реальними практичними діями, тим самим, оберігаючи ще слабо захищену особистість від переживань і душевних травм.

Перші прояви уяви спостерігаються в *ранньому віці* дитини наприкінці другого – на початку третього року життя. У цьому віці уява обмежена, сприймання скуте, дитина не оперує предметами-замінниками, уява має відтворювальний і мимовільний характер.

Основна тенденція в розвитку уяви дітей *молодшого шкільного віку* полягає в переході від переважно репродуктивних форм до

творчої переробки уявлень, від простого їх комбінування до логічно обґрунтованої побудови нових образів. У цьому віці зростає швидкість утворення образів фантазії. Наприклад, якщо активізувати уяву дітей, пропонуючи сприймати їм чорнильні плями, то виявляється, що у першокласників середня швидкість утворення образів фантазії коливається в межах від 30 до 35 с, в учнів других класів – від 16 до 27 с, у третьокласників – від 11 до 20 с. Причому, у менших за віком дітей переважно в уявленні виникають образи, що складаються з одного предмета («Я бачу в плямі Бабу-Ягу»), а в старших дітей частіше зустрічаються образи, які складаються з групи предметів («Ось тут вершник, який мчить на коні до лісу»).

У *підлітковому віці* уява особистості набуває самостійності завдяки активній, внутрішній, перетворювальній діяльності. Підліток здатний оперувати мислительними завданнями математичного характеру, змістом прочитаних оповідань, географічним простором, історичними подіями, логікою побудови дедуктивних умовисновків, поєднуючи при цьому дві психічні функції – мислення й уяву. Підліток може вільно сполучати різноманітні образи з новими смислами, що розвиває у нього творчу уяву. Про розвиток креативного потенціалу свідчить продуктивність, оригінальність, самостійність процесу уяви, а також зміна домінування її видів: від мимовільної (пасивної) до довільної (активної), від репродуктивної до творчої. Вільна фантазія молодшого підлітка витісняється в кінці підліткового віку «реалістичними» мріями й різними видами творчості, що свідчить про закономірну зміну форм активної уяви.

У *юнацькому віці* важливим аспектом розвитку особистості є інтенсивне інтелектуальне дозрівання та формування дедуктивно-гіпотетичного мислення. Особистість орієнтується у співвідношенні гіпотетичного і можливого, реально існуючого й потенційно можливого. Це розкривається через вільне оперування сукупністю гіпотез, які вимагають логічного обґрунтування та доведення. Отже, у юнацькому віці спостерігається активне формування і розвиток активної творчої (образної, технічної та наукової) уяви. Крім того, незадоволення світом дорослих та бунт проти нього – це результат нової здібності оперувати ідеальним. Пристосовуючись до дійсності, старшокласники втрачають значну частину ілюзій.

Отже, основна умова розвитку уяви особистості – це залучення її до різносторонньої діяльності. Чим більше вона бачить, чує, переживає, тим продуктивнішою буде активність її уяви. Відтворювальна уява дитини розвивається під час сприймання (зокрема художніх творів), а творча формується під час гри, вирішення проблемних ситуацій та дослідницької діяльності. При

цьому велике значення для розвитку уяви має участь особистості у творчих гуртках: художніх, літературних, технічних, наукових. Важливою є роль спеціальних методичних прийомів – розповідь за картинами, малювання ілюстрацій до текстів, уявні подорожі до різних історичних епох або по географічній карті з наочним описом країн тощо.

Нині велика увага звертається на розробку методів формування уяви в дошкільному віці. Психологічна специфіка змісту функції уяви в цьому віці полягає в опорі на наочність; використання минулого досвіду; наявності особливої внутрішньої позиції (уміння створювати власні плани-задуми); уміння гнучко використати раніше отримані знання, творчо застосовувати їх залежно від конкретних умов і обставин.

У цілому уява як психологічний процес, передбачає, по-перше, бачення цілого раніше частин; по-друге, перенесення функцій з одного предмета на інший, визначаючи їх подумки. Таке вміння виробляється тільки за умови здатності дітей поєднувати різні предмети і явища в єдиний смисловий сюжет.

Процеси й етапи формування уяви в дошкільному віці

На першому *етапі* розвитку уяви необхідна така організація предметної діяльності дитини, яка дозволяла б щось домислювати й уявляти. Тобто перший етап пов'язаний зі спеціальними наочно-образними завданнями (умови яких пропонуються ззовні), а їх мета – з осмисленням їхніх умов.

Подібна тенденція зберігається й *на другому етапі* розвитку уяви, але тут важлива не сама ситуація, а власний досвід дитини.

Особливістю *третього етапу* є наявність у дитини внутрішньої ролі або позиції, що дозволяє самостійно задавати предметні відношення й надавати їм зміст залежно від цілісного сюжету або задуму (здатність приймати внутрішню позицію, створювати єдиний смисловий сюжет, який пізніше буде реалізований у діяльності).

Якщо на початкових етапах дитина осмислює вже готове, тобто логіка йде від предмета до задуму, то на вищому етапі розвитку спрямованість змінюється – від задуму до предметної діяльності.

Це означає організацію такої діяльності дитини, яка б не була жорстко заданою й нормованою, забезпечуючи можливість прояву самостійності й ініціативи.

Для розвитку уяви треба створити предметне середовище, усередині якого дитина матиме можливість уявляти, придумувати й творити. Щоб дитина могла в навколишній дійсності самостійно знаходити й визначати проблемні ситуації й завдання, її діяльність

повинна бути відповідним чином організована. Однак без головної діючої особи в процесі виховання – творчої особистості вихователя – навіть прекрасно організоване предметне середовище залишиться мертвим.

Творчі здібності дітей мають багато індивідуальних відмінностей. Зовнішні прояви творчого розвитку різноманітні - це й більш швидкий розвиток мови, мислення дитини, і рання захопленість і допитливість. А. Матюшкін у своїй концепції творчої обдарованості вважає, що найбільш загальною характеристикою й структурним компонентом творчого потенціалу дитини є пізнавальні потреби, які становлять психологічну основу домінантності пізнавальної мотивації. Ця мотивація виражається в дослідницько-пошуковій активності, проявляється в більш високій сенситивності до новизни стимулу, новизни ситуації, виявленню нового у звичайному.

У різному віці дослідницька активність різна. До трьох-п'яти років вона проявляється як самостійна постановка питань і проблем щодо нового й невідомого. Розвиток здійснюється як пошук відповідей на власні питання й проблеми, якими визначається вибірковість творчого наочіння дитини.

У п'ять-шість років дитина починає шукати невідповідності й протиріччя у власній постановці питань і проблем. Навіть невдачі викликають дослідницьку активність.

У вісім-дванадцять років процес пошуку й досліджень завершується рішенням проблем і виявленням схованих, явно не заданих елементів, які не помітні в засвоєних знаннях.

Глибина прогнозування – необхідний структурний компонент загальної обдарованості – є інтегральною характеристикою творчості. Головне в обдарованості – здатність до оцінки всіх складних психологічних структур. Вона містить у собі здатність розуміння в розвитку як власної думки, так і чужих думок, дій і вчинків, а також забезпечує можливість самоконтролю, упевненості дитини в собі, у своїх рішеннях, визначаючи цим її самостійність.

До структурних компонентів обдарованості як загальної психологічної передумови творчого розвитку й становлення творчої особистості відноситься:

- домінуюча роль пізнавальної мотивації;
- дослідницька творча активність, що виражається у виявленні нового, у постановці й рішенні проблем;
- можливість досягнення оригінальних рішень;
- можливість прогнозування;
- здатність до створення ідеальних еталонів, що забезпечують естетичні, моральні й інтелектуальні оцінки.

Ще одним неодмінним структурним компонентом творчості є оригінальність. Вона виражає ступінь несхожості, нестандартності, несподіваності рішення.

Запитання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність поняття «уява».
2. Чим зумовлена уява як специфічно людський психічний процес?
3. Назвіть основні функції та характеристики уяви.
4. Які ви знаєте види уяви?
5. У чому полягає принципова відмінність між образами репродуктивної та продуктивної уяви?
6. У чому полягає принципова відмінність художньої, технічної та наукової уяви?
7. Охарактеризуйте сновидіння як суб'єктивно пережиті уявлення.
8. У чому полягають особливості мрії як різновиду творчої уяви?
9. Які ви знаєте процеси створення уяви, поясніть їх сутність?
10. Охарактеризуйте етапи розвитку уяви відповідно до закону Т. Рібо.

Словник термінів

Аглотинація – об'єднання в створюваному образі властивостей і елементів образів інших предметів.

Активна уява – процес довільного створення індивідом наочних образів, який спрямований на виконання творчого або логічного завдання. Він має відтворювальний і творчий характер.

Відтворювальна (репродуктивна) уява – процес створення людиною образів нових речей на підставі їх усного опису або графічного зображення.

Гіперболізація – збільшення образу реального об'єкта або кількісна зміна його частин.

Загострення – акцентування якоїсь частини образу або певної якості, унаслідок чого новий образ набуває особливої виразності.

Ілюзія – неадекватне відображення об'єктів, які сприймаються зі спотворенням окремих їхніх властивостей.

Літота – зменшення образу реального об'єкта або кількісна зміна його частин.

Мрія – внутрішня діяльність, що полягає у створенні образу бажаного майбутнього.

Пасивна уява – мимовільне або довільне створення образів, не призначених для втілення в дійсність.

Сновидіння – суб'єктивно пережиті уявлення переважно зорової модальності, що мимовільно виникають під час сну.

Схематизація – згладжування відмінностей між порівнюваними об'єктами.

Творча (продуктивна) уява – створення нових наочних образів, які несуть в собі індивідуальність їхнього суб'єкта та можуть бути втілені в оригінальних і суспільно-цінних продуктах.

Типізація – уявне виокремлення істотного в однорідних явищах і втілення його в новому образі, завдяки чому цей образ поєднує в собі риси, притаманні різним об'єктам.

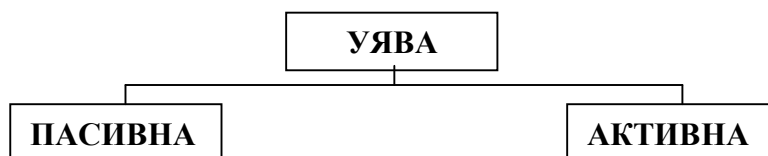
Уява – психічний процес створення людиною нових образів на основі її попереднього досвіду.

Фантазування – довільне оперування образами уяви, що має задовольнити потребу, на шляху реального задоволення якої є перешкоди.

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Завдання 1

Доповніть схему:



Завдання 2

Створіть продовження розповіді: «Сутеніло. Йшов дрібний нудотний дощ. На трамвайній зупинці під однією парасолькою стояли дві дівчини. Вони про щось тихо розмовляли. Раптом...».

Охарактеризуйте особливості творчої уяви за такими показниками: закінченість розповіді, яскравість та оригінальність образів, незвичність повороту сюжету, несподіваність кінцівки.

Завдання 3

Підберіть по три приклади на кожен із прийомів уяви.

Завдання 4

Укажіть, які прийоми створення образів були використані в наступних випадках:

1. Русалка.
2. Змій-Горинич.
3. Людина-амфібія.
4. Гул лівер.
5. Колобок.
6. Килим-літак.

7. Дон Жуан.
8. Буратіно.
9. Чарівна лампа Аладіна.
10. Шапка-невидимка.
11. Баба Яга.
12. Російська береза.
13. Дружній шарж.
14. Плюш кін.
15. Скатерка-самобранка.
16. Повітряна куля.
17. Дядя Стьопа.
18. Чарівна паличка.
19. Соловей –розбійник.
20. Скульптура «Робітник і колгоспниця».
21. Карикатура на буржуя.
22. Епіграма на графа Воронова.
23. Портрет О.С. Пушкіна.
24. Підводний човен.
25. Печорін.
26. Радар, локатор.

Завдання 5

Напишіть розповідь про Вашу групу. Кількість слів у розповіді може бути будь-яким, але слова повинні починатися з букв **НГОКНГОКНГОК**.

Завдання 6

Проаналізуйте наведені визначення уяви. Яке з них, на ваш погляд, найбільше повно відображає його сутність? Узагальніть ці визначення й сформулюйте комплексне поняття уяви.

1. Ільєнков Е.В. характеризував уяву як «постійне індивідуальне відхилення від уже знайденої й узаконеної форми».

2. Сутність уяви зв'язується з переробкою у внутрішньому плані свідомості реальних зв'язків, відносин, властивостей об'єктів і явищ дійсності, з відшукуванням у них нової структури або змісту, схованих зв'язків і сторін.

3. Виготський Л.С. , даючи характеристику уяві, писав, що «уява не повторює в тих самих сполученнях й у тих самих формах окремі враження, накопичені колись, а будує якісь нові ряди з раніше накопичених вражень. Інакше кажучи, привнесення нового в плин наших вражень і зміна цих вражень так, що в результаті виникає деякий новий, раніше не існуючий образ, становить, як відомо, саму основу тієї діяльності, що ми називаємо уявою».

4. Рубінштейн С.Л. пов'язував уяву з нашою здатністю й необхідністю творити нове: уяву він описував як «перетворення даного, здійснюване в образній формі»: «Визначення уяви можна уточнити як створення нового образу з матеріалів, що збереглися у вигляді уявлень від минулих сприймань, як створення нового у формі ідеального».

5. Уява описується як активна діяльність продуктивно-творчого, конструктивного характеру.

6. На думку К.С. Станіславського: «Уяву створює те, що є, що буває, що ми знаємо, а фантазія – те, чого в дійсності ми не знаємо, чого ніколи не було й не буде».

Завдання 7

Брушлинський А.В. заперечує специфіку уяви як особливої форми відбиття й пропонує зводити її до мислення. Йому належить формулювання парадоксу співвідношення мислення й уяви: «Якщо уява полягає в «створенні нових думок», то чим тоді повинне займатися мислення? ...Якщо ж уява створює «нові чуттєві образи», то неминучий висновок, що у відчуттях, сприйняттях і уявленнях, як і у мисленні, людині не відкривається нічого нового, що, мабуть, абсурдно». Запропонуйте свій варіант розв'язання парадоксу А.В. Брушлинського.

Методики дослідження уяви

Тест П. Торренса. Короткий тест «Заверши малюнок»

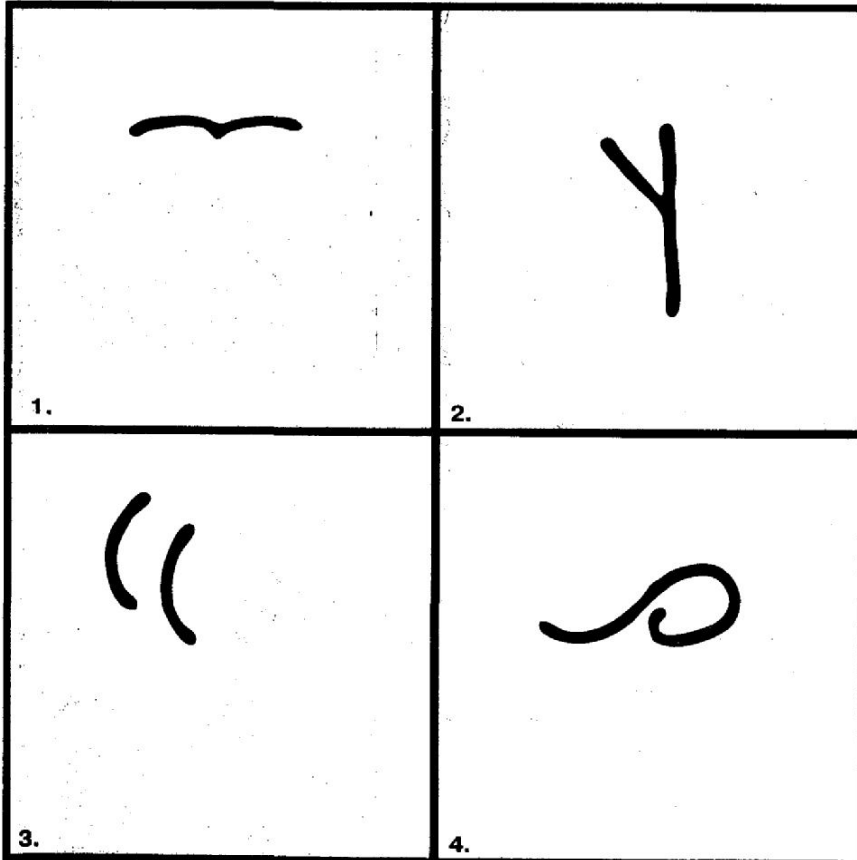
Тест може бути використаний для дослідження творчої обдарованості як дітей, починаючи з дошкільного віку (5-6 років), так і молоді.

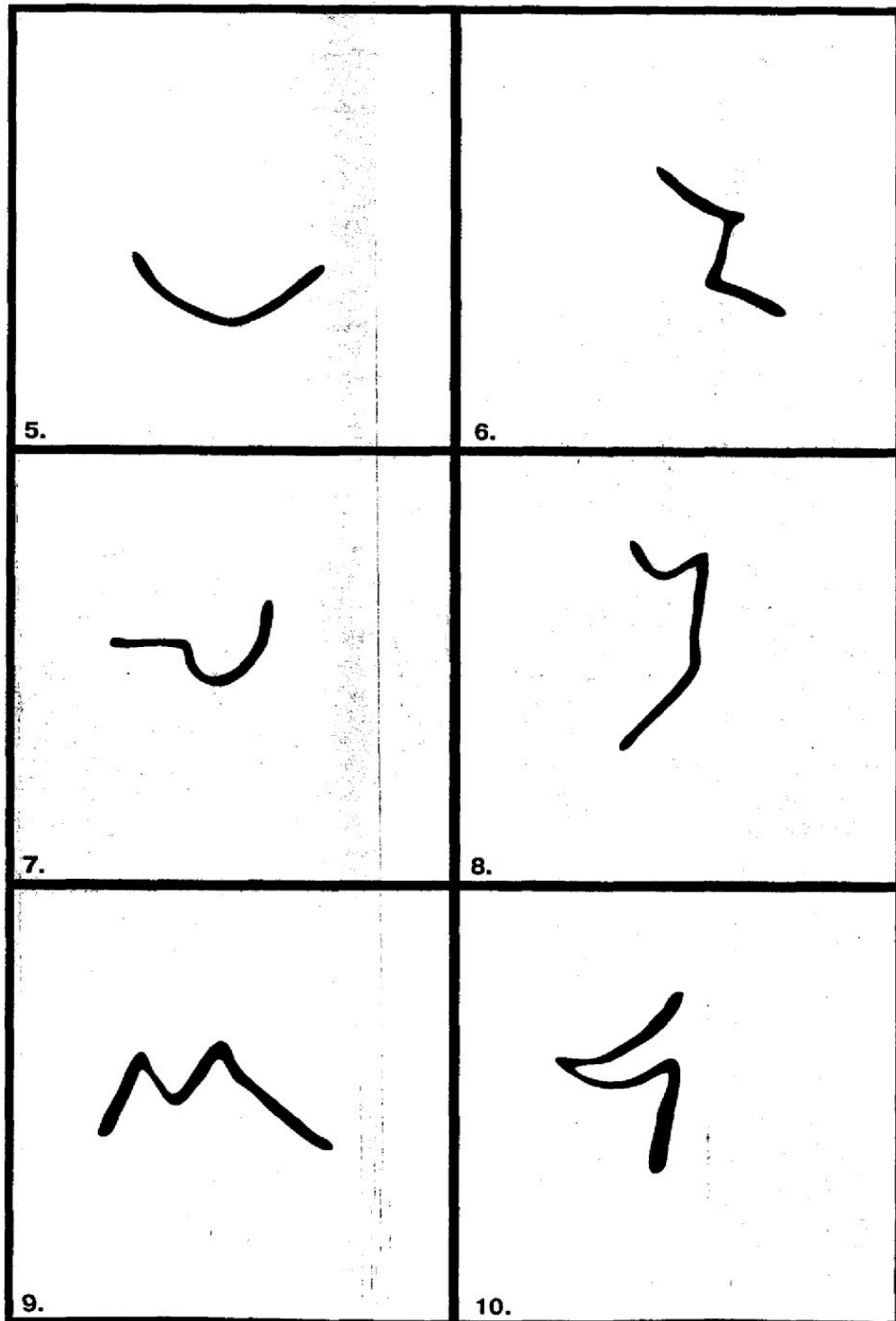
Після попередньої інструкції потрібно роздати аркуші із завданням, прочитати інструкцію, але не давати приклади можливих відповідей.

Відповіді на завдання цих тестів випробовувані повинні дати у вигляді малюнків і підписів до них. Якщо діти не вміють писати або пишуть дуже повільно, експериментатор або його асистенти мають допомогти їм підписати малюнки. При цьому необхідно дотримуватися задуму дитини.

Через 10 хв припиняють виконувати завдання.

Інструкція: на цих двох сторінках намальовані незакінчені фігури. Якщо Ви домалюєте до них додаткові лінії, отримаєте цікаві предмети або сюжетні картинки. Спробуйте вигадати таку картинку або історію, яку ніхто інший не зможе вигадати. Доберіть цікаву назву для кожної картинки і підпишіть її.





Обробка результатів

Запорукою високої надійності тесту є уважне вивчення показника оцінювання тестових показників і використання наведених стандартів як основи для суджень.

Процедури вимірювання творчих здібностей

1. Спочатку необхідно з'ясувати, чи варто зараховувати відповідь, тобто чи релевантна вона завданню. Ті відповіді, що не

відповідають завданням, не враховують. Не релевантними вважають відповіді, у яких не виконана основна умова завдання – використовувати вихідний елемент. Це ті відповіді, у яких малюнок випробовуваного ніяк не пов'язаний з незавершеними фігурами.

2. Оригінальність. Кожну релевантну ідею (тобто малюнок, який містить вихідний елемент) слід зарахувати до однієї з категорій відповідей. Використовуючи списки, визначте номери категорій відповідей і бали за їхню оригінальність, запишіть їх у відповідні комірки.

Якщо оригінальність відповідей оцінюється 0 або 1 балом, категорію відповідей можна визначити за списком № 1. До цього списку увійшли найменш оригінальні відповіді для кожної з фігур тесту. Для оригінальніших відповідей (з оригінальністю 2 бали) складено список № 2. У цьому списку подані категорії, спільні для всіх фігур тесту.

Преміальні бали за оригінальність відповіді. Завжди існує проблема оцінювання оригінальності відповідей, у яких випробовуваний поєднує кілька вихідних фігур у єдиний малюнок. П. Торренс вважає це ознакою високого рівня творчих здібностей, оскільки такі відповіді трапляються досить рідко. Вони свідчать про нестандартність мислення і відхилення від загальноприйнятого. Інструкція до тесту і роздільність вихідних фігур не свідчать про можливість такого рішення, але й не унеможливають його. П. Торренс вважає за необхідне давати додаткові бали за оригінальність: об'єднання в блоки вихідних фігур:

- за об'єднання двох малюнків – 2 бали,
- за об'єднання трьох-п'яти малюнків – 5 балів,
- за об'єднання шести-десяти малюнків – 10 балів.

Ці преміальні бали додають до загальної суми балів за оригінальність для всього завдання.

Сумарний бал за оригінальність визначається додаванням усіх балів колонки.

3. Розробленість. Потім визначають бали за розробленість кожної відповіді, їх фіксують у комірці, відведеній для цих показників виконання завдання в аркуші оцінювання. Показники категорій оригінальності й розробленості відповідей записують до бланка на рядку, що відповідає номеру малюнка. Там само фіксують відсутність відповідей.

Під час оцінювання розробленості відповідей бали дають за кожну значущу деталь (ідею), що доповнює вихідну стимульну фігуру як у межах її контуру, так і поза її межами. При цьому, однак, основна, найпростіша, відповідь має бути значущою, інакше її

довершеність не оцінюють. Загальний показник розробленості визначають додаванням усіх балів у цьому стовпчику.

Один бал дають за:

- кожен істотну деталь загальної відповіді. При цьому кожен клас деталей оцінюють одноразово й у випадку повторення не враховують. Кожну додаткову деталь один раз позначають крапкою або хрестиком;
- колір, якщо він доповнює основну ідею відповіді;
- спеціальне штрихування (але не за кожен ліній, а за загальну ідею) – тіні, об'єм, колір;
- прикрашання, оздоблення, якщо воно має смислове навантаження;
- кожен варіацію оформлення (крім кількісних повторень), значущу для основної відповіді (наприклад, однакові предмети різного розміру можуть передавати ідею простору);
- поворот малюнка на 90° і більше, незвичайність ракурсу (вигляд із середини), вихід за рамки завдання більшої частини малюнка;
- кожен додаткову деталь у назві.

Якщо лінія розділяє малюнок на дві значущі частини, підраховують бали в обох частинах малюнка й підсумовують їх. Якщо лінія позначає певний предмет – шов, пояс, шарф тощо, її також оцінюють 1 балом.

У дужках зазначено номери категорій.

4. *Швидкість*. Показник швидкості для тесту можна отримати з номера останньої відповіді, якщо не було пропусків або не релевантних відповідей.

Цей показник визначають підрахунком кількості завершених фігур. Максимальний бал – 10. Можна також порахувати загальну кількість врахованих відповідей і записати її у відповідну комірку.

5. *Гнучкість*. Щоб визначити показник гнучкості, закресліть повторювані номери категорій відповідей і порахуйте решту.

Цей показник визначають кількістю різних категорій відповідей. Для визначення категорії можуть використовувати як самі малюнки, так і їхні назви (що іноді не збігаються).

Категорії відповідей, які оцінюють 0 або 1 балом за оригінальність, значно зручніше визначати за списком № 1 окремо для кожної стимульної фігури.

Список № 1

Відповіді на завдання із зазначенням номерів категорій та оцінок за оригінальність Відповіді, не зазначені у списку № 1, оцінюють за оригінальність у 2 бали як нестандартні. Категорію цих відповідей визначають за списком № 2

Фігура 1

0 балів (понад 5 % відповідей)

- (24) Абстрактний візерунок
- (37) Обличчя, голова людини
- (1) Окуляри
- (8) Птах (летить), чайка
- 1 бал (від 2 % до 4,99 %)*
- (10) Брови, очі людини
- (33) Хвиля, море
- (4) Тварина (морда)
- (4) Кіт, кішка
- (21) Хмара
- (58) Фантастичні істоти
- (10) Серце («любов»)
- (4) Собака
- (8) Сова
- (28) Квітка
- (37) Людина
- (31) Яблуко

Фігура 2

0 балів (понад 5 % відповідей)

- (24) Абстрактний візерунок
- (64) Дерево та його деталі
- (67) Рогатка
- (28) Квітка
- 1 бал (від 2% до 4,99 %)*
- (41) Літера
- (13) Будинок
- (60) Знак, символ, покажчик
- (8) Птах (сліди, ноги)
- (45) Цифра
- (37) Людина

Фігура 3

0 балів (понад 5 % відповідей)

- (24) Абстрактний візерунок
- (53) Звукові й радіохвилі
- (37) Обличчя людини
- (9) Вітрильник, човен
- (31) Фрукти, ягоди
- 1 бал (від 2% до 4,99%)*
- (21) Вітер, хмари, дощ

- (7) Повітряні кульки
- (64) Дерево та його деталі
- (49) Дорога, міст
- (4) Тварина або її писок
- (68) Колеса
- (67) Лук і стріли
- (35) Місяць
- (27) Риба
- (48) Сани
- (28) Квіти

Фігура 4

0 балів (понад 5% відповідей)

- (24) Абстрактний візерунок
- (33) Хвиля, море
- (41) Знак питання
- (4) Змія
- (37) Обличчя людини
- (4) Хвіст тварини, хобот слона
- 1 бал (від 2% до 4,99%)*
- (4) Кіт, кішка
- (32) Крісло, стілець
- (36) Ложка, черпак
- (4) Миша
- (38) Комаха, гусінь, черв'як
- (1) Окуляри
- (8) Птах (гусак, лебідь)
- (27) Черепашка
- (58) Фантастичні істоти
- (1) Трубка для паління
- (2)(28) Квітка

Фігура 5

0 балів (понад 5 % відповідей)

- (24) Абстрактний візерунок
- (36) Блюдо, ваза, чаша
- (9) Корабель, човен
- (37) Обличчя людини
- (65) Парасолька
- 1 бал (від 2% до 4,99%)*
- (33) Водоймище, озеро
- (47) Гриб
- (10) Губи, підборіддя

- (22) Кошик, таз
- (31) Лимон, яблуко
- (67) Лук (і стріли)
- (33) Яр, яма
- (27) Риба
- (25) Яйце

Фігура 6

0 балів (понад 5 % відповідей)

- (24) Абстрактний візерунок
- (15) Сходи
- (37) Обличчя людини
- 1 бал (від 2% до 4,99%)*
- (33) Гора, скеля
- (36) Ваза
- (64) Дерево, ялина
- (19) Кофта, піджак, сукня
- (66) Блискавка, гроза
- (37) Людина (чоловік, жінка)
- (28) Квітка

Фігура 7

0 балів (понад 5 % відповідей)

- (24) Абстрактний візерунок
- (18) Автомобіль
- (36) Ключ
- (62) Серп
- 1 бал (від 2% до 4,99%)*
- (47) Гриб
- (36) Ківш, черпак
- (43) Лінза, лупа
- (37) Обличчя людини
- (36) Ложка, черпак
- (62) Молоток
- (1) Окуляри
- (18) Самокат
- (60) Символ (серп і молот)
- (48) Тенісна ракетка

Фігура 8

0 балів (понад 5 % відповідей)

- (24) Абстрактний візерунок

- (37) Дівчинка, жінка
- (37) Людина (голова або тіло)
- 1 бал (від 2% до 4,99 %)*

- (41) Літера
- (36) Ваза
- (64) Дерево
- (II) Книжка
- (19) Майка, сукня
- (2) Ракета
- (58) Фантастичні істоти
- (28) Квітка
- (67) Щит

Фігура 9

0 балів (понад 5 % відповідей)

- (24) Абстрактний візерунок
- (33) Гори, пагорби
- (3) Тварина, її вуха
- (4)(41) Літера М
- 1 бал (від 2% до 4,99 %)*
- (4) Верблюди
- (4) Вовк
- (4) Кіт, кішка
- (4) Лисиця
- (37) Обличчя людини
- (4) Собака
- (37) Людина (фігура)

Фігура 10

0 балів (понад 5 % відповідей)

- (24) Абстрактний візерунок
- (8) Гусак, качка
- (64) Дерево, ялина
- (37) Обличчя людини
- (4) Лисиця
- 1 бал (від 2% до 4,99%)*
- (63) Буратіно
- (37) Дівчинка
- (8) Птах
- (58) Фантастичні істоти
- (45) Цифри
- (37) Людина (фігура)

Список №2

Категорії відповідей, оригінальність яких оцінюють у 2 бали

- (18) Автомобіль: легковий, гоночний, вантажний, візок, трактор.
- (3) Ангели й інші божественні істоти, їхні ознаки, зокрема крила.
- (1) Аксесуари: браслет, корона, гаманець, монокль, намисто, окуляри, капелюх.
- (20) Мотузка для білизни, дріт.
- (41) Літери: одиночні або блоками, розділові знаки.
- (7) Повітряні кулі: одиничні або в гірлянді.
- (39) Повітряний змій.
- (33) Географічні об'єкти: берег, хвилі, вулкан, гора, озеро, океан, пляж, річка, струмок.
- (34) Геометричні фігури: квадрат, конус, коло, куб, прямокутник, ромб, трикутник.
- (24) Декоративна композиція: усі види абстрактних зображень, орнаменти, візерунки.
- (64) Дерево: усі види дерев, зокрема новорічна ялинка, пальма.
- (49) Дорога й дорожні системи: дорога, дорожні знаки та покажчики, міст, перехрестя, естакада.
- (4) Тварина, її голова або писок: бик, верблюд, змія, кішка, коза, лев, кінь, жаба, ведмідь, миша, мавпа, олень, свиня, слон, собака.
- (5) Тварина: сліди.
- (53) Звукові хвилі: магнітофон, радіохвилі, радіоприймач, рація, камертон, телевізор.
- (65) Парасолька.
- (63) Іграшка: кінь-качалка, лялька, кубик, маріонетка.
- (62) Інструменти: вила, граблі, кліщі, молоток, сокира.
- (46) Канцелярське та шкільне приладдя: папір, обкладинка, папка, зошит.
- (11) Книжка: одна або стос, газета, журнал.
- (68) Колеса: колесо, обід, вальцівник, шина, штурвал.
- (50) Кімната або частини кімнати: підлога, стіна, кут.
- (22) Контейнер: бак, бідон, бочка, цебро, консервна банка, глечик, коробка з-під капелюха, шухляда.
- (9) Корабель, човен: каное, моторний човен, катер, пароплав, вітрильник.
- (12) Коробки: пакет, подарунок, згорток.
- (54) Космос: космонавт.
- (16) Багаття, вогонь.
- (23) Хрест: Червоний хрест, християнський хрест, могила.
- (40) Сходи: приставні, драбина, трап.

- (32) Меблі: буфет, гардероб, ліжко, крісло, парта, стіл, стілець, тахта.
- (43) Механізми і прилади: комп'ютер, лінза, мікроскоп, прес, робот, шахтарський молот.
- (44) Музика: арфа, барабан, гармонія, дзвіночок, ноти, піаніно, рояль, свисток, цимбали.
- (6) М'ячі: баскетбольні, тенісні, бейсбольні, волейбольні, грудочки бруду, сніжки.
- (59) Наземний транспорт - див. пункт «Автомобіль», не вводити нову категорію.
- (38) Комаха: метелик, блоха, гусінь, жук, клоп, мураха, муха, павук, бджола, світлячок, хробак.
- (35) Небесні тіла: метеорит, комета, Сонце, зірка, Місяць, Венера; явища: затемнення Місяця, сузір'я: Велика Ведмедиця.
- (21) Хмара: різні види й форми.
- (30) Взуття: черевики, валянки, чоботи, тапки, туфлі.
- (19) Одяг: брюки, кальсони, кофта, чоловіча сорочка, пальто, піджак, сукня, халат, шорти, спідниця.
- (67) Зброя: гвинтівка, лук і стріли, кулемет, гармата, рогатка, щит.
- (48) Відпочинок: велосипед, ковзанка, крижана гірка, парашутна вишка, плавальна дошка, роликові ковзани, сани, теніс.
- (29) Їжа: булка, кекс, цукерка, льодяник, морозиво, горіхи, тістечко, цукор, тости, хліб.
- (66) Погода: дощ, заметіль, веселка, сонячні промені, ураган.
- (36) Предмети домашнього вжитку: ваза, вішалка, зубна щітка, каструля, ківш, кавоварка, мітла, чашка, щітка.
- (8) Птах: лелека, журавель, індик, курка, лебідь, павич, пінгвін, папуга, качка, фламінго, курча.
- (26) Розваги: співак, танцюрист, циркач.
- (47) Рослини: чагарник, трава.
- (27) Риба й морські тварини: золота рибка, кит, восьминіг.
- (58) Фантастичні (казкові) істоти: Аладін, баба-Яга, біс, упир, відьма, Геркулес, диявол, монстр, примара, фея, чорт.
- (42) Світильник: чарівний ліхтар, лампа, свіча, вуличний світильник, ліхтар, електрична лампа.
- (60) Символ: значок, герб, прапор, цінник, чек, емблема.
- (52) Снігова баба.
- (57) Сонце та інші планети (див. пункт «Небесні тіла»).
- (55) Спорт: бігова доріжка, бейсбольний майданчик, стрибки, спортивний майданчик, футбольні ворота.
- (13) Будівля: будинок, палац, хата, будка, хмарочос, готель, хатина, храм, церква.

- (15) Будівля, її частини: двері, дах, вікно, підлога, стіна, труба.
 (14) Будівельний матеріал: дошка, камінь, цегла, плита, труба.
 (17) Очерет і вироби з нього.
 (51) Притулок, укриття (не будинок): навіс, окоп, намет, тент, курінь.
 (31) Фрукти: ананас, апельсин, банан, ваза з фруктами, вишня, грейпфрут, груша, лимон, яблуко.
 (28) Квітка: маргаритка, кактус, соняшник, троянда, тюльпан.
 (45) Цифри: одна або в блоці, математичні знаки.
 (61) Годинник будильник, піщаний годинник, секундомір, сонячний годинник, таймер.
 (37) Людина, її голова, обличчя або фігура: дівчинка, жінка, хлопчик, черниця, чоловік, визначна особистість, старий.
 (56) Людина з паличок (див. пункт «Людина»)
 (10) Людина, частини її тіла: брови, волосся, око, губи, ноги, ніс, рот, руки, серце, вухо, язик.
 (25) Яйце: усі види, зокрема великодні, яєчня.

Інтерпретація результатів тестування

1. *Швидкість чи продуктивність* не є специфічними для творчого мислення і корисні насамперед тим, що допомагають зрозуміти інші показники тесту.
2. *Гнучкість* свідчить про розмаїття ідей і стратегій, здатність переходити від одного аспекту до іншого. Іноді цей показник корисно співвіднести з показником швидкості або навіть обчислити індекс шляхом розподілу показника гнучкості на показник швидкості та множення на 100%. Якщо випробуваний має низький показник гнучкості, це свідчить про ригідність його мислення, низький рівень інформованості, обмеженість інтелектуального потенціалу або низьку мотивацію.
3. *Оригінальність* характеризує здатність висувати ідеї, що відрізняються від очевидних, загальновідомих, загальноприйнятих, банальних або чітко встановлених. Тим, у яких цей показник великий, зазвичай притаманна висока інтелектуальна активність і неконформність. Оригінальність рішень передбачає здатність уникати легких, очевидних і нецікавих відповідей. Як і гнучкість, оригінальність можна аналізувати у співвідношенні зі швидкістю за допомогою індексу, що обчислюється описаним вище способом.
4. *Розробленість*. Високі значення цього показника характерні для досліджуваних з високою успішністю, здатних до винахідницької та конструктивної діяльності. Низькі показники мають досліджувані з низьким рівнем знань, недисципліновані. Оскільки виконання завдань обмежене в часі, корисно співвіднести цей показник із показником

швидкості. Людина, яка докладно опрацьовує кожну ідею, очевидно, жертвує їхньою кількістю. Досконалість відповідей свідчить про інший тип продуктивності творчого мислення. Різниця між двома аспектами творчості свідчить про творчість у генеруванні нових ідей і творчість під час їхньої розробки (див. табл. 1).

Таблиця 1

Середнє значення показників короткого тесту творчого мислення в учнів різних класів

Класи	Швидкість	Гнучкість	Оригінальність	Розробленість
1-2	9,0 (1,2)	7,5 (1,7)	10,3 (2,9)	22,4 (8,8)
3-4	8,9 (1,6)	7,6 (1,6)	9,7 (3,6)	31,7 (15,2)
5-6	9,0 (2,1)	6,8 (2,2)	9,2 (4,1)	30,4 (16,5)
7-8	9,1 (1,8)	7,4(1,9)	9,6(3,6)	31,8 (17,4)
9-11	9,7 (0,7)	8,1 (1,2)	10,7 (3,3)	40,4 (13,6)
1-11	9,2 (1,4)	7,6 (1,6)	10,0 (3,4)	31,3 (15,3)

Таблиця 2

Перетворення «сирих» показників у Т-шкалу

Т-шкала	Бали за оригінальність			Бали за розробленість		
	1-3 клас	4-8 клас	9-11 клас	1-2 клас	3-8 клас	9-11 клас
100	-	-	-	66	110	108
95	-	-	-	62	101	101
90	-	-	-	58	92	95
85	20	-	-	54	83	88
80	19	20	20	49	75	81
75	18	18	18	45	68	74
70	16	17	17	40	62	68
65	15	15	16	35	55	61
60	13	13	14	31	48	54
55	12	11	12	26	39	47
50	10	9	11	22	30	40
45	9	7	9	18	23	33
40	7	5	7	14	16	27
35	6	3	5	10	11	20
30	4	1	4	5	7	13
25	2	-	1	1	2	7
20	1	-	-	-	-	1

Значення за Т-шкалою 50+10 відповідають віковій нормі.

Для зіставлення показників творчого мислення (оригінальності й розробленості) необхідно їх подати у вигляді стандартної Т-шкали. Це дасть змогу порівнювати результати за фігурним тестом творчого мислення П. Торренса (див. табл. 2).

Розглянемо докладніше результати роботи П. Торренса (1987). Мета його багаторічних і багатоетапних досліджень творчості – знайти критерії прояву й способи виміру творчих здібностей. Гіпотеза П. Торренса ґрунтувалася на факті, що *тестова поведінка не має аналогій у навчальній поведінці й реальному житті, тому тестування може виступати як модель вивчення природи творчості*.

Вивчаючи природу творчості за допомогою тестування, П. Торренс увів у розроблені їм тести наступні основні принципи:

- наявність невизначеного стимулу;
- відкритість завдання;
- неоднозначність відповідей;
- зняття твердих тимчасових обмежень.

Результати лонгітюдних досліджень (5-7–12-22 років) виявили кореляцію між тестовою поведінкою і досягненнями в реальному житті. Як критерії творчої поведінки дорослих людей були обрані:

- кількість суспільно значущих творчих досягнень (патенти, винаходи, книги, картини);
- якість творчих досягнень (уявлення про майбутню кар'єру – яку кар'єру ви хочете зробити; яку посаду або заробітню плату ви б хотіли одержати; чого ви сподіваєтеся досягти; якби ви могли здійснити бажане вами упродовж 10 років, то що б це було?);
- кількість проявів творчого стилю життєвих досягнень, не визнаних офіційно (організація неформальних груп, облаштування свого будинку, розробка нового напрямку в освіті).

Ті ж критерії фіксувалися в молодших школярів у межах шкільного навчання.

Торренс П. визначає креативність через характеристики процесу, у ході якого дитина стає сприйнятливою до проблем, дефіциту або прогалинах в знаннях, до змішування різнопланової інформації, до дисгармонії елементів навколишнього середовища, розпізнає ці проблеми, шукає їхнього рішення, висуває припущення й гіпотези про можливі рішення, перевіряє ці гіпотези. Дослідження показали, що діти, які за тестами П. Торренса були визнані як такі, що володіють творчими здібностями, у своєму подальшому житті дійсно мали творчі досягнення.

На основі використання фігурних форм тесту ТТСТ (тести П. Торренса) визначалися наступні показники, які відбивали рівень прояву творчих здібностей (креативності):

- кількість відповідей та їхня чіткість – швидкість мислення;
- рухливість, ступінь різноманітності відповідей – гнучкість мислення;
- незвичайність або унікальність відповіді – оригінальність мислення;
- старанність розробки, ступінь деталізації відповіді;
- абстрактність заголовка, рівень абстракції у відповідях;
- протистояння закриттю незакінчених фігур або здатність залишити їх відкритими;
- емоційна виразність відповіді;
- артикулятивність при розповіді, вставка відповідей у контекст;
- рухи або дії, показані при відповіді;
- експресивність заголовка, емоційна здатність трансформувати з фігурального у вербальне;
- синтез або комбінація, що поєднує разом дві або більше фігури, і створення когерентної відповіді;
- незвичайна візуалізація, розгляд і розміщення фігур у незвичайну візуальну перспективу;
- внутрішня візуалізація, розгляд об'єкта зсередини;
- розширення й вихід за межі очікуваного результату;
- гумор, зіставлення двох або більшої кількості несумісних елементів;
- багатство уяви, її різноманітність, життєвість, інтенсивність;
- фантазія, нереальні фігури, чарівність і казкові персонажі, персонажі наукової фантастики.

Таким чином, у творчій процес залучаються логічні й образні компоненти мислення, емоційно-почуттєва сфера. Результати досліджень П. Торренса можуть бути використані в практичній діяльності й повинні стати базою для створення одиниць навчання. Іншими словами, *для формування «навичок» творчого мислення потрібні вправи відповідними «інструментами» при відповідних обставинах.*

Торренс П. визначає п'ять принципів, якими повинен керуватися вчитель, щоб заохочувати творче мислення дітей:

- уважне ставлення до незвичайних питань;
- поважне ставлення до незвичайних ідей;
- демонстрації цінності ідей дітей;

- створення зручних обставини для самостійного навчання дитини й схвалювання цього;
- надання часу для неоцінюваної практики або навчання.

Пояснимо останній принцип. Зовнішня оцінка створює погрозу й, можливо, потребу в обороні. Тому дітям необхідний якийсь проміжок часу, протягом якого вони не оцінюються. Таким чином, не стримується свобода формування ідей.

Тестові завдання для перевірки знань

1. Процес довільного оперування образами, що має задовольняти потребу, на шляху реального задоволення якої є перешкоди, – це:
 - а) сновидіння;
 - б) фантазування;
 - в) ілюзії;
 - г) репродукція.
2. Мимовільне або довільне створення об'єктів зі спотворенням їхніх окремих властивостей – це:
 - а) фантазування;
 - б) художня уява;
 - в) ілюзія;
 - г) сон.
3. Який вид уяви демонструє людина, коли читає різноманітні описи, розглядає малюнки чи креслення:
 - а) продуктивну;
 - б) репродуктивну;
 - в) фантазування;
 - г) мрію?
4. Який прийом уяви ґрунтується на об'єднанні в новому образі властивостей або частин інших предметів (наприклад: дракона, русалки, аеросаней та ін.):
 - а) споріднення;
 - б) типізація;
 - в) аглютинація;
 - г) виокремлення.
5. Який прийом уяви використаний для створення образів Гулівера, триголового змія, багаторукої богині:
 - а) аглютинація;
 - б) гіперболізація;
 - в) доповнення;
 - г) загострення.

6. Процес уявного виокремлення істотного в однорідних явищах і втілення його в новому образі, завдяки чому цей образ поєднує в собі риси, притаманні різним об'єктам, – це:
 - а) гіперболізація;
 - б) типізація;
 - в) аглютинація;
 - г) загострення?
7. Уява виражається в:
 - а) організації системи понять;
 - б) побудові випереджаючих образів;
 - в) нерозривному зв'язку з відчуттями;
 - г) нерозривному зв'язку з волею.
8. Визначте, що із перерахованого характеризує творчу уяву:
 - а) відтворення, яке розгортається на основі розповідей, описів, схем;
 - б) створення нового, що не має аналогів;
 - в) хаотичне розгальмування кори головного мозку;
 - г) система образів, що мимовільно виникає під час сну.
9. Процес створення індивідом наочних образів, внутрішня активність, за допомогою якої він здійснює випереджальне відображення дійсності, розширює кругозір свого життя, – це:
 - а) сновидіння;
 - б) уява;
 - в) ілюзії;
 - г) мислення.
10. Укажіть, для якого віку людини характерні такі особливості уяви: уява не виходить за межі ігрового використання, а існує виключно у формі відповідної предметної дії:
 - а) дошкільний вік;
 - б) молодший шкільний вік;
 - в) середній шкільний вік;
 - г) старший шкільний вік.
11. У якому віці уява характеризується послабленим зв'язком із мисленням (закон Рібо):
 - а) 3-10 років;
 - б) 11-15 років;
 - в) 16-25 років;
 - г) 26-45 років.
12. Процес мимовільного або довільного створення образів, не призначених для втілення у дійсність, – це:
 - а) активна уява;

- б) пасивна уява;
 - в) первісна свідомість;
 - г) містичні значення.
13. До пасивної уяви, мимовільного чи довільного створення образів, які не призначені для втілення в дійсність належить:
- а) фантазування;
 - б) репродуктивна уява;
 - в) мрія;
 - г) творча уява.
14. До якого психічного процесу належать прийоми створення образів аглютинація, гіперболізація, схематизація, типізація:
- а) мислення;
 - б) уяви;
 - в) уваги;
 - г) волі.
15. Визначте, який прийом використано для створення образів фантастичних істот – кентавра, сфінкса, дракона тощо:
- а) аглютинація;
 - б) гіперболізація;
 - в) загострення;
 - г) типізація.
16. Персервація – це:
- а) уявлення, які мають нав'язливий характер;
 - б) відтворення, що виникає при повторному сприйманні;
 - в) «виринання» у свідомості того, що раніше важко було згадати;
 - г) активізація попередніх вражень, які сприяють пригадуванню.
17. Створення нового образу шляхом поєднання якостей, властивостей або частин, запозичених від різних об'єктів, називається:
- а) аглютинацією;
 - б) аналогією;
 - в) наголошуванням;
 - г) типізація.
18. Форма психічного відображення, яка полягає в створенні образів на основі раніше сформованих уявлень, називається:
- а) відчуттям;
 - б) уявою;
 - в) сприйманням;
 - г) почуттями.

19. Прийом створення нового образу, схожого на реально існуючий об'єкт, у якому проектується принципово нова модель явища чи факту, – це:
- а) аглютинація;
 - б) типізація;
 - в) аналогія;
 - г) акцентування.
20. Вид уяви, який скеровується спеціальною метою створити образ того чи іншого об'єкта, називається:
- а) аналогією;
 - б) акцентуванням;
 - в) мимовільним;
 - г) довільним.
21. Прийом створення нового образу, який полягає в навмисному посиленні в об'єкті певних ознак, що виявляються домінуючими на фоні інших, – це:
- а) типізація;
 - б) аналогія;
 - в) акцентування;
 - г) аглютинація.
22. Вид уяви, який характеризується створенням людиною образів нових для неї об'єктів на основі їх словесного опису, графічного чи музичного зображення, називається:
- а) довільною уявою;
 - б) мимовільною уявою;
 - в) творчою уявою;
 - г) репродуктивною уявою.
23. Прийом, що полягає у виділенні суттєвого, яке повторюється в однорідних фактах, і втіленні його у новому конкретному образі, – це:
- а) аналогія;
 - б) акцентування;
 - в) аглютинація;
 - г) типізація.
24. Вид уяви, який знаходить свій вияв у створенні образів бажаного майбутнього, називається:
- а) аглютинацією;
 - б) мрією;
 - в) гіперболізацією;
 - г) літотою.

25. Локатор та «електронне око» були створені за допомогою такого прийому уяви як:
- а) акцентування;
 - б) аглютинація;
 - в) типізація;
 - г) аналогія.
26. Образи русалки, мінотавра, пегаса створені за допомогою такої форми уяви, як:
- а) типізація;
 - б) гіперболізація;
 - в) схематизація;
 - г) аглютинація.
27. Технічні винаходи: тролейбус, аеросани, літак-амфібія створені за допомогою такої форми уяви, як:
- а) аглютинація;
 - б) типізація;
 - в) аналогія;
 - г) акцентування.
28. За допомогою якого прийому уяви створено образи таких казкових героїв: Хлопчик-Мізинчик, Дюймовочка, ельф, гном:
- а) схематизація;
 - б) гіперболізація;
 - в) аглютинація;
 - г) літота.
29. Художник створює карикатури й шаржі за допомогою такого прийому уяви, як:
- а) типізація;
 - б) аналогія;
 - в) аглютинація;
 - г) акцентування.
30. Вид уяви, який проявляється тоді, коли необхідно відтворити уявлення об'єкта, що якомога повніше відповідає його опису, називається:
- а) відтворюючою;
 - б) творчою;
 - в) мрією;
 - г) репродуктивно-творчою.
31. Механізм переробки уявлень в уявні образи, що полягає у приєднанні в уяві частин чи властивостей одного об'єкта до іншого, називається:
- а) абстрагуванням;

- б) аглютинацією;
 - в) гіперболізацією;
 - г) схематизацією.
32. Про який прийом створення уявних образів йдеться: М. Горький радив молодим письменникам: «Якщо ви описуєте крамаря, то треба зробити так, щоб в одному крамареві було описано тридцять крамарів, щоб цієї речі читачі в Херсоні, бачили херсонського крамаря, а читачі Арзамаса – арзамаського...»:
- а) аглютинація;
 - б) гіперболізація;
 - в) загострення;
 - г) типізація.
33. Психологічний механізм уяви – це:
- а) типологічні особливості вищої нервової діяльності;
 - б) дисоціація життєвих вражень та об'єднання виокремлених елементів у нові комбінації;
 - в) виконання різних розумових дій, завдяки чому зберігається зв'язок продуктів людської фантазії з реальністю;
 - г) здатність нервової системи фіксувати й зберігати враження.
34. Відтворення образу предмета, що ґрунтується на минулому досвіді суб'єкта і виникає під час відсутності впливу предмета на органи чуття, називається:
- а) відчуттям;
 - б) сприйняттям;
 - в) уявленням;
 - г) почуттям.
35. Специфічним проявом впливу образів уяви на рухову сферу особистості є:
- а) ятрогенія;
 - б) ідеомоторні акти;
 - в) аглютинація;
 - г) тактильно-кінестетичні відчуття.
36. Між уявленнями різних людей існує відмінність:
- а) за яскравістю;
 - б) за повнотою образу;
 - в) за виразністю;
 - г) за яскравістю, повнотою й виразністю.
37. Пасивну й активну уяву розрізняють:
- а) за предметом відображення;
 - б) за формою існування матерії;
 - в) за спрямованістю відображення;

- г) за ступенем психічної активності.
38. Підставою класифікації уяви на зорову й слухову є:
- а) форма існування матерії;
 - б) предмет відображення;
 - в) провідний аналізатор;
 - г) активність суб'єкта.
39. Процес створення людиною образів бажаного майбутнього – це:
- а) мрія;
 - б) марення;
 - в) утопія;
 - г) фантазія.
40. Нетактовне слово вчителя, що травмує психіку учня, породжуючи фантастичні страхи, може викликати такий нервовий розлад, як:
- а) ятрогенія;
 - б) дидактогенія;
 - в) стигма;
 - г) аглютинація.
41. «Склеювання» різних якостей, властивостей, частин, які в повсякденному житті не поєднуються, називається:
- а) гіперболізацією;
 - б) схематизацією;
 - в) типізацією;
 - г) аглютинацією.
42. Прийом збільшення або зменшення якостей чи властивостей предмета, зміни кількості його частин або їхнє зміщення називається:
- а) гіперболізацією;
 - б) схематизацією;
 - в) типізацією;
 - г) аглютинацією.
43. Уява, що завжди спрямована на розв'язання творчого або особистісного завдання називається:
- а) активною;
 - б) репродуктивною;
 - в) оригінальною;
 - г) творчою.
44. Прийом створення уявних образів, що найяскравіше відображається у шаржах, називається:
- а) аглютинацією;
 - б) перебільшенням;
 - в) типізацією;

- г) акцентування.
45. Уява, спрямована в майбутнє, у перспективу життя й діяльності людини, – це:
- а) сон;
 - б) фантазування;
 - в) ілюзія;
 - г) мрія.
46. Уявлення – це:
- а) відображення в мозку людини образів предметів і явищ об'єктивної дійсності, які людина сприймала раніше, але не сприймає на даний момент;
 - б) відображення у мозку людини образів предметів і явищ об'єктивної дійсності, які людина ніколи не сприймала і не сприймає;
 - в) відображення у мозку людини образів предметів і явищ об'єктивної дійсності внаслідок їх безпосереднього впливу на органи чуття;
 - г) відображення у мозку людини образів предметів і явищ об'єктивної дійсності внаслідок їх повторного сприймання.
47. Уява, спрямована в майбутнє, у перспективу життя і діяльності людини, – це:
- а) сон;
 - б) фантазування;
 - в) ілюзія;
 - г) мрія.
48. У фантастичних образах відображуються:
- а) потреби, почуття, настрої, бажання, симпатії й антипатії людини;
 - б) прагнення передбачити майбутнє;
 - в) прагнення пояснити незрозуміле;
 - г) прагнення перетворити дійсність.
49. Такі характеристики уяви, як-от: обмеженість, скутість сприймання, відсутність оперування предметами-замінниками, відтворювальний і мимовільний характер – притаманні такому віковому періодові людини:
- а) підлітковому;
 - б) ранньому дитячому;
 - в) молодшому шкільному;
 - г) юнацькому.
50. Відтворювальну уяву дитини можна розвивати за допомогою:
- а) гри, вирішення проблемних ситуацій;
 - б) дослідницької діяльності;

- в) дослідницької діяльності, гри, вирішення проблемних ситуацій;
- г) сприймання (зокрема художніх творів).

Теми рефератів

1. Онтогенез уяви.
2. Роль і функції уяви.
3. Уява в структурі психічних процесів.
4. Уява в структурі психічних станів.
5. Проблема психологічного аналізу сновидінь.
6. Уява і мислення.
7. Психологічний аналіз пасивної й активної уяви.
8. Уява й літературна творчість.
9. Теорії виникнення уяви.
10. Вплив індивідуальних відмінностей на творчі здібності особистості.

Список використаної літератури:

1. Дудецкий Ф.Я. Воображение. – Смоленськ: Смоленский госуд. пед. ин-т, 1969. – 93 с.
2. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – К.: Вищ. шк, 2000. – 479 с.
3. Страхов И.В. Психология воображения. – Саратов: Полиграф, 1971. – 76 с.
4. Ушинський К.Д. Избранные педагогические сочинения: в 2-х т. – К.: Рад. школа, 1983. – Т. 1 – 487 с.
5. Фарман И.П. Воображение в структуре познания. – М., 1994. – 215 с.
6. Шрагина Л.И. Логика воображения: Учеб. пособие. М.: Народное образование, 2001. – 192 с.
7. Роменець В.А. Психологія творчості: Навч. посібник. – К.: Либідь, 2004. – 288 с.
8. Романов К.М., Гаранина Ж.Г. Практикум по общей психологии. Учеб. пособие / Под. ред. К.М. Романова. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО “МОДЭК”, 2002. – 320 с.
9. Сапогова Е.Е. Задачи по общей психологии: Учеб. пособие для вузов. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.
10. Практикум по общей психологии: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / А.И. Абраменко, А.А. Алексеев, В.В. Богословський и др.; Под ред. А.И. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – 288 с.
11. Психологія. Тести. Роздатковий матеріал: Виявлення творчих

здібностей дітей (тест П. Торренса) / Упоряд. Т. Шаповал, Т. Гончаренко. - К.: Вид. дім «Шкіл. Світ»: Вид. Л. Галіцина, 2005. - 128 с.

Список рекомендованої літератури

1. Арнаутов М. Психология литературного творчества. – К.: Вища шк., 1978. – 175 с.
2. Борбели А. Тайны сна: – М.: Знание, 1989. – 191 с.
3. Введение в психологию / Под общ. ред. проф. А.В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.
4. Выготский Л.С. Воображение и его развитие в детском возрасте // Собр. соч. – М.: Педагогика, 1982. – Т.2. – 568 с.
5. Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. – М.: Педагогика. – Т. 4: Детская психология / Под ред. Д.Б. Эльконина, 1984. – 432 с.
6. Дьяченко О.М. Об основных направлениях развития воображения у детей // Вопросы психологии. – 1988. – № 6. – С. 21-29.
7. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000. – 543 с.
8. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навч. посібник. – К.: ЦНЛ, 2004. – 272 с.
9. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – М.: ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 668 с.
10. Ньюкомб Н. Развитие личности ребенка. – 8-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 640 с.
11. Пармон Э.А. Роль фантазии в научном познании. – Минск: Университетское, 1984. – 175 с.
12. Розетт И.М. Психология фантазии: Эксперим.-теорет. исслед. внутр. закономерностей продуктив. умств. деятельности. – М.: Университетское, 1991 – 342 с.
13. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.
14. Смирнов А.Г. Практикум по общей психологии: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. – 224 с.

ПАМ'ЯТЬ

1. Загальне уявлення про пам'ять та її фізіологічні основи.
2. Види пам'яті.
3. Процеси пам'яті.
4. Індивідуальні особливості пам'яті.
5. Мнемонічні прийоми запам'ятовування.
6. Розвиток пам'яті.

1. Загальне уявлення про пам'ять та її фізіологічні основи

Здатність зберігати й відтворювати свої враження люди помітили дуже давно. Враження, які людина отримує про оточуючий світ, залишає певний відбиток, вони зберігаються, закріплюються, при необхідності і можливості – відтворюються.

Збереження і відтворення спостерігається у всьому органічному світі. Усі живі істоти змінюють звичні реакції в результаті власного «досвіду» під впливом нових умов. Це дало підставу фізіологу Е. Герінгу стверджувати, що пам'ять – це функція органічної матерії. Позитивне значення теорії Е. Герінга полягало в тому, що вперше акцентувалася увага на фізіологічних основах пам'яті. В подальшому ця ідея отримала широке визнання серед психологів. Т. Рібо вважав, що органічна пам'ять за способом засвоєння, збереження і відтворення є тотожною психологічній пам'яті. Відмінність між ними полягає у відсутності у першій свідомості. Р. Семон розвинув вчення про органічну пам'ять і позначив її грецьким словом «мнема» (на честь богині Олімпу Мнемозини – покровительки пам'яті). Тому, процеси пам'яті називаються мнемічними.

В основі пам'яті людини лежать фізіологічні процеси, що перебігають у півкулях головного мозку і ґрунтуються на складних динамічних сполученнях наслідків процесів збудження (динамічних стереотипах). Наявність цих наслідків створює сприятливі умови для подальшого відновлення процесів збудження, сприяючи відтворенню за відповідних умов тих процесів, які вже мали місце.

Для розуміння фізіологічних основ пам'яті велике значення має теорія І. Павлова про умовні рефлекси. В нервових механізмах умовного рефлексу, у принципі нервового замикання як основи утворення тимчасових зв'язків І. Павлов відкрив фізіологічний механізм асоціацій за суміжністю, які є основою елементарних форм пам'яті. Також були відкриті процеси, які становлять фізіологічну основу утворення асоціативних зв'язків, які зумовлюються закономірностями збудження, гальмування, концентрації, іррадіації й

індукції в діяльності кори головного мозку.

Пам'ять – це психічний процес, який полягає у закріпленні, зберіганні та подальшому відтворенні людиною її попереднього досвіду.

Варто зазначити, що втрата пам'яті призводить до втрати розумових здібностей, накопичених знань, набутих умінь і навичок, до повної дезорганізації особистості. «Без пам'яті – зазначав С.Л. Рубінштейн, – ми були б істотами миттєвості. Наше минуле було б мертвим для майбутнього. Теперішнє, у міру його перебігу, безповоротно зникало б у минулому». Таким чином, пам'ять відіграє важливу роль у збереженні єдності і цілісності людської особистості та її психічного розвитку, вона включена в будь-який психічний пізнавальний акт, зокрема: лежить в основі здібностей людини, є умовою наочності, набуття знань, формування вмінь і навичок. Без пам'яті неможливим було б нормальне функціонування ні особистості, ні суспільства в цілому.

Історія знає багато відомих імен, які були наділені феноменальною пам'яттю. Так, відомо, що перський цар Кір, Олександр Македонський та Юлій Цезар знали в обличчя та за ім'ям своїх солдат, кількість яких у кожного полководця перевищувала 30 тисяч. Такими ж здібностями був наділений афінський полководець Фемістокл, який знав ім'я кожного з 20 тисяч жителів грецької столиці.

Знаменитий грек Сенека міг запам'ятати близько 2000 незв'язаних між собою слів, які він чув лише один раз. Академік А. Йоффе пам'ятав усю таблицю логарифмів, якою користуються у школі (таблицю Брадіса). Геніальний математик Л. Ейлер міг точно згадати шість перших ступенів усіх чисел до ста. Л. Бетховен після втрати слуху продовжував творити прекрасну музику, покладаючись на свою пам'ять. В. Моцарт і С. Рахманінов могли відтворити складні музичні твори, почуті ними лише один раз. Усі ці приклади демонструють великі можливості людської пам'яті.

2. Види пам'яті класифікують:

1) за характером психічної активності:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- *тактильна пам'ять* – це запам'ятовування дотикових відчуттів, наприклад, незрячими людьми, які користуються азбукою Брайля;
- *ейдетична пам'ять* – високий рівень розвитку образної пам'яті, що полягає в здатності зберігати яскраві образи предметів протягом довгого часу після їх зникнення з поля зору людини. Ейдетичні образи подібні до уявлень тим, що виникають за відсутності предмета. Але характеризуються таким деталізованим його баченням, яке недоступне звичайному уявленню.

На думку науковців, ейдетична пам'ять найбільше розвинена у дітей. У 1921 р. було проведено дослідження групи дітей молодшого шкільного віку, яким упродовж 9 с демонструвалася сюжетна картинка з великою кількістю деталей. Після того, як прибрали зображення, діти продовжували бачити його в уяві і могли точно відтворити те, що запам'ятали, та відповісти на запитання дослідників.

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

2) за характером мети діяльності:

- *мимовільна пам'ять* – це неусвідомлене запам'ятовування та відтворення інформації, за якого відсутня спеціальна мета щось запам'ятати чи пригадати;
- *довільна пам'ять* – це свідоме запам'ятовування й відтворення інформації з докладанням вольового зусилля, коли людина ставить перед собою мету щось запам'ятати чи пригадати.

3) за тривалістю утримання інформації:

- *довготривала пам'ять* характеризується збереженням роками після багаторазового повторення і відтворення інформації, розрахованої на подальше використання в діяльності людини: наприклад, у довготривалій пам'яті утримуються власні номер телефону, дата народження, адреса;
- *короткочасна пам'ять* характеризується швидким запам'ятовуванням інформації, її відтворенням і нетривалим

зберіганням; вона обслуговує актуальні потреби діяльності й обмежена за обсягом: наприклад, студент пам'ятає вивчену інформацію з певної дисципліни, доки не складає іспит;

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

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

3. Процеси пам'яті

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

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

Відтворення – це процес пам'яті, у результаті якого відбувається поживлення або повторне збудження раніше утворених у мозку нервових зв'язків. Найпростіша форма відтворення – *упізнавання* – це відтворення певного об'єкта або інформації в умовах повторного сприймання. Складнішими формами відтворення є згадування і пригадування. *Згадування* – відбувається без повторного сприймання того, що відтворюється. Наприклад, під час складання іспиту студент може без підготовки правильно відповісти на запитання. *Пригадування* – відтворення збереженої в пам'яті інформації при докладанні певних вольових зусиль. Так, свідок скоєння злочину відтворює інформацію, що запам'ятав з докладанням певних вольових зусиль, намагається пригадати подію деталізовано. Від уміння пригадувати залежить ефективність використання набутих знань.

Забування – процес протилежний запам'ятовуванню, виявляється в тому, що втрачається чіткість збереженого в пам'яті, зменшується

його обсяг, виникають помилки у відтворенні, стає неможливим відтворення і, нарешті, унеможлиблюється впізнання.

Доцільно знати, що інтенсивне забування інформації відбувається у перші шість годин після запам'ятовування. Тому для тривалого збереження інформації в пам'яті потрібно її повторювати після вивчення з таким інтервалом: перше повторювання – через 15-20 хв.; друге – через 8-9 год.; третє – через добу.

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

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

4. Індивідуальні особливості пам'яті

Люди відрізняються за такими особливостями пам'яті:

- готовністю до відтворення – як швидко та легко людина може пригадати необхідну їй інформацію;
- точністю запам'ятовування (відповідністю відтвореної інформації тому, що запам'ятовувалося);
- міцністю запам'ятовування (тривалість і збереження засвоєної інформації);
- швидкістю запам'ятовування (кількістю повторень та витраченим часом, які необхідні для запам'ятовування нової інформації);
- тривалістю запам'ятовування (здатністю правильно відтворювати набуту інформацію максимально тривалий час);
- переважанням того чи іншого виду пам'яті за характером психічної активності;
- домінуючими прийомами запам'ятовування.

5. Мнемонічні прийоми запам'ятовування

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

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

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

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

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

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

6. Розвиток пам'яті

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

- наявний мотив до запам'ятовування, чітко сформулювати, що і як запам'ятати;
- ставиться мета запам'ятати надовго;
- використовуються смислові опори, мислені співвіднесення і смислові групуванням – хто добре осмислює, той добре запам'ятовує і пам'ятає довго;
- великий обсяг інформації вивчається за смисловими частинами: варто при цьому використовувати прийоми аналізу матеріалу (скласти план розділу, класифікувати інформацію, систематизувати її, згрупувати, порівняти з набутою раніше, утворити асоціативні ланцюжки);
- кількість повторень не перевищує ту кількість, яка необхідна для

першого відтворення інформації;

- вивчення триває одну годину сім днів, а не сім годин за один день;
- вивчення точних наук чергується з гуманітарними, тобто після математики вивчають історію, після фізики – літературу, оскільки пам'ять любить різноманітність;
- здійснюються записи, зображуються схеми й діаграми, кресляться графіки, зображуються карикатури, відбувається порівняння з раніше вивченим;
- перше повторення здійснюється не пізніше, ніж за 40 хв після запам'ятовування інформації.

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

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

2. Викиньте на стіл 4 сірники. Протягом 5 с подивіться на них і запам'ятайте їх розташування. Вийдіть в іншу кімнату і спробуйте відтворити правильне розташування сірників на папері. Якщо це вдалося, щодня додавайте по одному сірнику, доводячи кількість до 14. Якщо ви легко впоралися із завданням, можете його ускладнити – необхідно запам'ятовувати розташування не тільки сірників, а й їхніх голівок.

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

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

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

6. Увечері, перед сном, протягом 7-10 хв. швидко відтворіть ланцюжок основних подій дня із пригадуванням образів людей, з

якими зустрічалися, їхніх імен, прізвищ, телефонів, одягу, аксесуарів, змісту розмов тощо. Намагайтеся чітко й детально відтворити все, що бачили, чули і відчували саме у тій послідовності, у якій це відбувалося.

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

Запитання для самоконтролю

1. Що таке пам'ять?
2. Яку роль відіграє пам'ять у житті людини?
3. За якими принципами пам'ять поділяють на види?
4. Дайте характеристику видам пам'яті за психічною активністю.
5. У чому полягає відмінність між короткочасною та оперативною пам'яттю?
6. Які процеси пам'яті ви знаєте? У чому полягають їхні функції?
7. Якими є головні умови продуктивного запам'ятовування?
8. У чому проявляються індивідуальні особливості пам'яті?
9. Які мнемонічні прийоми запам'ятовування ви використовуєте у навчальній діяльності?
10. Які чинники впливають на розвиток пам'яті?

Словник термінів

Відтворення – процес пам'яті, у результаті якого відбувається пошук або повторне збудження раніше утворених у мозку нервових зв'язків.

Запам'ятовування – процес пам'яті, завдяки якому відбувається закріплення нової інформації через поєднання її з набутою раніше.

Забування – процес протилежний запам'ятовуванню, виявляється у тому, що втрачається чіткість збереженого в пам'яті, зменшується його обсяг, виникають помилки у відтворенні, стає неможливим відтворення і, нарешті, унеможлиблюється впізнання.

Мнемоніка – наука про пам'ять.

Мнемотехніка – сукупність способів або прийомів, які полегшують запам'ятовування необхідної кількості інформації, і ґрунтуються на законах асоціації.

Пам'ять – психічний процес, який полягає у закріпленні, зберіганні та подальшому відтворенні людиною її попереднього досвіду.

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Завдання 1

Наведіть приклади з вашого життя або з художньої літератури, які демонструють прояв таких видів пам'яті:

- рухової, емоційної, образної, словесно-логічної;
- довготривалої, короткочасної, оперативної;
- мимовільної, довільної.

Завдання виконайте письмово.

Завдання 2

Визначте, які види пам'яті є найбільш важливими для таких професій як лікар, співак, художник, актор, водій, танцюрист, спортсмен, агроном, юрист, землевпорядник, кухар, педагог, агрохімік, ветеринар, електрик.

Відповідь обґрунтуйте.

Завдання 3

Змодельуйте ситуації, у яких демонструються такі процеси пам'яті як запам'ятовування, відтворення (впізнавання, згадування, пригадування) та забування. Завдання виконайте письмово.

Завдання 4

Складіть кросворд на 10 слів, використовуючи прізвища науковців, які досліджували пам'ять та поняття теми.

Завдання 5

Подайте у вигляді структурної схеми зміст пам'яті як пізнавального психічного процесу.

Завдання 6

Розробіть психологічні рекомендації для людини з недостатнім рівнем розвитку слухової, зорової, рухової пам'яті. Завдання виконайте письмово.

Завдання 7

Пригадайте будь-яку життєву ситуацію і визначте, як Ви запам'ятовуєте необхідну інформацію, які прийоми і способи для цього використовуєте. Завдання виконайте письмово.

Завдання 8

Визначте, які види пам'яті проявляються у наведених нижче ситуаціях:

1. Щоб зрозуміти відмінність між твердими і м'якими речовинами, пригадайте, які вони на дотик.
2. До свідка звернулися з проханням скласти словесний портрет злочинця.
3. Шеф-кухар пропонує своїм учням скуштувати страву і визначити, з яких інгредієнтів вона складається.
4. Учитель пропонує старшокласникам визначити за запахом, яка речовина утворюється в результаті продемонстрованої хімічної реакції.
5. Зайшовши в будинок, дівчинка визначила, що сьогодні мама приготувала на обід.
6. Повернувшись із відпустки в офіс, секретарка ввімкнула комп'ютер. Поклавши пальці на клавіатуру, вона легко почала набирати текст документу.
7. Під час проведення конкурсу бальних танців серед юніорів танцювальна пара № 11 зробила помилку – розпочала свій виступ пізніше на декілька секунд, ніж інші.
8. Поспілкувавшись із хворим декілька хвилин, лікар подумки зробив припущення, що пацієнт, можливо, хворий на діабет.
9. Студент удома легко відтворив у зошиті схему, яку викладач намалював під час лекції на дошці.
10. Переглядаючи фотографії про відпочинок на березі моря, дівчина пригадала мелодію, яка звучала того вечора у кафе та хлопця, який запросив її на танець.
11. Коли бабуся підходила до цвинтаря, у неї на очах з'явилися сльози.
12. Юнак почервонів, коли по дорозі до школи зустрів дідуся, яблуню якого він з друзями обтрусив минулого місяця.
13. Художнику достатньо було подивитися на пейзаж лише протягом кількох хвилин, після чого він міг продовжувати працювати над картиною вдома, зберігаючи в пам'яті яскравий образ побаченого з усіма деталями.
14. Малюк, почувши голос матері, повернув голову в її бік.
15. Учителька запропонувала дітям прослухати фрагмент музичного твору і назвати його.
16. Під час екскурсії учні легко впізнали картину, репродукцію якої показував на заняттях учитель.
17. Під час іспиту студент продемонстрував членам екзаменаційної

комісії глибокі знання з дисципліни, зокрема категоріально-поняттєвого апарату.

18. Випадковий свідок пограбування банку допоміг працівникам міліції, коли пригадав, якого кольору та марки автомобіль був у грабіжників.
19. Режисер звернувся до акторів з проханням вивчити на завтра текст нової ролі.
20. Дівчинка добре пам'ятала номер телефону бабусі, з якою спілкувалася щовечора.
21. Учителька задала домашнє завдання – вивчити вірш. Наступного разу на уроці Андрій декламував найкраще з усіх учнів. За два тижні вчителька звернулася з проханням до Андрія ще раз розказати вивчений вірш, однак він не зміг цього зробити.
22. Під час вступних іспитів з математики абітурієнт зміг правильно розв'язати лише половину задач. Прийшовши додому, хлопець намагався пригадати завдання, які викликали труднощі, але не зміг.
23. На уроці музики учні прослухали твір П. Чайковського “Пори року”. Учитель поцікавився, які образи природи виникли у їхній уяві учнів під час прослуховування?
24. Адвокат звернувся з проханням до підзахисного розповісти про всі подробиці події.
25. Мама вчила доньку в'язати шкарпетки спицями.

Завдання 9

Визначте, за яких із вказаних нижче умов інформація запам'ятовується добре, а за яких – погано.

1. Навчальний матеріал є структурованим.
2. Інформація є цікавою для вас.
3. Ви поспішаєте.
4. Відводите на навчання одну годину щодня.
5. Обмежені у часі.
6. Звучить голосно ритмічна музика.
7. Конспектуєте, малюєте схеми, піктограми, порівнюєте з тим, що знали раніше.
8. Ви розгнівані або засмучені.
9. Ви стомлені.
10. У вас гарний настрій.
11. Не розумієте сутності інформації, яку необхідно засвоїти.
12. Коли є певна мета.
13. Вас відволікають.

14. У похилому віці.
15. Ви знаходитеся у стані стресу або депресії.
16. В юнацькому віці.
17. Коли за короткий проміжок часу необхідно засвоїти велику кількість одноманітної інформації.
18. Ваші думки зосереджені на іншому.
19. Вивчаєте точні науки чергуючи з гуманітарними.
20. Звучить тихо мажорна інструментальна музика.
21. Коли їсте.
22. Ви хворієте.
23. Коли дитина засвоює інформацію, граючись.
24. Ви захоплені інформацією.
25. У приміщенні дуже холодно.

Завдання 10

Визначте, яким чином відображено у наведених нижче висловлюваннях закономірності запам'ятовування. Відповідь обґрунтуйте.

1. Пам'ять – комора розуму, але в цій коморі багато перегородок, і тому потрібно швидше все вкладати, куди потрібно (О. Суворов).
2. Музика є володаркою наших почуттів і настроїв (В. Бехтерев).
3. Процес навчання повинен бути коротким, приємним і ґрунтовним (Я. Коменський).
4. Ми не тільки краще бачимо і чуємо те, що розуміємо, але зазвичай і пригадуємо краще те, що розуміємо (А. Крилов).

Методики дослідження пам'яті

Методика дослідження обсягу короткочасної пам'яті

Мета дослідження: визначення обсягу короткочасного запам'ятовування за методикою Джекобсона.

Матеріали та обладнання: бланк з чотирма наборами рядів чисел, аркуш для записів, ручка і секундомір.

Процедура дослідження

Дослід можна проводити з одним досліджуваним або з групою з 6-8 осіб. Він включає чотири аналогічні серії. У кожній з них експериментатор зачитує досліджуваному один з наведених наборів цифрових рядів.

Перший набір

5241
96023
254061
7842389
34682538
598374623
6723845207

Другий набір

7543
23586
675130
9562751
69307172
578611730
6861821488

Третій набір

1372
64805
725318
0759438
52186355
132697843
3844528716

Четвертий набір

7106
89934
856086
5201570
82744525
715843413
1524836897

Елементи рядів пред'являються з інтервалом 1 с. Після прочитування кожного ряду через 2-3 с за командою «Пишіть!» досліджувані на аркуші паперу відтворюють елементи ряду з тією послідовністю, з якою вони пред'являлись експериментатором. У кожній серії, незалежно від результату, зачитуються всі сім рядів. Інструкція для всіх серій експерименту однакова. Інтервал між серіями становить 6-7 хв.

Інструкція досліджуваному: «Я назву Вам кілька цифр. Слухайте уважно і намагайтеся запам'ятати їх якнайбільше. Після закінчення диктування за моєю командою «Пишіть!» запишіть те, що запам'ятали, з тією послідовністю, з якою вони пред'являлися. Увага! Починаємо!»

Обробка результатів

У процесі обробки результатів дослідження треба встановити:

- ряди, відтворені повністю і з тією послідовністю, з якою вони показувалися дослідником. Для зручності їх позначають знаком (+);
- найбільшу довжину ряду, який досліджуваний в усіх серіях відтворив правильно;
- кількість правильно відтворених рядів, більших за той, який відтворено досліджуваним в усіх серіях;
- коефіцієнт обсягу пам'яті, який знаходять за формулою

$$P_k = A + \frac{c}{n},$$

де P_k – обсяг короткочасної пам'яті;

A – найбільша довжина ряду, правильно відтвореного досліджуваним в усіх серіях;

C – кількість правильно відтворених рядів, більших за A ;

n – число серій досліджу (в даному дослідженні – 4).

Аналіз результатів

Для аналізу результатів користуються такими показниками рівнів обсягу короткочасного запам'ятовування:

Шкала оцінки короткочасного запам'ятовування	
Коефіцієнт обсягу пам'яті (ПК)	Рівень короткочасного запам'ятовування
10	дуже високий
8-9	високий
7	середній
6-5	низький
3-4	дуже низький

Аналізуючи результати дослідження, потрібно звернути увагу на крайні варіанти отриманих рівнів запам'ятовування. Запам'ятовування, яке дорівнює 10, як правило, є наслідком використання досліджуваним логічних засобів або спеціальних прийомів мнемотехніки. В окремих випадках таке запам'ятовування є феноменальним.

Якщо отримано дуже низький рівень запам'ятовування, то вивчення особливостей пам'яті досліджуваного потрібно повторити через кілька днів. У здорової людини показник пам'яті 3-4 зумовлюється неприйняттям інструкції.

Низький і середній рівні короткочасного запам'ятовування може бути піднято завдяки систематичним тренуванням пам'яті за спеціальними програмами мнемотехніки.

Методика дослідження опосередкованого запам'ятовування

Мета дослідження: визначення впливу системи допоміжних засобів на запам'ятовування конкретних понять.

Матеріали та обладнання: набори слів тесту для

запам'ятовування, протокол дослідження, папір, ручка, секундомір.

Процедура дослідження

Дослідження складається з двох серій і проводиться з одним досліджуваним.

Серія №1

Завдання першої серії: визначення обсягу пам'яті досліджуваного при запам'ятовуванні словесного матеріалу без попередньо заданої системи зв'язків.

У досліді використовується класичний метод утримування членів ряду. Експериментальний матеріал включає 20 не пов'язаних між собою простих слів, які складаються з 4-6 букв. Перед досліджуваним ставиться завдання запам'ятати запропоновані слова і за командою відтворити їх на папері для записів. Експериментатор має читати слова чітко і швидко з паузами 2 с. Через 10 с після закінчення читання слів досліджуваному пропонується відтворити вголос або записати на папері запам'ятовані слова будь-якою послідовністю. Експериментатор відмічає в протоколі правильно відтворені слова. Допущені помилки відтворенні слів фіксуються в примітці. Протокол дослідження має такий вигляд:

Досліджуваний:		Дата:	
Експериментатор:		Час досліду:	
Серія 1			
№ п/п слова	Пред'явлено	Відтворено	Примітка
1			
2			
...			
20			
Словесний звіт досліджуваного про запам'ятовування й відтворення слів _____ _____ _____ _____			
Спостереження експериментатора _____ _____ _____			

Інструкція досліджуваному: «Я буду читати Вам ряди слів, слухайте уважно і спробуйте запам'ятати їх. Коли я закінчу читати слова і скажу: «Говоріть!», назвіть ті слова, які Ви запам'ятали в тій послідовності, в якій вони Вам пригадуються. Увага! Починаємо!»

Слова для запам'ятовування в першій серії:

1. Риба	6. Зуби	11. Білка	16. Земля
2. Гиря	7. Вогонь	12. Пісок	17. Вовк
3. Хліб	8. Цегла	13. Влада	18. Завод
4. Нога	9. Бант	14. Вікно	19. Лілія
5. Сіно	10. Стіна	15. Ручка	20. Пиріг

Після закінчення серії досліджуваний робить словесний звіт про те, яким способом він намагався запам'ятати слово. Цей звіт та спостереження експериментатора записують у протокол.

Серія №2

Завдання першої серії: визначення обсягу пам'яті досліджуваного під час запам'ятовування словесного матеріалу із заздалегідь заданою системою смислових зв'язків. У досліді використовують метод утримування пар слів. Так, як і в першій серії, слова складаються з 4-6 букв. Досліджуваному дається завдання прослухати пари слів і запам'ятати друге слово кожної пари. Інтервал зачитування експериментатором пар слів – 2 с. Після закінчення читання наведених далі пар слів для запам'ятовування експериментатор через 10 с знову зачитує перше слово кожної пари, а досліджуваному пропонує пригадати друге слово цих пар. У протоколі другої серії відмічають правильно виділені слова, причому помилкові фіксують у примітці.

Інструкція досліджуваному: «Я назву Вам пари слів. Слухайте мене уважно і намагайтеся запам'ятати друге слово кожної пари. Коли я закінчу читати ці пари, то буду знову читати перші слова, а Ви у відповідь на назване перше слово відповідайте другим словом пари, яке Ви запам'ятали. Увага! Приготуйтеся слухати і запам'ятовувати!»

Після закінчення дослідів експериментатор записує в протокол словесний звіт досліджуваного та свої спостереження про особливості запам'ятовування слів.

Слова для запам'ятовування в другій серії:

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. Курка – яйце | 11. Перо – папір |
| 2. Кава – чашка | 12. Закон – декрет |
| 3. Стіл – стілець | 13. Грам – міра |
| 4. Земля – трава | 14. Сонце – літо |
| 5. Ложка – їжа | 15. Дерево – листок |
| 6. Ключ – замок | 16. Голос – радіо |
| 7. Зима – сніг | 17. Очі – книжка |
| 8. Корова – молоко | 18. Машина – дорога |
| 9. Вино – склянка | 19. Річка – берег |
| 10. Піч – дрова | 20. Місяць – ракета |

Обробка результатів

У кожній серії підраховують кількість правильно відтворених слів і кількість помилок. Дані заносять у зведену таблицю:

Слова	Серія 1	Серія 2
правильно		
неправильно		

Аналіз результатів

Аналізуючи результати запам'ятовування у двох серіях і порівнюючи кількісні показники, важливо звернути увагу на словесні звіти досліджуваного та на спостереження експериментатора.

Якщо запам'ятовування в першій серії в досліджуваного було безпосереднім, то його обсяг буде в межах 5-9 слів, що запам'яталися. Коли ж він запам'ятав більше 9 слів, то використав певні мнемотехнічні прийоми й зумів за короткий проміжок часу придумати певну систему зв'язків, які полегшують відтворення.

Одним із моментів аналізу може стати порівняння правильності відтворення матеріалу залежно від порядку пред'явлення слів у першій та в другій серіях. Більшість досліджуваних запам'ятовують краще початок та кінець ряду, проте іноді трапляється краще запам'ятовування середини ряду. Враховуючи це, бажано скласти рекомендації до поліпшення пам'яті.

Якщо в дослідженні брали участь кілька осіб, то після попередження про правила дотримання етики можна запропонувати учасникам поділитися тими прийомами, які було використано ними для запам'ятовування, виділивши прийнятніші з них. Серед таких прийомів найбільш імовірні візуалізація відповідного предмета,

уявлення ситуацій, що утворюють зв'язки між словами, наприклад: «Фунт риби, зав'язаний бантиком».

Ці прийоми якраз і можуть слугувати початком складання рекомендацій для оволодіння мнемотехнікою.

Методика дослідження переважаючого типу запам'ятовування

Мета дослідження: виявлення переважаючого обсягу пам'яті за допомогою різних типів пред'явлення словесного матеріалу.

Матеріали та обладнання: чотири набори слів, які виражають конкретні поняття, один із наборів виконаний на окремих картках, чотири невеликих аркуші паперу для записів, секундомір.

Процедура дослідження

Переважаючий тип пам'яті встановлюють шляхом пред'явлення слів кількома способами. Дослідження складається з чотирьох серій. У першій серії зачитують слова для запам'ятовування (слухове сприймання) У другій показують слова для зорового сприймання. причому кожне слово має бути чітко написане на окремій картці. У третій серії використовують моторно-слухову форму подання слів і в четвертій – комбіновану. Яка поєднує в собі слухове, зорове та моторне сприймання матеріалу.

Щоб не було перенавантаження під час визначення типу пам'яті. Для кожної серії досить підготувати ряд з 10 слів.

Серія №1

Експериментатор виразно з інтервалом 3 секунди читає слова для запам'ятовування. Перед зачитуванням слів дається інструкція.

Інструкція досліджуваному: «Я буду читати Вам слова. Слухайте їх уважно і запам'ятовуйте. Після паузи, коли я скажу «Пишіть!» на аркуші паперу запишете ті слова, які запам'ятали. Якщо все зрозуміло, приготуйтеся слухати і запам'ятовувати».

Слова для запам'ятовування в першій серії:

*машина, яблуко, олівець, весна, лампа, ліс, дощ, квітка, каструля,
горобець*

Після паузи на десять секунд подається команда: «Пишіть!»

Серія №2

Другу серію можна проводити через 5 хвилин після закінчення першої.

У цій серії експериментатор послідовно показує слова, написані на окремих картках. Показування кожного слова має відповідати

тривалості читання слова в першій серії, інтервал між словами такий самий, тобто 3 секунди.

Інструкція досліджуваному: «Я буду показувати Вам картки з написаними на них словами. Уважно читайте і запам'ятовуйте їх. За сигналом «Пишіть!» на аркуші паперу запишете ті слова, які запам'ятали. Якщо все зрозуміло, приготуйтеся читати і запам'ятовувати».

Слова для запам'ятовування в другій серії:

*літак, груша, ручка, зима, свічка, поле, горіх, сковорідка, качка,
блискавка*

Після прочитування слів і паузи на десять секунд подається команда: «Пишіть!»

Серія №3

Третя серія, аналогічно другій, проводиться після 5-хвилинної перерви.

Експериментатор пропонує слухати слова і «записувати» їх ручкою в повітрі, щоб забезпечити моторну форму сприймання матеріалу. Інтервал між зачитуванням слів 3 секунди, а швидкість читання така сама, як і в першій серії.

Інструкція досліджуваному: «Я буду читати Вам слова. Слухайте їх уважно і «записуйте» в повітрі ручкою. За сигналом «Пишіть!» на аркуші паперу запишіть те, що запам'ятали. Якщо все зрозуміло, приготуйтеся слухати, «писати» слова і запам'ятовувати».

Слова для запам'ятовування в третій серії:

*корабель, слива, лінійка, літо, ліхтар, річка, грім, ягода, тарілка,
гусак*

Пауза перед сигналом «Пишіть!» у третій серії триває 10 секунд.

Серія №4

Після 10-хвилинної перерви, коли закінчено третю серію, проводять четверту серію. Темп читання експериментатором слів та паузи між словами залишаються такими самими, як і в попередніх серіях. Щоб забезпечити комбінований тип сприймання матеріалу, досліджуваному не тільки зачитують слова, а й пропонують відразу записувати їх на окремому аркуші, а після записування останнього, десятого, слова аркуші перевертають, і за командою «Пишіть!» піддослідний на звороті відтворює те, що запам'ятав.

Інструкція досліджуваному: «Я буду читати Вам слова, а Ви їх

записуйте й запам'ятовуйте. Після того, як я прочитаю останнє слово, аркуші переверніть і за сигналом «Пишіть!» запишіть на зворотній стороні те, що запам'ятали. Приготуйтеся слухати, записувати та запам'ятовувати».

Слова для запам'ятовування в четвертій серії:

*поїзд, вишня, зошит, осінь, абажур, галявина, злива, гриб, чашка,
курка*

Сигнал «Пишіть!» подається, як і в усіх попередніх серіях, через 10 секунд.

Обробка результатів

Показником обсягу пам'яті в цих серіях є кількість правильно відтворених слів. Результати заносяться в таблицю.

Кількість правильно відтворених слів	ТИП ПАМ'ЯТІ			
	Слуховий	Зоровий	Моторно- слуховий	Комбінований

Аналіз результатів

Переважаючий тип пам'яті при різних типах подання словесного матеріалу визначають шляхом порівняння кількості правильно відтворених слів у кожній з чотирьох серій.

Нормальним обсягом безпосередньої пам'яті слід вважати запам'ятовування 5-9 слів. Якщо в якій-небудь серії той, кого досліджували, запам'ятав 10 слів, він використав якусь систему засобів, про яку бажано дізнатися із самозвіту та зі спостережень.

Провідний тип пам'яті пов'язаний із відповідною репрезентативною системою уявлень особистості. Її виявлення допоможе зробити багатопланові рекомендації досліджуваному, особливо в плані запам'ятовування ним найбільш цінної інформації.

Тестові завдання для перевірки знань

1. Відомий режисер К. Станіславський наголошував, що коли ви здатні бліднути, червоніти при згадці про давно пережите, то у вас є:
 - а) образна пам'ять;
 - б) емоційна пам'ять;
 - в) словесно-логічна пам'ять;

- г) рухова пам'ять.
2. Пам'ять, яка обслуговує ситуативні задачі, що вимагають негайного застосування й відтворення, – це:
- а) сенсорна;
 - б) оперативна;
 - в) перехідна;
 - г) метапам'ять.
3. Академік Барішев, втративши більшість матеріалів експедиції, після повернення відновив їх по пам'яті: вони характеризувалися надзвичайною точністю, повнотою та чітким відтворенням усіх деталей. Це приклад:
- а) образної пам'яті;
 - б) мимовільної пам'яті;
 - в) словесно-логічної пам'яті;
 - г) метапам'яті.
4. До прийомів мнемоніки відноситься:
- а) катарсис;
 - б) дизартрія;
 - в) ритмізація;
 - г) витіснення.
5. Російський живописець М. Ге і французький художник Г. Доре відомі тим, що їм достатньо було подивитись на модель лише протягом кількох хвилин, після чого вони могли продовжувати працювати над картиною за відсутності моделі, зберігаючи в пам'яті образ зі всіма деталями. Про яке явище йдеться:
- а) ейдетичні образи;
 - б) довільну пам'ять;
 - в) мимовільну пам'ять;
 - г) мнемоніку.
6. Симультанність запам'ятовування – це:
- а) запам'ятовування матеріалу без розуміння;
 - б) здатність запам'ятовувати великий обсяг матеріалу;
 - в) збіг у часі запам'ятовування й сприймання;
 - г) запам'ятовування на короткий час.
7. Мнемічний процес, який призводить до втрати чіткості й зменшення обсягу закріпленого в тривалій пам'яті матеріалу і неможливості його відтворення – це:
- а) пригадування;
 - б) впізнавання;
 - в) ілюзії;
 - г) забування.

8. Онтогенез пам'яті складається у такому порядку:
- а) образна – емоційна – рухова – словесно-логічна;
 - б) емоційна – словесно-логічна – образна – рухова;
 - в) рухова – емоційна – образна – словесно-логічна;
 - г) емоційна – словесно-логічна – образна – рухова.
9. Відображення минулого у формі зорових, слухових, нюхових, смакових та інших вражень – це:
- а) образна пам'ять;
 - б) емоційна пам'ять;
 - в) сенсорна пам'ять;
 - г) рухова пам'ять.
10. Яскраві, чіткі уявлення, що зберігаються в пам'яті без будь-яких змін, – це:
- а) сенсорні образи;
 - б) ейдетичні образи;
 - в) перцептивні образи;
 - г) мнемічні образи.
11. Найвищий етап онтогенезу пам'яті, який формується в процесі навчальної діяльності – це:
- а) довільна пам'ять;
 - б) мимовільна пам'ять;
 - в) словесно-логічна пам'ять;
 - г) сенсорна пам'ять.
12. Мнемічні процеси, які обслуговують безпосередньо здійснювані людиною актуальні дії, операції, називаються:
- а) мимовільною пам'яттю;
 - б) короткочасною пам'яттю;
 - в) довільною пам'яттю;
 - г) оперативною пам'яттю.
13. Закріплення і розвиток пам'яті за допомогою застосування допоміжних прийомів, які сприяють швидкому запам'ятовуванню за короткий час великої кількості інформації – це:
- а) ейдетика;
 - б) мнемотехніка;
 - в) нейролінгвістика;
 - г) психографологія.
14. Як показали дослідження Б. Зейгарник, ми краще пам'ятаємо будь-яку роботу, якщо вона:
- а) залишалась незавершеною;
 - б) була доведена до кінця;
 - в) свідомо припинилася;

- г) була винагороджена.
15. Відтворення, що виникає при повторному сприйнятті предметів, називається:
- а) згадуванням;
 - б) пригадуванням;
 - в) впізнаванням;
 - г) спогадами.
16. Пам'ять на уявлення, картини природи й життя, а також звуки, запахи, смаки – це:
- а) образна пам'ять;
 - б) емоційна пам'ять;
 - в) рухова пам'ять;
 - г) словесно-логічна пам'ять.
17. Запамятовування на короткий час, інколи після одноразового й дуже короткого сприймання, називається:
- а) оперативним;
 - б) короткочасним;
 - в) довготривалим;
 - г) довільним.
18. Різновид образної пам'яті, що полягає в здатності зберігати яскраві образи предметів протягом тривалого часу після їх зникнення з поля зору – це:
- а) нюхова пам'ять;
 - б) ейдетична пам'ять;
 - в) смакова пам'ять;
 - г) слухова пам'ять.
19. Відтворення утримуваної в пам'яті інформації при докладанні певних вольових зусиль називається:
- а) пригадуванням;
 - б) згадуванням;
 - в) впізнанням;
 - г) забуванням.
20. Різновид пам'яті, який забезпечує запамятовування інформації, необхідної тільки для виконання певної дії, – це:
- а) оперативна пам'ять;
 - б) короткочасна пам'ять;
 - в) довготривала пам'ять;
 - г) довільна пам'ять.
21. Інтенсивне забування інформації відбувається у таких часових межах:
- а) через 2 години;

- б) 6 годин;
 - в) 24 години;
 - г) 48 годин.
22. Успішність запам'ятовування людини залежить від:
- а) емоційного стану;
 - б) характеру;
 - в) здібностей;
 - г) темпераменту.
23. Способи і прийоми, які поліпшують запам'ятовування інформації, що ґрунтуються на законах асоціації – це:
- а) мнемоніка;
 - б) Мнемозина;
 - в) мнемотехніка;
 - г) ейдетика.
24. Наука про пам'ять – це:
- а) Мнемозина;
 - б) мнемотехніка;
 - в) ейдетика;
 - г) мнемоніка.
25. Оперативна пам'ять забезпечує збереження інформації протягом:
- а) п'яти тижнів;
 - б) п'яти місяців;
 - в) п'яти хвилин;
 - г) п'яти років.
26. Учителька на уроці української мови використала вираз «мавпа буф» з метою запам'ятовування губних приголосних. Про які закономірності запам'ятовування знала вчителька:
- а) цілісності;
 - б) асоціативності;
 - в) вибіркової;
 - г) структурності.
27. Запам'ятовування, збереження й відтворення різних рухів називається:
- а) емоційною пам'яттю;
 - б) образною пам'яттю;
 - в) руховою пам'яттю;
 - г) словесно-логічною пам'яттю.
28. Про який вид пам'яті йдеться у наведеному прикладі: людина, яка набирає малознайомий номер у телефоні-автоматі й тримає в руках сумку, букет і торт, не має можливості тримати перед очима записну книжку, тому їй доводиться повторювати подумки номер,

- поки набирає його. Якщо її перервати у момент, поки вона додзвонюється, номер зникне з пам'яті:
- а) довготривала;
 - б) короткотривала;
 - в) оперативна;
 - г) механічна.
29. Про які механізми пам'яті йдеться у такій ситуації: в оповіданні А.П. Чехова «Коняче прізвище» йдеться про те, що прізвище Овсов, яке забулося, виплило знову, як тільки лікар нагадав про продаж вівса:
- а) асоціації за подібністю;
 - б) асоціації за суміжністю;
 - в) асоціації за контрастом;
 - г) гальмування тимчасових нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку.
30. Про який вид пам'яті йдеться у наведеному прикладі: актрисі літнього віку, яка працює над мемуарами, здається, що свої гімназійні роки вона пам'ятає краще, ніж воєнні та недавні:
- а) довготривала;
 - б) безпосередня;
 - в) сенсорна;
 - г) короткотривала.
31. Про який механізм пам'яті йдеться в наступній ситуації: у фільмі «Вогні далекого міста» персонаж Ч. Чапліна рятує п'яного мільйонера від самогубства. Щоразу, коли мільйонер у сп'янілому вигляді зустрічає Чарлі, він поводить з ним як з найкращим другом і запрошує до себе в гості. Але тверезіючи під ранок, він бачить у Чарлі лише незваного гостя і швидко виставляє його за двері:
- а) асоціації за подібністю;
 - б) асоціації за суміжністю;
 - в) асоціації за контрастом;
 - г) асоціації за суміжністю та контрастом.
32. Запам'ятовування без усвідомлення логічного зв'язку між різними частинами відтворюваного матеріалу, називається:
- а) осмисленим;
 - б) механічним;
 - в) довготривалим;
 - г) оперативним.

33. Про який вид пам'яті йдеться у наведеному прикладі: малюк, який усе літо був у бабусі в селі, може не впізнати її, коли взимку вона приїде у місто:
- а) довготривала;
 - б) короткочасна;
 - в) оперативна;
 - г) механічна.
34. Вид пам'яті, який ґрунтується на встановленні смислових зв'язків в інформації, що запам'ятовується, називається:
- а) механічною пам'яттю;
 - б) логічною пам'яттю;
 - в) емоційною пам'яттю;
 - г) аудіальною пам'яттю.
35. Вид пам'яті, за якої людина особливо ефективно запам'ятовує наочні образи, кольори, обличчя тощо називається:
- а) дотиковою;
 - б) наочно-образною;
 - в) феноменальною;
 - г) емоційною.
36. Пам'ять, яка ґрунтується на повторенні матеріалу без його осмислення, називається:
- а) тривалою;
 - б) емоційною;
 - в) довільною;
 - г) механічною.
37. До процесів пам'яті відносять:
- а) відтворення;
 - б) схематизацію;
 - в) типізацію;
 - г) загострення.

Теми рефератів

1. Дослідження проблем пам'яті у працях А.О. Смірнова, П.І. Зінченка, Б.В. Зейгарник.
2. Дослідження пам'яті Г. Еббінгаузом.
3. Розвиток пам'яті в дитячому віці.
4. Основні принципи запам'ятовування.
5. Методики запам'ятовування інформації.
6. Розвиток пам'яті в онтогенезі.
7. Незвичайні можливості пам'яті.
8. Особливості пам'яті людей похилого віку.

9. Забування і боротьба з ним.
10. Механізми порушення пам'яті.

Список використаної літератури

1. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000. – 543 с.
2. Маклаков А.Г. Общая психология: Учеб. для вузов. – СПб.: Питер, 2005. – 583 с.
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – М.: ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 668 с.
4. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології. – К.: «Знання», КОО, 2006. – 203 с.
5. Психологія / За ред. Ю.Л. Трофімова. – К.: Либідь, 2003. – 560 с.
6. У лабіринтах психології особистості: Світ психічних явищ / Авт.-упоряд. О.В. Тимченко, В.Б. Шапар. – Х.: Прапор. 1997. – 414 с.
7. Трофімова Н.М., Поленякіна Е.В., Трофімова Н.Б. Общая психология: Практикум. – СПб.: Питер. 2005. – 320 с.
8. Романов К.М., Гаранина Ж.Г. Практикум по общей психологии. Учеб. пособие / Под ред. К.М. Романова. – М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2002. – 320 с.

Список рекомендованої літератури

1. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.-метод. пособие к курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2001. – 276 с.
2. Годфруа Ж. Что такое психология?: В 2-х т., Т.1. – М.: Мир, 2004. – 496 с.
3. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посібник. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – 304 с.
4. Кинякіна О.Н., Захарова Т.И. SUPERПАМЯТЬ. Интенсив-тренинг для развития памяти. – М.: Эксмо. 2006. – 416 с.
5. Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти. – М.: МГУ, 1975. – 104 с.
6. Ляудис В.Я. Память и ее развитие в детском возрасте. – М.: Педагогика, 1976. – С. 8-37, 220-246.
7. Практикум по общей психологии: Учеб. пособие / А.И. Абраменко, А.А. Алексеев, В.В. Богословский и др.; Под ред. А.И. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – 288 с.
8. Психологический словарь / Под ред. Ю.Л. Неймера. – Ростов-н/Дону: Феникс, 2003. – 640 с.

9. Психология. Учебник / Под ред. А.А. Крылова. – М.: «Проспект», 1999. – 584 с.
10. Смирнов А.А. Проблемы психологии памяти. – М.: Педагогика, 1966. – С. 37-73, 106-136.
11. Флоренс И. Память // Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти. – М.: МГУ, 1979. – С. 244-270.

УВАГА

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

1. Поняття про увагу, її природу та значення

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

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

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

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

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

Значення уваги:

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

Значний внесок у розкриття природи уваги (її фізіологічних основ) зробили І.М. Сеченов, І.П. Павлов, О.О. Ухтомський. Так, І.М. Сеченов зазначав, що предмети і явища зовнішнього світу, діючи на мозок людини, викликають у неї «приспосувальні рухові реакції». І.П. Павлов дослідив, що фізіологічною основою уваги є наявність стійкого осередку оптимального збудження у корі великих півкуль головного мозку, що негативно індукує суміжні її ділянки. О.О. Ухтомський назвав осередок оптимального збудження домінантою. Під домінантною він розумів панівний осередок збудження, який визначає характер реакції організму у даний момент.

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

2. Види та форми уваги

За активністю виділяють такі види уваги:

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

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

За спрямованістю виокремлюють такі форми уваги:

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

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

За формою прояву увага також буває:

- *колективна*: це зосередження усіх членів колективу на одному предметі. Наприклад, таким предметом може виступати розповідь учителя, відповіді учнів. Фактично не буває стовідсоткової уваги класу протягом тривалого проміжку часу, але для існування колективної уваги не страшно відволікання окремих учнів. Наявність цілеспрямованого колективу класу допомагає зосередитись і тим, хто не звик до зусиль з організації уваги.
- *Групова*: зосередження уваги групами в умовах роботи в колективі. Групову увагу доводиться організовувати при проведенні лабораторних робіт, взаємоперевірок, обговоренні певних фактів у групах. Для учнів і вчителя це найскладніша форма організації уваги, оскільки групи відволікають одна одну в роботі. Для організації уваги необхідно чітко планувати виконання завдань по етапах, перехід на окремих етапах до колективної уваги.
- *Індивідуальна*: зосередження уваги людини на своєму завданні. Вона виникає при самотньому читанні, розв'язуванні задач, виконанні контрольних робіт. Для вчителя виникає складність переходу від індивідуальної до колективної уваги, оскільки не всі учні впораються одночасно із завданням і у багатьох увага на початку колективної роботи не переключасться. У цьому випадку необхідно дати невелике додаткове завдання учням, які закінчили свою роботу раніше від інших. Учням, які не виконали завдання, слід порадити виконати його пізніше.

3. Основні властивості уваги

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

привертають увагу до себе. Також залежить від ходу діяльності, успіхів людини у подоланні труднощів, від мотивації діяльності, від умінь працювати.

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

Концентрація (зосередженість) – більша чи менша міра заглибленості у діяльність, яку людина виконує в даний момент. Чим більше концентрована увага до певного об'єкта, тим у більшій мірі гальмуються впливи побічних імпульсів.

Зосередженого слухача можна впізнати за малою рухливістю. Іноді людина концентрує свою увагу на чомусь настільки, що для неї щезає усе довкола.

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

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

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

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

© Розповідають, що римський імператор Юлій Цезар (100 – 44 до н.е.) умів одночасно читати, писати і слухати. Але, імовірно, він просто умів швидко переключатись з однієї справи на іншу і встигав повертатись до продовження перерваної справи до того, як наступне забування.

Психологи з'ясували: якщо одну з дій, які виконує людина, вона навчилась робити не задумуючись (тобто дія повністю автоматизувалась, стала навичкою), а також якщо існує логічний

взаємозв'язок між виконуваними діями, тоді розподіл уваги можливий. Тобто розподіл уваги проявляється при достатньому володінні людиною певними видами діяльності, способами її виконання, коли принаймні виконання однієї з робіт більш чи менш автоматизоване.

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

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

4. Управління увагою

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

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

Підтримувати увагу на об'єкті можна таким чином:

силою подразника, явищем контрасту, новизною предмета (явища), інтересом людей, включенням у діяльність, словесним нагадуванням, постановкою запитань, прикладами з практики.

Таким чином, привертанню уваги сприяють:

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

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

5. Розвиток уваги

У перші місяці життя у дитини наявна лише мимовільна увага. Дитина спочатку реагує лише на зовнішні подразники, при чому лише у випадку їх різкої зміни, наприклад, за переходу з темряви до яскравого світла, за раптових гучних звуків, за зміни температури тощо.

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

У п'ять-сім місяців дитина уже в змозі достатньо довго розглядати якийсь предмет, обмацувати його, брати в рот. Особливо помітний прояв її інтересу до яскравих і блискучих предметів. Це

дозволяє робити висновок про досить добре розвинену мимовільну увагу дитини.

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

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

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

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

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

видом діяльності, контролювати свою поведінку. На якість уваги виявляють вплив не лише умов виховання, але й особливості віку. Так, фізіологічні зміни, що спостерігаються у віці 13-15 років, супроводжуються підвищеною втомлюваністю і дратівливістю, у деяких випадках приводять до зниження характеристик уваги.

Якщо постійно тренувати увагу, можна виробити звичку бути уважним навіть за найнесприятливіших умов. А зі звички уважність та спостережливість переростають у стійкі властивості особистості. Уважність допоможе розвинути й інші властивостям та якостям особистості, і насамперед, почне розвиватись пам'ять.

Запитання для самоконтролю

1. Дайте визначення уваги.
2. Розкрийте фізіологічну основу уваги.
3. Поясніть значення уваги для людини.
4. Назвіть види уваги та наведіть приклади.
6. Назвіть основні форми уваги, поясніть їх суть та наведіть приклади кожної з них.
7. Розкрийте основні властивості уваги.
8. Наведіть приклад стійкості уваги.
9. Наведіть приклад переключення уваги.
10. Яким чином розвивається увага дитини?
11. Сформулюйте рекомендації з розвитку уваги, управління нею.

Словник термінів

Довільна увага – вид уваги, що свідомо спрямовується і регулюється особистістю.

Мимовільна увага – вид уваги, що складається в ході взаємин людини із середовищем без її свідомого наміру.

Післядовільна увага – вид уваги, яка спочатку викликається докладанням вольових зусиль, метою, але надалі підтримується інтересом до об'єкта (наприклад, змісту завдання).

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

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Завдання 1

Із наведених слів виберіть ті, які перебувають у тому ж відношенні з поданим словом, що і в наведеному прикладі. Укажіть принцип побудови аналогії.

1. *Приклад:* сприймання : константність.

Увага: ... (збудження, інтерес, концентрація, вразливість, здібності).

2. *Приклад*: діяльність : гра.

Увага: ... (концентрація, сприйняття, розподіл, зосередження свідомості, мимовільна).

Завдання 2

Яким фізіологічним механізмом можна пояснити стан учнів? Який це вид уваги?

Учитель математики настільки сильно заволодів увагою учнів, пояснюючи нову теорему, що ніхто з них не почув дзвінка з уроку.

Завдання 3

Які фізіологічні механізми уваги проявляються в описаному досліді?

Досліджуваний Н. повинен був відповідно до інструкції експериментатора запам'ятати послідовність спалахування яскравих лампочок, не звертаючи уваги на спалахування тьмяних. Виявилось, що у тих зонах кори, яким відповідає яскравий спалах лампочок, підвищена збудливість, а в тих зонах кори, яким відповідає тьмянний спалах, – знижена.

Завдання 4

Які способи підтримання довільної уваги застосовує учениця на уроці? За якими ознаками можна встановити наявність у неї довільної уваги?

Учениця, розповідаючи про те, як вона намагається бути уважною на уроці, говорила: «Я хочу знати геометрію, та вона дається мені важко. Слухаючи вчителя, я часом помічаю, що думка моя іде кудись вбік. Тоді я нагадую собі, що треба краще стежити за тим, що говорить учитель, що вдома буде ще важче самій розібрати теорему. Я подумки повторюю кожне слово вчителя і так тримаю свою увагу».

Завдання 5

Які індивідуальні властивості уваги проявляються у першого і другого учнів? Відповідь обґрунтуйте.

Два учні, сидячи за своїми столами, успішно виконували лабораторну роботу з хімії. У цей час за вчительським столом третій виконував ту ж саму роботу, але часто помилявся. Учитель почергово пропонував двом учням виправляти помилки того, хто працював за вчительським столом. При цьому перший учень швидко підходив і

одразу вказував на помилку товариша. Другий не міг відразу відірватися від своєї роботи, а підійшовши до столу, дивився на прилади «невидючим поглядом». Коли ж учитель звернувся до нього з одним-двома запитаннями, учень швидко і добре виправив помилки товариша.

Завдання 6

Розвиток яких властивостей уваги допомагає акторові виконувати свою роботу?

Діяльність актора складна. Поряд з основними завданнями він виконує ще й другорядні. Актор не тільки спрямовує увагу на роль, на виконання сценічних завдань, а й на партнера, і на суфлера.

Завдання 7

Зазначте, які умови потрібні для виникнення і підтримання довільної уваги, а які – мимовільної уваги учнів на уроці.

1. Постановка запитань і розв'язання невеликих завдань упродовж певного часу.
2. Особливості впливу подразників: новизна, їх абсолютна і відносна сила, контраст між ними, зміна у подразниках.
3. Усвідомлення поточних результатів діяльності у формі внутрішнього словесного звіту.
4. Найкращий розпорядок діяльності, створення звичних умов діяльності.
5. Використання певних потреб, із задоволенням яких пов'язаний навчальний матеріал.
6. Використання певних установок і психічних станів.
7. Постановка значущих цілей і завдань діяльності.

Завдання 8

Яка властивість уваги проявляється в наступних прикладах? Який, на вашу думку, її механізм? Чи можливий одночасний перебіг у полі уваги двох і більше процесів?

1. Дивовижна працездатність [Н. Чернишевського] дозволяла йому часто виконувати одночасно дві роботи: нерідко він писав статтю для «Современника», одночасно виконуючи іншу справу, наприклад, диктуючи секретарю переклад «Всесвітньої історії» Шлоссера (Ф. Гोनоболін).
2. Ось, у Берліні, одна дама показує фокуси: обома руками в один час пише на різних мовах – англійській, німецькій, французькій – різні

фрази. Навіть так робить: у руки бере по два олівці, в зуби – п'ятий і одночасно пише п'ять різних слів на п'яти мовах (М. Горький).

3. Відомі феноменальні здібності Юлія Цезаря, який, за переказами, міг робити одночасно 7 непов'язаних між собою справ. Існує легенда, що Наполеон міг одночасно диктувати своїм секретарям 7 відповідальних дипломатичних документів.

Завдання 9

Дайте відповідь, чому ...

1. ... світлова реклама влаштована так, що світло то загорається, то гасне?
2. ... льотчики не можуть одночасно низько вести літак і відшукувати на землі дрібні предмети?
3. ... перебуваючи в гостях і будучи повністю поглинутим бесідою зі співрозмовником, ви ментально реагуєте на своє ім'я, неголосно вимовлене в іншій групі гостей («феномен вечірки»)?
4. ... у багатьох спортивних змаганнях звучить попередня команда?

Завдання 10

Проаналізуйте наведені приклади. Які феномени у них описані? Що і як приваблює нашу увагу?

1. Педагоги вміють слідувати за дітьми, роблячи вигляд, ніби не дивляться на них.
2. За найменшого шелесту в лісі мисливцеві привиджується дичина, утікачеві – переслідувачі, боягузові – небезпека.
3. Закоханий при вигляді кожної жіночої шляпки уявляє, що під нею приховується голова його коханої.
4. Якщо запитати дитину про характерні риси квітки чи пташки, вона назве знайомі риси: листя, пелюстки, ніжка чи хвіст, дзьоб, крила. Але водночас дитина може годинами дивитись на птаха, не помічаючи ніздрів, кігтів, пір'я, доки дорослий не зверне її увагу на ці ознаки.

Завдання 11

Які особливості уваги ілюструють наведені приклади із життя видатних людей? Від чого залежить їхня увага?

1. Фур'є А. до 30-річного віку вирізнявся невгамовним прудким характером і нездатністю до послуху, але, познайомившись з основами математики, став іншою людиною, а надалі – ученим.
2. Мальбранш Б. випадково і проти свого бажання почав читати трактат Декарта про людину; але читання це так подіяло на нього, що «викликало найсильніше серцебиття, завдяки якому йому постійно

доводилось відкладати книгу в бік, щоб вдихнути вільно»; він закінчив тим, що став картезіанцем.

3. Коли думка І. Ньютона наштовхувалась на якусь наукову задачу, він перебував під впливом постійного збудження, що не давало йому жодної хвилини спокою.

Завдання 12

Прокоментуйте наступні ситуації. У чому причини розсіяності? Геніальність робить людей неуважними чи увага робить з них геніїв?

1. Одного разу Ньютон задумав зварити яйце. Взявши годинник, він помітив початок варіння. А через деякий час виявив, що тримає у руках яйце, а варить годинник.

2. Відома історія, коли Н.О. Жуковський приходить до себе додому, дзвонить, з-за дверей запитують: «Вам кого?» Він у відповідь: «Скажіть, чи вдома господар?» – «Ні». – «А господиня?» – «Немає і господині. А що передати?» – «Скажіть, що приходив Жуковський».

3. Одного разу у відомого математика Гільберта була звана вечеря. Після приходу одного з гостей мадам Гільберт відвела чоловіка в бік і сказала йому: «Давиде, піди і зміни краватку». Гільберт пішов. Минув час, а він усе не з'являвся. Стурбована господиня будинку пішла на пошуки чоловіка і, заглянувши у спальню, виявила, що він міцно спав у ліжку. Прокинувшись, він пригадав, що, знявши краватку, автоматично почав роздягатися далі і, одягши піжаму, ліг у ліжку.

4. Дені Дідро, наймаючи візників, забував відпускати їх, через що йому доводилось платити їм за цілі дні, які вони даремно простоювали біля його дому.

Завдання 13

Визначте, хто найуважніший. Відповідь аргументуйте.

Якось зав'язалась суперечка, хто найуважніший. Один стверджував, що це Іван Іванович: «Коли він читає книгу чи слухає, що йому говорять, то нічого його не може відволікти: ні поява когось у кімнаті, ні розмова сусідів, ні звук радіо. Уся його увага поглинута тим, що він робить у даний момент». Інший вважав найуважнішим Павла Миколайовича: «З яким би захопленням він не розповідав (здається, що він весь поглинутий розповіддю), усе ж жодна деталь поведінки учнів у класі не вислизне від його уваги. Він бачить і чує усе, що відбувається навколо». Третій вважав, що уважніший від усіх Микола Васильович: «Одного разу ми йшли у повній темряві дорогою, і раптом несподівано спалахнуло і відразу погасло світло від електричного ліхтарика. Ми встигли лише ледь помітити фігуру

чоловіка, Микола Васильович за цю коротку мить розгледів і чоловіка, і автомат у його руках, і собаку, яка стояла поряд, і навіть побачив червону зірочку на картузі. Виявилось, що він помітив усе правильно. Нам зустрівся прикордонник».

Завдання 14

За наведеними текстами опишіть фізіологічні механізми уваги.

1. Під назвою «домінанта» розуміється більш чи менш стійке вогнище підвищеної збудженості центрів, чим би він не був викликаний, при чому збудження, які знову надходять у центри, служать підсиленню (підтвердженню) збудження у вогнищі, тоді як у решті центральної нервової системи широко розлиті явища гальмування. Гальмування, яке виявляє домінантне вогнище щодо усіх інших збуджень, що надходять у центральну нервову систему, зумовлює спрямованість свідомості на певний предмет, викликає відволікання від всього іншого... У вищих поверхах і в корі півкуль принцип домінанти є фізіологічною основою уваги (О.О. Ухтомський).
2. В експериментах з реєстрацією біотоків мозку виявилось, що «будь-яка діяльність, яка вимагає напруження уваги, характеризується зростанням частки високих частот («частот активності») і падінням частки низьких частот («частот спокою») в електроенцефалограмі людини» (Ф.М. Гоноболін).
3. Уваги не буває у людини лише під час сну, коли у корі півкуль майже немає джерел збудження, а розлите гальмування, яке охоплює і нижче розташовані відділи мозку (Ф.М. Гоноболін).
4. У людини найважливішим фактором управління підкірковими центрами і, відповідно, найважливішим фактором довільної уваги стають словесні подразники (Ф.Н. Гоноболін).

Завдання 15

Прокоментуйте наступні висловлювання. Чи згодні ви з ними?

1. Геній – це насамперед увага (Ж. Кюв'є).
2. Уся наука є ні чим іншим, як рефлексом «Що таке?», який неймовірно розрісся (І.П. Павлов).
3. Хто нездатен управляти своїми м'язами, нездатен і до уваги (Маудслі).

Завдання 16

Добринін Н.Ф. пропонував виокремлювати мимовільну увагу (феномени якої зумовлені не спрямованою пошуковою активністю суб'єкта), вимушену увагу (детерміновану особливостями стимуляції),

емоційну увагу (зумовлену внутрішніми умовами: відповідністю чи невідповідністю стимулу потягам, бажанням, потребам), звичну увагу (пов'язану з минулим досвідом суб'єкта, що сформувалась і спеціалізована для прийому й обробки певної стимуляції), довільну увагу (зумовлену мотивацією) і післядовільну увагу (яка відповідає процесу зміни організації цілеспрямованої діяльності). Співвіднесіть перелічені факти з цими видами уваги.

1. Студент, який цілеспрямовано готується до складного іспиту з далеко не улюбленого предмету, раптом наштовхується в підручнику на факт, що зацікавив його. Із цього моменту підготовка, яка раніше вимагала довільної уваги, набуває мети і перетворюється у захоплюючий процес, що не вимагає спеціального контролю.
2. Пасажири пізньої електрички, які куняють, здригаються від гуркоту швидкого потяга, який проїжджає сусідніми шляхами, і після того, як той пройшов, деякий час зберігають уважність.
3. Психолог за поведінкою, репліками і мимовільною жестикуляцією клієнта здогадується про справжні причини візиту.
4. Лінгвіст, читаючи поганий переклад роману, помічає стильові й культурні невідповідності.
5. Аспірант, проглядаючи в науковій бібліотеці каталог, миттєво «відловлює» книги з «ключовими» для його дослідження словами.
6. Жінки в пологових будинках часто розрізняють плач саме свого малюка.
7. Новонароджена дитина повертає очки в бік шуму.
8. Співробітники, які звикли до кольорів одягу керівника, завжди обговорять між собою його нову краватку.
9. Господиня, яка поставила в духовку пектися пиріг, намагається не забути про нього, навіть якщо займеться іншими важливими справами.
10. Мати завжди зверне увагу на ознаки застуди в дитини.
11. Машиністка може не помітити описок у рукописі, але їх завжди помітить замовник.
12. У компанії молоду жінку завжди привабить чоловік, який відповідає її уявленню про чоловічу привабливість.
13. Якщо раптом відчиняться двері і в кімнату вбіжить клоун, якою б діяльністю не були зайняті люди, які сидять у ній, вони її перервуть.

Завдання 17

Поясніть механізми впливу названих нижче факторів на процеси уваги. Які рекомендації випливають з цього?

1. Увага залежить від циркадних ритмів: уночі, незалежно від міри втомленості людини, увага більш розсіяна, ніж удень. Встановлено, що в нічну зміну люди працюють менш ефективно, навіть якщо вони сплять відведену кількість годин удень. Більшість нещасних випадків і помилок на робочому місці відбувається вночі. У людини, яку оперують уночі, менше шансів вижити. Дослідження, проведені на авіалініях, показали: у нічний час пілоти діють менш точно у зв'язку зі сповільненням реакції, яке з'являється в результаті порушення циркадних ритмів.

2. Стрес, втома, алкоголь, кофеїн, тютюн, снодійне і ліки, які викликають сонливість, притуплюють увагу, знижують пам'ять, сповільнюють реакцію, зменшують здатність до судження. Люди, які стверджують, що вони не можуть зосередитись без кави чи сигарети, є жертвами стереотипу, якого довго притримувались.

3. Емоції можуть підтримувати увагу, але можуть і заважати її концентрації. Відомий випадок, коли людина, яка дізналась про величезний виграш у лотерею, в надто радісному збудженні виїхала на червоне світло і загинула в результаті аварії.

4. Людям похилого віку важко робити декілька справ одночасно з попередньою ефективністю. Монтень у похилому віці любив говорити: «Коли я танцюю, я танцюю; коли я сплю, я сплю».

Завдання 18

Складіть кросворд із 10 слів, використовуючи прізвища науковців, які досліджували увагу, та поняття теми «Увага»

Завдання 19

Подайте у вигляді структурної схеми зміст уваги як пізнавального психічного процесу.

Методики дослідження уваги

Дослідження вибіркості уваги

Мета дослідження: визначення рівня вибіркової уваги.

Матеріали та обладнання: тестовий бланк, олівець і секундомір.

Процедура дослідження: дослідження проводиться в парах: один – експериментатор, другий – досліджуваний. Експериментатор зачитує досліджуваному інструкцію, видає тестовий бланк і фіксує час виконання завдання.

Інструкція досліджуваному: «Вам буде видано тестовий бланк із надрукованими в ньому в рядках буквами та словами. Відшукайте і підкресліть там слова. Намагайтеся не пропустити жодного слова і

працювати швидко, оскільки час фіксується. Якщо все зрозуміло і немає запитань, тоді починаємо!»

Тестовий бланк має такий вигляд:

Досліджуваний:
Експериментатор:

Тестовий бланк

бсонцевтргшоурайонзгуцновинахєгчафактуекекзаментроч
ягшгупрокуроргурсеабестеоріяенстджзбьамхокейтронциуршро
фщуйлзхтелевізорболджшзхюелгшьбпамятьшогхеюжипдрашл
ослדкнесладспектакльячсимтьбаюжюерадістьвуфупеждлорп
тнародшмвтьлджьхегнеекуифйжрепортажзждорлафивюефбь
дьконкурсзжшнаптьфячицувскапирособистістььехжеьеюбшшг
лоджепрплаванняделживанезбьтрлшшжнпркивкомедіяшлדкцу
йфвідчайфрячатлджетьбюнхтьфтасенлабораторіялшдшнруугр
гшщтлроснованіезшеремітдтмтаопрукгвмстрпсихіатріябплнст
чьфяонтзацеьантзахтлкнноп

Після тестування досліджуваний робить звіт про те, як він виконував запропоноване йому завдання.

Обробка та аналіз результатів

Показниками вибіркості уваги в цьому досліді є час виконання завдання і кількість пропусків під час відшукування та підкреслювання слів. Усього в даному тесті 25 слів: *сонце, район, новина, факт, екзамен, прокурор, теорія, хокей, трон, телевізор, пам'ять, сприймання, любов, спектакль, радість, народ, репортаж, конкурс, особистість, плавання, комедія, відчай, лабораторія, основа, психіатрія*. Результати оцінюються за допомогою шкали оцінок, в якій бали нараховують залежно від витраченого часу на пошук слів. За кожен пропуск слова віднімається по одному балу.

Бали у запропонованій шкалі оцінок дають можливість встановити абстрактні величини якісних оцінок рівня вибіркості уваги. Коли ж у досліджуваного від 0 до 3 балів, то важливо на основі його самозвіту та спостереження експериментатора за ходом досліді з'ясувати причину слабкої вибіркості. Її можуть викликати: стан сильного емоційного збудження; зовнішні перешкоди, які призвели до фрустрації досліджуваного; приховане небажання тестуватися та інше.

У більшості даних має прояв зв'язок між результатами тестування та індивідуальним досвідом і діяльністю досліджуваного.

Вибірковість уваги піддається тренуванню. Можна запропонувати вправи, схожі до даного тесту, для її покращення. Дуже високий рівень вибірковості уваги є одним з проявів феноменальної психічної активності людини.

Час (у с)	Бали	Рівень вибірковості уваги
250 та більше	0	I низький
240 – 249	1	I низький
230 – 239	2	I низький
220 – 229	3	I низький
210 – 119	4	I низький
200 – 209	5	I низький
190 – 199	6	I низький
180 – 189	7	II середній
170 – 179	8	II середній
160 – 169	9	II середній
150 – 159	10	II середній
140 – 149	11	II середній
130 – 139	12	II середній
120 – 129	13	III високий
110 – 119	14	III високий
100 – 109	15	III високий
90 – 99	16	III високий
80 – 89	17	IV високий
70 – 79	18	III високий
60 – 69	19	III високий
Менше 60	20	Дуже високий

Дослідження переключення уваги

Мета дослідження: визначення рівня переключення уваги.

Обладнання: секундомір і модифікована Ф.Д. Горбовим цифрова таблиця Шульте. На таблиці в 49 квадратах розміщено числа чорного і червоного кольорів у випадкових комбінаціях, які виключають можливість запам'ятовування. Розміри квадратів із цифрами – 5 × 5 см, а розташовані вони рядами: 7 по горизонталі та 7 по вертикалі. Лінії, що поділяють аркуш на клітини, тонкі, чорного кольору.

15	17	13	6	7	3	1
4	2	8	22	20	14	20
19	18	24	4	18	10	16
6	23	9	13	25	5	7
2	21	21	16	10	14	22
11	3	9	23	1	19	11
17	5	12	15	8	12	24

* - колір числа 15 – червоний, 17 – чорний.

Процедура дослідження: у тестуванні беруть участь три особи: експериментатор, досліджуваний і спостерігач-протоколіст.

Дослід складається із трьох серій, які йдуть одна за одною. У першій серії досліджуваному пропонують одночасно назвати і вказати чорні цифри в зростаючому порядку, у другій – червоні цифри в порядку спадання, а в третій серії він називає і показує червоні та чорні цифри по чергово, причому чорні, як і в першій серії, називаються в порядку зростання, а червоні – в порядку спадання.

Досліджуваному пропонують сісти зручно за стіл і дають невелику указку.

Завдання експериментатора: перед кожною серією досліду проводити інструктаж досліджуваному, подавати команду «Починаємо!» для відшукування та називання, стежити за секундоміром за часом виконання досліджуваним серії.

Спостерігач-протоколіст допомагає експериментаторові визначати помилки, допущені досліджуваним під час виконання завдання, веде протокол дослідження.

Досліджуваний _____ Дата _____

Експериментатор _____ Час _____

1-а серія		2-а серія		1-а + 2-а серія		3-я серія	
Час	Помилки	Час	Помилки	Час	Помилки	Час	Помилки

Таблиця показується досліджуваному в кожній серії тільки після інструкції за сигналом «Починаємо!», для того, щоб досліджуваний завчасно не шукав розміщення відповідних цифр.

Інструкція досліджуваному в першій серії: «Візьміть указку. Вам буде показано таблицю з червоними і чорними цифрами. Якомога швидше і без помилок знайдіть та вкажіть усі чорні цифри в порядку зростання від 1 до 25.

Колір називати не потрібно, тільки саме число. Якщо все зрозуміло, тоді приготуйтеся. Починаємо!»

Інструкція досліджуваному в другій серії: «На цій самій таблиці відшукайте і вкажіть всі червоні цифри в спадаючому порядку від 24 до 1. Постарайтеся працювати швидко і без помилок. Колір називати не треба, називайте тільки саме число. Приготуйтеся! Починаємо!»

Перед початком кожної серії роблять перерву тривалістю 3-4 хв. Для відпочинку досліджуваного.

Інструкція досліджуваному в третій серії: «На таблиці червоно-чорних чисел якомога швидше і без помилок знаходьте, називайте і вказуйте то чорні, то червоні цифри поперемінно. Чорні при цьому мають послідовно зростати, а червоні – спадати. Починайте з 1-ї чорної та 24-ї червоної цифр. Колір цифр називати не треба, тільки самі числа. Якщо все зрозуміло і немає запитань, тоді приготуйтеся. Починаємо!»

Якщо досліджуваний у процесі виконання завдання будь-якої із серій помиляється, то він сам має знайти помилку. У деяких найскладніших випадках можливе підказування спостерігача-протоколіста. Секундомір при цьому не зупиняють.

Після проведення всього дослідження досліджуваний робить самозвіт. За його допомогою визначають стратегію пошуку цифр і особливості виконання завдання.

Обробка результатів

Під час обробки результатів необхідно:

Побудувати графік часу, затраченого досліджуваним на виконання трьох серій дослідження.

Установити час переключення уваги. Час переключення уваги вираховується як різниця часу між третьою серією і сумою першої та другої серій. Показник часу переключення визначають за формулою

$$T = T_3 - (T_1 + T_2),$$

де T_1 – час, затрачений досліджуваним на виконання першої серії;

T_2 – час, затрачений на виконання другої серії;

T_3 – час, затрачений досліджуваним на виконання третьої серії.

Аналіз результатів: рівень розвитку переключення уваги визначається за допомогою таблиці.

Час переключення T (у с)	Ранг	Рівень переключення уваги
Менше 60 с	1	Високий
60 – 90	2	Високий
91 – 100	3	Середній
101 – 120	4	Середній
121 – 150	5	Середній
151 – 180	6	Середній
181 – 200	7	Середній
201 – 250	8	Низький
251 і більше	9	Низький

Оскільки швидкість виконання завдань першої та другої серій суттєво впливає на остаточний показник переключення уваги, то, якщо досліджуваний виконував завдання в першій чи в другій серіях менше, ніж за 33 с, кінцевий показник слід збільшити, піднявши ранг на одиницю чи на дві. Коли ж у першій чи в другій серіях досліджуваний на пошук цифр витрачав більше 60 с, то ранговий знак збільшується на 1 чи на 2, тобто рівень переключення визначається як більш низький.

Якщо час переключення є меншим або дорівнює 0, та дослід треба повторити. Це означає, що досліджуваний на сприйняв інструкції у першій чи в другій серіях.

Аналізуючи результати, важливо простежити специфіку пошуку досліджуваним чисел, особливості виходу зі складних ситуацій, коли число з певних причин одразу знайти не вдається. Одні люди відчувають утруднення, якщо шукане число стоїть поряд із тільки-но знайденим, а інші – якщо воно стоїть далеко від нього.

На основі аналізу кількісних показників, графіка часу конання трьох серій, кількості зроблених помилок, словесного звіту досліджуваного, спостережень експериментатора і протоколіста можна описати характер переключення уваги, враховуючи особливості концентрації, і запропонувати рекомендації щодо його розвитку. В юнацькому віці студенти можуть тренувати переключення уваги, змінюючи види діяльності, чергуючи самопідготовку з навчальних дисциплін. Адекватними до даного тесту будуть вправи, спрямовані на переключення уваги з одного об'єкта спостереження на інші, почергове виконання різноманітних дій.

Дослідження розподілу уваги

Виконайте наступні завдання.

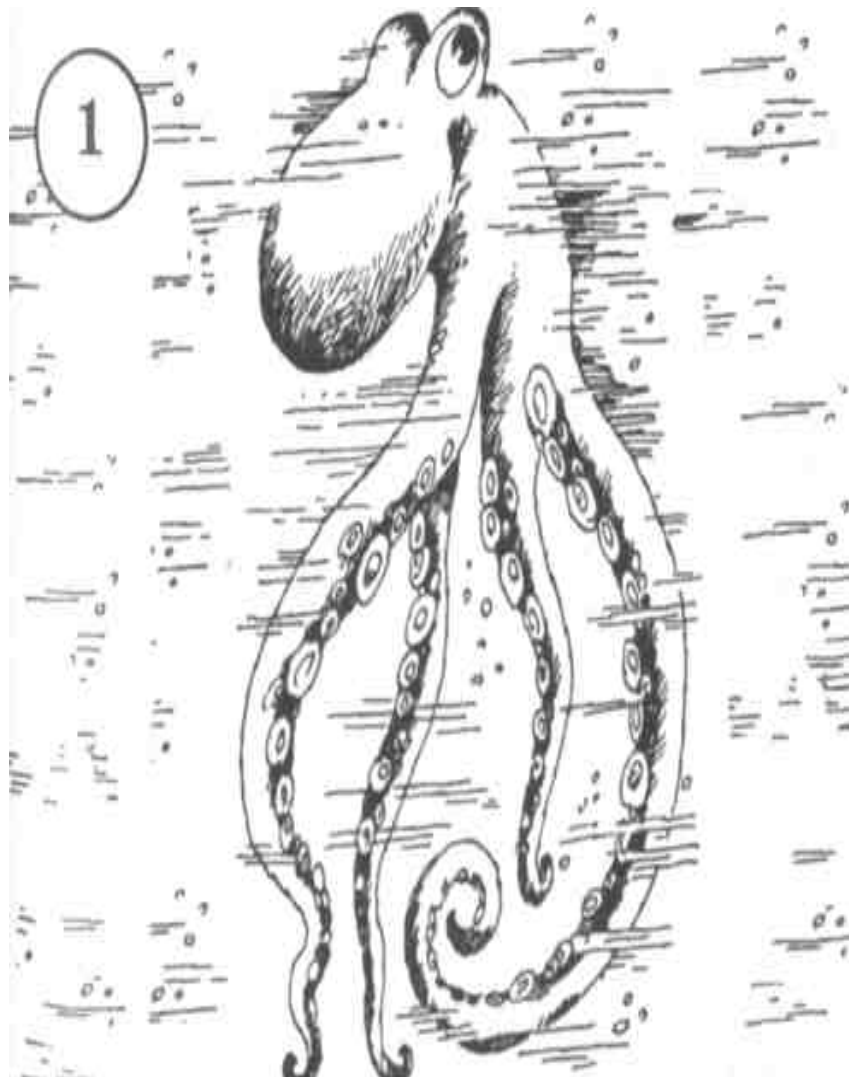
Зазначте час та спробуйте називати за порядком літери алфавіту і після кожної – число, а при називанні наступної літери додавати до

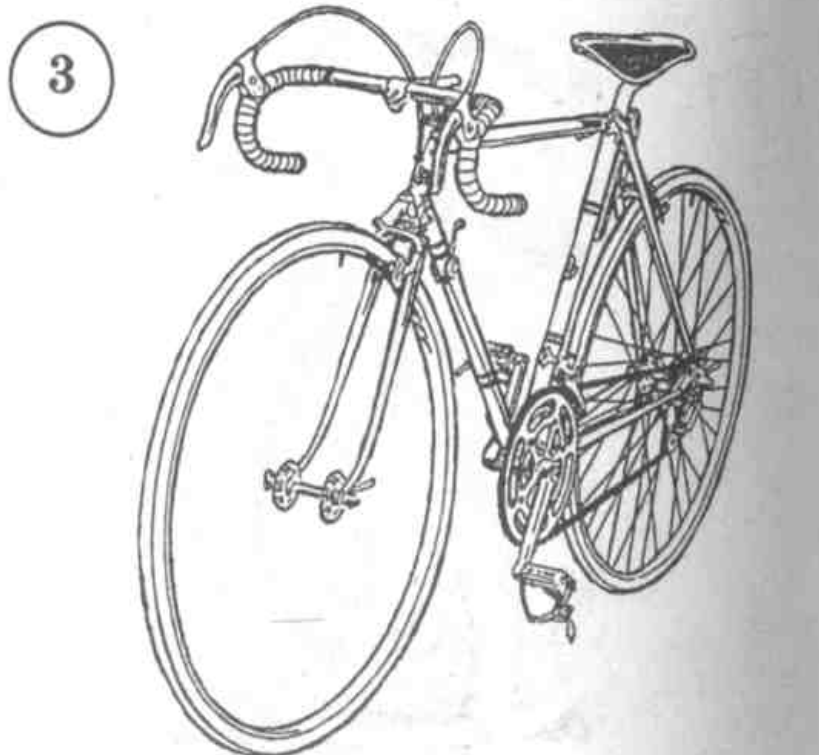
попереднього числа 3. Тобто: «а-1», «б-4», «в-?» і так далі, поки не дійдете до літери «ф». Перевірте, скільки часу ви затрачаєте на це завдання, і виконайте наступне: на аркуші паперу пишiть числа від 1 до 20 і одночасно вголос лічiть у зворотному порядку – від 20 до 1.

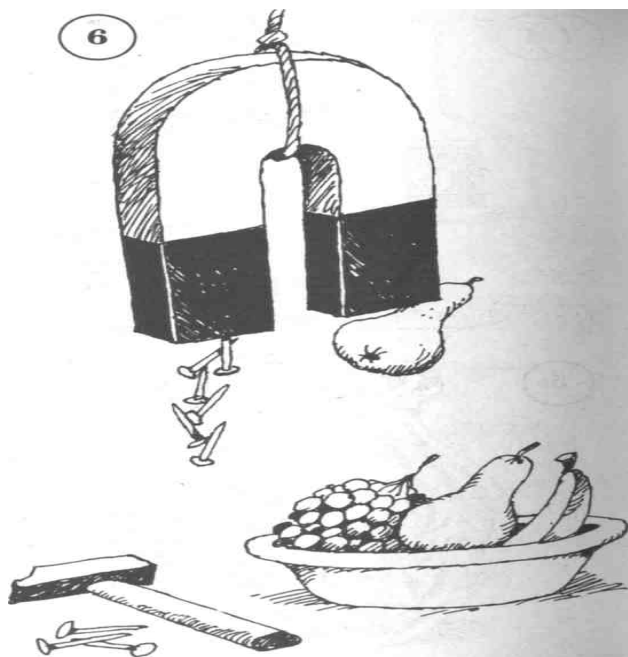
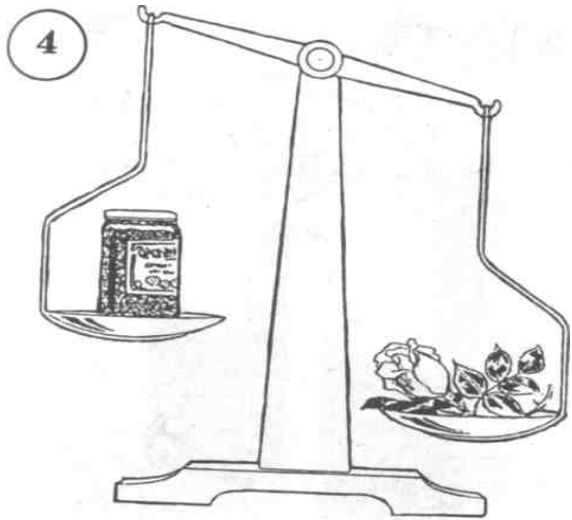
Останнє завдання таке: читайте вголос книгу і одночасно пишiть щось, наприклад: «+ - + - + - +».

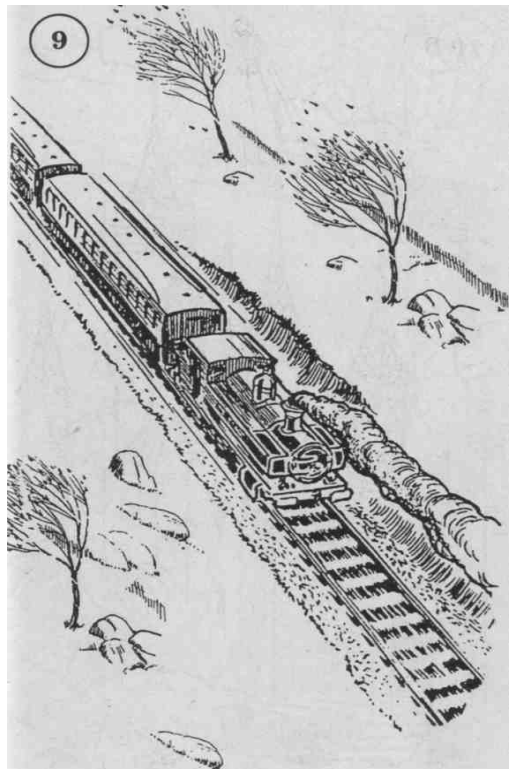
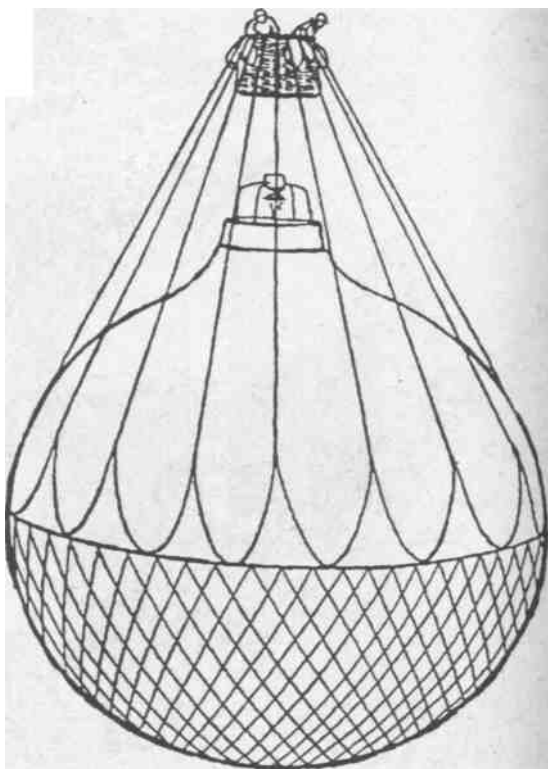
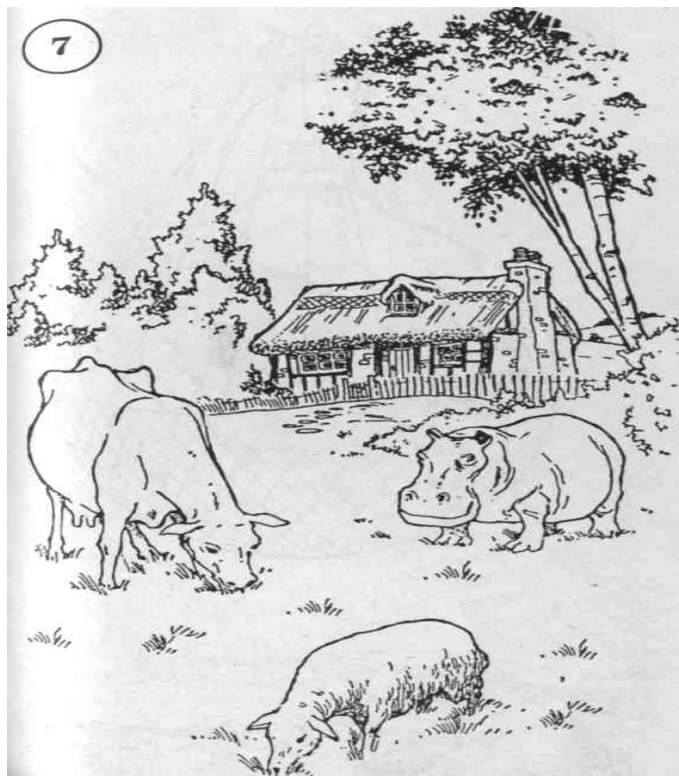
☺ *Чи спостережливі Ви?*

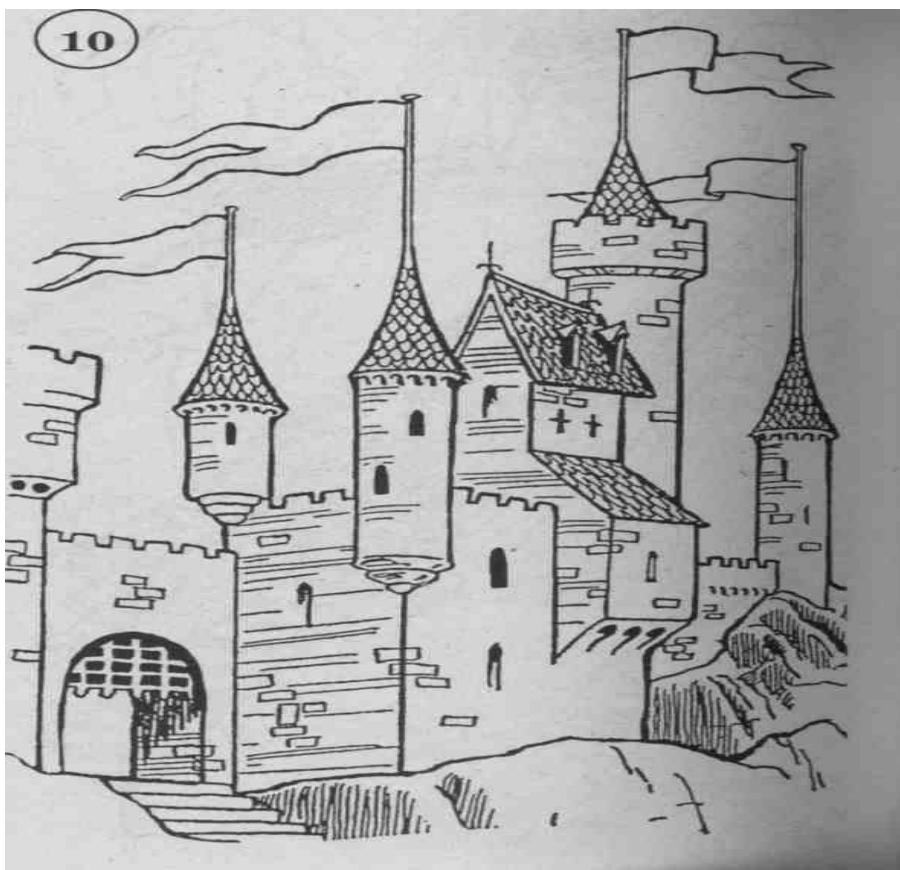
У кожному з малюнкiв цієї серії допущена помилка або не вистачає якоїсь деталі. Щоб знайти цю помилку, треба бути спостережливим, але окрім того – мати певні знання. Спробуйте знайти помилку чи пропуск.











Прийоми розвитку уваги

1. «Хто швидше?»

Досліджуваним пропонують як можна швидше і точніше викреслити у колонці будь-якого тексту якусь літеру, яка часто трапляється, наприклад, «о» чи «а». Успішність виконання завдання оцінюється за часом його виконання і кількістю допущених помилок – пропущених літер: чим менша величина цих показників, тим вища успішність. При цьому треба заохочувати успіхи та стимулювати інтерес.

Для тренування переключення та розподілу уваги завдання змінюють: пропонується закреслювати одну літеру вертикальною лінією, а іншу – горизонтальною чи за сигналом чергувати закреслювання однієї літери із закреслюванням іншої. З часом завдання можна ускладнювати. Наприклад, одну літеру закреслювати, іншу підкреслювати, а третю – обводити кружечком.

Мета такого тренування – вироблення звичних, доведених до автоматизму дій, що підлягають певній, чітко усвідомлюваній меті. Час завдань змінюється залежно від віку (молодші школярі – до 15 хвилин, підлітки – до 30 хвилин).

2. Спостережливість

Досліджуваним пропонується по пам'яті детально описати двір навчального закладу, шлях з дому до навчального закладу – те, що вони бачили сотні разів.

Такі описи досліджувані можуть робити усно або письмово, а потім порівнюють їх між собою, з реальною дійсністю. У цій грі виявляються зв'язки уваги і зорової пам'яті.

3. Коректура

Ведучий записує на аркуші кілька речень з пропуском і перестановкою літер у деяких словах. Досліджуваному дозволяється прочитати цей текст лише один раз, відразу виправляючи помилки ручкою чи олівцем. Потім він передає аркуш іншому учневі, який виправляє помилки, що залишились, ручкою іншого кольору. Можливе проведення змагань у парах.

4. Пальці

Учасники зручно розташовуються на стільцях, утворюючи коло. Слід переплести пальці покладених на колінах рук, залишивши великі пальці вільними. За командою «Розпочали» повільно повертати великі пальці один навколо іншого з постійною швидкістю і в одному напрямі, слідкуючи за тим, щоб вони не торкались один одного. Зосередити увагу на цьому русі. За командою «Стоп» припинити вправу. Тривалість 5-15 хвилин.

Деякі учасники відчують незвичайні відчуття: збільшення чи відчуження пальців, зміна напрямку їх руху. Хтось буде відчувати сильне роздратування чи неспокій. Ці труднощі пов'язані з незвичайністю об'єкта зосередження.

5. Концентрація

Концентрація може проводитись на зовнішніх матеріальних об'єктах, на органах тіла чи на думках.

Необхідно задати час, прийняти відповідну поставу, розслабити м'язи і вибрати об'єкт концентрації. Якщо думки почнуть переключатись з одного об'єкта на інший, не можна різко боротися з цим, перевтомлюватись, трусити головою, відганяючи сторонні думки. З мірою того, як думки відходять в бік, слід м'яко повертати їх до мети концентрації. Важливо, щоб протягом відведеного часу думка відходила в бік не більше трьох разів.

6. «Муха»

Для цієї вправи потрібна дошка з розкресленим на ній дев'яти клітинним полем 3×3 і невеликий шматок пластиліну (який буде виконувати роль «дресированої мухи»). Дошка ставиться вертикально і ведучий пояснює учасникам, що переміщення «мухи» з однієї клітинки на іншу відбувається за допомогою подачі їй команд, які вона слухняно виконує. За однією з чотирьох можливих команд («вверх», «вниз», «вправо» чи «вліво») «муха» переміщується відповідно на сусідню клітинку. Вихідне положення «мухи» – центральна клітинка ігрового поля. Команди подаються учасникам за чергою. Гравці повинні, невідступно слідкуючи за переміщеннями «мухи», не допустити її виходу за межі ігрового поля.

Після усіх цих пояснень починається сама гра. Вона проводиться на уявному полі, яке кожен з учасників уявляє перед собою. Якщо хтось втрачає нитку гри чи «бачить», що «муха» залишила поле, він дає команду «Стоп» і, повернувши «муху» на центральну клітинку, починає гру спочатку.

«Муха» вимагає від гравців постійної зосередженості, однак, після того, як вправа добре усвідомлена, її можна ускладнити. Збільшивши кількість ігрових клітинок (наприклад, до 4×4) чи кількість «мух», в останньому випадку команди подаються кожній «мусі» окремо.

7. Селектор

Для вправи обирається один з учасників гри – «приймач». Решта групи – «передавачі» – зайняті тим, що кожен лічить уголос від різних чисел і в різних напрямках. «Приймач» тримає у руці жезл і мовчки слухає. Він повинен почергово налаштуватись на кожен «передавач». Якщо йому надто складно почути той чи інший «передавач», він може жестом змусити його говорити голосніше. Якщо йому надто легко, він може збавити звук. Після того, як «приймач» достатньо попрацює, він передає жезл своєму сусідові, а сам стає «передавачем». У ході гри жезл здійснює повне коло.

8. Найуважніший

Учасники повинні встати півколом і визначити ведучого. Ведучий протягом декількох секунд намагається запам'ятати порядок розташування гравців. Потім за сигналом відвертається і називає порядок, у якому стоять товариші. Ведучими повинні побувати усі гравці за чергою.

9. Надувага

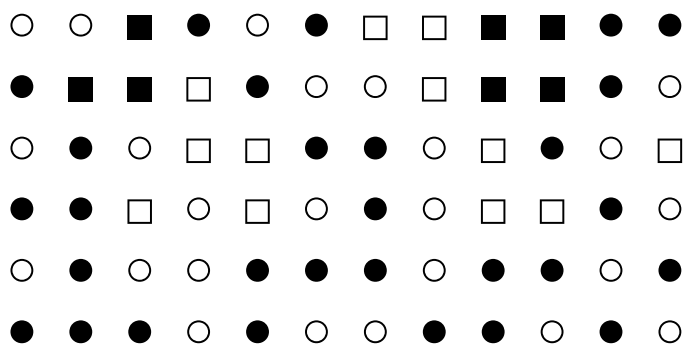
Учасники розбиваються на дві групи: «ті, хто заважає» та «уважні». «Уважні» розставляються ведучим по периметру кімнати обличчям до центру і отримують завдання: зобразити людину, повністю зосереджену на якійсь внутрішній роботі, яка не помічає оточуючого. «Ті, хто заважає» отримують завдання під час вправи відволікати «уважних» (але не торкатись їх).

10. Камінь, ножиці, папір

Учасники повинні розділитись на пари. Бажано, щоб усі сиділи один навпроти одного. На рахунок «три» кожен учасник викидає на пальцях одну із трьох фігур: камінь – кулак, ножиці – два пальці, папір – відкрита долоня. Причому діє правило: ножиці ріжуть папір, камінь тупить ножиці, папір може огорнути собою камінь. Відповідно, гравець, який викинув на пальцях таку фігуру, яка «переможе» противника (наприклад, камінь переможе ножиці), залишається, а той, хто програв, виходить з гри. Далі – наступний тур гри – пари утворюються з переможців.

11. Лічба фігур

Ведіть одночасно лічбу різних фігур, наприклад (перша стрічка): круг білий – один, круг чорний – один, круг білий – два, круг білий – три, круг чорний – два, круг білий – чотири, і так далі.



Тестові завдання для перевірки знань

1. Про яку властивість уваги іде мова у наведеній ситуації: коли він читає книгу чи слухає, що йому говорять, то ніщо його не може відволікти: ні поява когось у кімнаті, ні розмова сусідів, ні звук радіо. Уся його увага на тому, що він робить у даний момент:
 - а) розподіл;
 - б) переключення;

- в) концентрація;
 - г) об'єм.
2. Про який вид уваги ідеться у наступній ситуації? Дівчинка-підліток, яка читає перед сном мелодраму, забуває про час, «ковтаючи» сторінку за сторінкою:
- а) вимушена увага;
 - б) емоційна увага;
 - в) звична увага;
 - г) післядовільна увага.
3. Про яку властивість уваги іде мова у наведеній далі ситуації? З яким би захопленням він не розповідав, однак жодна деталь поведінки учнів у класі не вислизне від його уваги. Він бачить і чує усе, що відбувається довкола:
- а) розподіл;
 - б) переключення;
 - в) концентрація;
 - г) об'єм.
4. Про яку властивість уваги іде мова у наведеній ситуації? Одного разу ми йшли у повній темноті дорогою, і раптом спалахнуло й відразу згасло світло від електричного ліхтарика. Ми встигли ледь помітити фігуру чоловіка, а М.В. за цю мить розгледів і чоловіка, і автомат у його руках, і собаку, яка стояла поряд:
- а) розподіл;
 - б) переключення;
 - в) концентрація;
 - г) об'єм.
5. Про який вид уваги йдеться у наступній ситуації: лікар навіть у перехожих на вулиці помічає ознаки поширених захворювань:
- а) вимушена увага;
 - б) емоційна увага;
 - в) звична увага;
 - г) післядовільна увага.
6. Переважання зовнішньо опосередкованої уваги, тобто уваги, викликаной факторами зовнішнього середовища, спостерігається на етапі:
- а) дошкільного розвитку дитини;
 - б) молодшого шкільного віку;
 - в) підліткового віку;
 - г) ранньої юності.
7. Причинами виникнення мимовільної уваги є:
- а) характер зовнішнього подразника;

- б) сила, інтенсивність подразника, контраст між подразниками, тривалість дії подразника, його величина і форма, новизна та незвичність подразника;
 - в) відповідність зовнішніх подразників внутрішньому стану людини;
 - г) спрямованість особистості;
 - д) характер зовнішнього подразника та його відповідність внутрішньому стану людини, спрямованості особистості.
8. Властивість уваги, яка проявляється у можливості одночасного виконання людиною двох або іноді навіть трьох видів діяльності, називається:
- а) стійкістю;
 - б) переключенням;
 - в) розподілом;
 - г) об'ємом.
9. Увага, яка спочатку викликала докладанням вольових зусиль, метою, але надалі підтримувалась інтересом до об'єкта, носить назву:
- а) довільна;
 - б) післядовільна;
 - в) мимовільна;
 - г) внутрішня.
10. Стійкий осередок оптимального збудження у корі великих півкуль головного мозку, що є фізіологічною основою уваги, домінантою назвав:
- а) І.М. Сеченов;
 - б) І.П. Павлов;
 - в) О.О. Ухтомський;
 - г) В.М. Бехтерев
11. Уміння одночасно виконувати кілька дій чи спостерігати за кількома процесами, об'єктами, характеризує:
- а) розподіл уваги;
 - б) концентрацію уваги;
 - в) переключення уваги;
 - г) стійкість уваги.
12. Свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах і явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності характеризує:
- а) мимовільну увагу;
 - б) довільну увагу;
 - в) післядовільну увагу;

- г) зовнішню увагу.
13. Довільна зміна людиною спрямованості її діяльності, коли вона свідомо переходить від одного завдання до іншого, сама спрямовує увагу на нові об'єкти відповідно до змінених умов її роботи, характеризує:
- а) переключення уваги;
 - б) концентрацію уваги;
 - в) обсяг уваги;
 - г) розподіл уваги.
14. Вид уваги, який виникає у процесі діяльності й супроводжується безпосереднім інтересом до змісту завдання, називають:
- а) мимовільна увага;
 - б) довільна увага;
 - в) внутрішня увага;
 - г) післядовільна увага.
15. Психічний процес, що полягає у зосередженості свідомості на певному об'єкті чи явищі, називається:
- а) сприйманням;
 - б) увагою;
 - в) відчуттями;
 - г) мисленням.
16. Увага, яка спрямовується на аналіз діяльності мислення, має назву:
- а) рухова;
 - б) моторна;
 - в) сенсорна;
 - г) інтелектуальна.
17. Про який вид уваги ідеться в такій ситуації: пасажери пізньої електрички, які спали, здригаються від гуркоту швидкісного потягу, що проїжджає сусідньою колією, і після того, як він пройшов, деякий час зберігають бадьорість:
- а) вимушена увага;
 - б) емоційна увага;
 - в) звична увага;
 - г) післядовільна увага?
18. Властивість уваги, що полягає у здатності певний час зосереджуватись на одному й тому самому об'єкті, називається:
- а) стійкістю;
 - б) розподілом;
 - в) переключенням;
 - г) обсягом.
19. Як співвідносяться терміни «мимовільна увага» і «пасивна увага»:

- а) це синоніми;
 - б) вони позначають різні види уваги;
 - в) пасивна увага є різновидом мимовільної уваги;
 - г) мимовільна увага є різновидом пасивної уваги.
20. Причиною виникнення довільної уваги до певного об'єкта є:
- а) відсутність мети діяльності;
 - б) наявність мети діяльності;
 - в) новизна подразника;
 - г) емоційна значущість об'єкта.
21. Про можливість суб'єкта спрямовувати й зосереджувати увагу на кількох не пов'язаних між собою об'єктів свідчить така властивість уваги, як:
- а) концентрація;
 - б) розподіл;
 - в) стійкість;
 - г) вибірковість.
22. Тривалість зосередження уваги на певному об'єкті визначається такою її властивістю, як:
- а) обсяг;
 - б) вибірковість;
 - в) стійкість;
 - г) розподіл.
23. Привертанню уваги сприяють:
- а) лише інтенсивність подразників;
 - б) лише відношення подразників до потреб, інтересів;
 - в) лише контрастність подразників;
 - г) відношення до потреб, інтересів, інтенсивність та контрастність подразників.
24. Зміна оптимального темпу подання звукових стимулів може впливати на обсяг слухової уваги таким чином:
- а) посилює увагу;
 - б) послаблює увагу;
 - в) не змінює уваги;
 - г) то посилює, то послаблює увагу.
25. Кількість об'єктів чи їх елементів, які одночасно сприймаються з однаковим ступенем чіткості й виразності, визначають такий показник уваги, як:
- а) концентрація;
 - б) переключення;
 - в) розподіл;
 - г) обсяг.

26. У яких умовах увага учня до матеріалу підручника буде більш інтенсивною:
- а) в абсолютній тиші;
 - б) у галасі;
 - в) за наявності слабких сторонніх подразників;
 - г) за наявності сильних сторонніх подразників?
27. Увага людини до рухів, які вона виконує, має назву:
- а) сенсорна;
 - б) інтелектуальна;
 - б) рухова;
 - г) перцептивне.
28. Увага, що виявляється в активному спрямуванні органів чуття на власних думках і переживаннях, має назву:
- а) зовнішня;
 - б) внутрішня;
 - в) інтелектуальна;
 - г) сенсорна.
29. Орієнтувальний рефлекс характеризує увагу:
- а) мимовільну;
 - б) довільну;
 - в) післядовільну;
 - г) опосередковану.
30. Характеристики уваги зумовлені:
- а) властивостями нервової системи людини;
 - б) характером людини;
 - в) сферою діяльності людини;
 - г) вмінням людини включатись у певний вид діяльності.
31. Для перших місяців життя людини характерний такий вид уваги:
- а) мимовільна;
 - б) довільна;
 - в) післядовільна;
 - г) відсутній будь-який прояв уваги.
32. Який вид уваги проявляється у такій ситуації: дорослий підійшов до немовляти, трусячи брязкальцем, провів рукою праворуч, немовля повернуло голову в бік брязкальця:
- а) післядовільна;
 - б) довільна;
 - в) мимовільна;
 - г) внутрішня?
33. Привертанню уваги сприяють:
- а) постійність об'єктів;

- б) невідповідність об'єкта потребам особистості;
 - в) раптовість появи об'єкта;
 - г) хаотичність розташування об'єктів.
34. Яка з наведених умов не сприяє привертанню уваги:
- а) раптовість появи об'єкта;
 - б) мінливість об'єкта;
 - в) відповідність об'єкта потребам людини;
 - г) постійність об'єкта?
35. Кому належить твердження про те, що фізіологічною основою уваги є наявність у корі великих півкуль головного мозку стійкого осередку оптимального збудження, який негативно індукує суміжні ділянки:
- а) І.П. Павлову;
 - б) О.О. Ухтомському;
 - в) І.М. Сеченову;
 - г) В.М. Бехтереву.
36. Міру заглибленості людини у певний вид діяльності характеризує:
- а) стійкість уваги;
 - б) концентрація уваги;
 - в) переключення уваги;
 - г) обсяг уваги.
37. Кому належать слова: «Увага є тими єдиними дверима, через які кожне слово вчителя проникає в душу дитини»:
- а) П.К. Анохіну;
 - б) К.Д. Ушинському;
 - в) С.Л. Рубінштейну;
 - г) О.М. Леонтьєву.
38. Властивість уваги, яка зумовлюється послабленням сили зосередженості, називається:
- а) зосередженість;
 - б) стійкість;
 - в) переключення;
 - г) розсіяність.
39. Яка з наведених характеристик відображає добрий розподіл уваги:
- а) людина швидко змінює свою зосередженість з одного об'єкта на інший;
 - б) людина може побачити багато деталей об'єкта за один акт його приймання;
 - в) людина може довго підтримувати увагу на одному і тому ж об'єкті;
 - г) людина здатна виконувати два й більше видів діяльності

одночасно?

40. Яка з наведених характеристик відображає добру стійкість уваги:
- а) людина може тривалий час підтримувати свою увагу на одному й тому ж об'єкті;
 - б) людина швидко змінює свою зосередженість з одного об'єкта на інший;
 - в) людина може побачити багато деталей об'єкта за один акт його сприймання;
 - г) людина здатна виконувати два і більше видів діяльності одночасно?
41. З метою уникнення прояву якої властивості уваги у транспорті громадського користування вивішують написи: «Розмовляти з водієм під час руху суворо заборонено»:
- а) розподілу;
 - б) переключення;
 - в) відволікання;
 - г) концентрації?
42. Увага належить до такого виду психічних явищ:
- а) психічних процесів;
 - б) психічних властивостей;
 - в) психічних станів;
 - г) несвідомі психічні процеси.
43. Який вид уваги домінує у дошкільнят?
- а) довільна;
 - б) мимовільна;
 - в) вимушена;
 - г) післядовільна.
44. Яке з наведених тверджень є характеристикою уваги:
- а) задана людині від народження і залишається незмінною упродовж життя;
 - б) однакова у всіх людей;
 - в) піддається спеціальному тренуванню;
 - г) розвивається лише у перші роки життя?
45. З якими психічними процесами пов'язана увага:
- а) з пізнавальними;
 - б) з емоційними;
 - в) з вольовими;
 - г) з усіма?
46. Яке з висловлювань є визначенням уваги:
- а) це відображення у мозку людини предметів і явищ об'єктивного світу в цілому внаслідок їх безпосереднього впливу

на органи чуття;

б) це зосередженість психічної діяльності на певному об'єкті чи явищі;

в) це відображення у мозку людини предметів і явищ об'єктивного світу на основі даних попереднього досвіду;

г) це узагальнене та опосередковане відображення у мозку людини предметів і явищ об'єктивної дійсності в їх безпосередніх властивостях, зв'язках і відношеннях?

47. Хто з учених досліджував увагу в контексті теорії установки:
- а) І.М. Сеченов;
 - б) І.П. Павлов;
 - в) О.О. Ухтомський;
 - г) Д.Н. Узнадзе?
48. Яке з тверджень щодо природи уваги є правильним:
- а) властивості уваги людини не змінюються у процесі життя;
 - б) деякі властивості уваги можна розвивати;
 - в) усі властивості уваги можна цілеспрямовано розвивати;
 - г) в одних людей властивості уваги залишаються незмінними впродовж життя, в інших вони можуть розвиватись.
49. У якому віці у людини починає розвиватись увага?
- а) у віці немовляти;
 - б) у ранньому дитинстві;
 - в) у дошкільному;
 - г) у молодшому шкільному.
50. Який вид уваги є необхідною умовою успішного навчання дитини у школі:
- а) мимовільна;
 - б) довільна;
 - в) емоційна;
 - г) рухова.

Темі рефератів

1. Теорії уваги.
2. Розвиток уваги в онтогенезі.
3. Особливості уваги дитини.
4. Гендерні особливості уваги.
5. Прийоми привертання уваги.
6. Прийоми розвитку уваги дитини.
7. Способи підтримання уваги учнів на уроці.
8. Методи вивчення уваги.
9. Розлади уваги.
10. Синдром дефіциту уваги у дітей.

Список використаної літератури

1. Волошина В.В., Долинська Л.В., Ставицька С.О., Темрук О.В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібник. – К.: Каравела, 2005. – 280 с.
2. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І. Пашукової. – 2-ге вид., стер. – К.: Знання, КОО, 2006. – 203 с.
3. Психологический тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. – М.: ВЛАДОС, 2002. – Т.2. – 248 с.
4. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – 3-е изд. – М.: ВЛАДОС, 2001. – Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480 с.
5. Сапогова Е.Е. Задачи по общей психологии: Учеб. пособие для вузов. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.
6. Я познаю мир: Психология: Дет. энцикл. / Е.В. Селезнева. – М.: ООО «АСТ»: ООО «Астрель», 2002. – 425 с.

Список рекомендованої літератури

1. Введение в психологию / Под общ. ред. А.В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.
2. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.-метод. пособие к курсу «Психология человека». – М.: Российское педагогическое агенство, 1998. – 272 с.
3. Годфруа Ж. Что такое психология? В 2-х т. – М.: Мир, 1992.
4. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. – 583 с.
5. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – К.: Вища школа, 2000. – 479 с.
6. Немов Р.С. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3-х кн. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 2-е изд. – М.: Владос, 1998.
7. Общая психология. Курс лекций / Сост. Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1995. – С. 81 – 86.
8. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І. Пашукової. – К.: Знання, КОО, 2006. – 203 с.
9. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. – М.: ВЛАДОС, 2002. – Т.2. – 248 с.
10. Психологія: Навч. посіб. / О.В. Винославська, О.А. Брусенко. – К.: ІНКОС, 2005. – 352 с.

11. Психологія / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук. – К.: Либідь, 2003. – 560 с.
12. Психология и педагогика. Учеб. пособие. / Под ред. К.А. Абульхановой, Н.Н. Васильевой, Л.Г. Лаптева, В.А. Сластенина. – М.: Совершенство, 1998. – 320 с.
13. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – М.: ВЛАДОС, 2001. – Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480 с.
14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. В 2-х т. – М.: Педагогика, 1989.
15. Саблин В.С., Слакв С.П. Психология человека. – М.: Экзамен, 2004. – 352 с.
16. Степанов О.М., Фіцула М.М. Основы психології і педагогії: Посібник. – К.: Академвидав, 2003. – 504 с.
17. Столяренко Л.Д. Психология. – Ростов-н/Д, 2003. – 448 с.
18. Узнадзе Д.Н. Общая психология. – М.: Смысл, СПб.: Питер, 2004. – 413 с.
19. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. – К.: ВД Професіонал, 2004. – 304 с.

МИСЛЕННЯ

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

1. Мислення та його фізіологічні основи

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

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

наявність інтелектуально насиченого середовища і спілкування з іншими людьми. Оскільки діти, які зростають в умовах соціальної ізоляції, мають найпростішу форму мислення як у вищих тварин.

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

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

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

Як і будь-який психічний процес, мислення є функцією мозку. Фізіологічною основою мислення є мозкові процеси більш високого рівня, ніж ті, що слугують основою для більш елементарних психічних

процесів, наприклад відчуття. В основі процесу мислення лежать тимчасові нервові зв'язки двох видів:

- першосигнальні нервові зв'язки, що виникають під впливом зовнішніх подразників і пов'язані з відчуттями, сприйманням і уявою;
- другосигнальні нервові зв'язки, які утворюються в корі головного мозку за допомогою слів і відображають суттєві зв'язки між предметами.

Постійна взаємодія першої і другої сигнальної систем обумовлює нерозривний зв'язок узагальненого відображення дійсності з чуттєвим пізнанням навколишнього світу.

2. Операції мислення

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

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

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

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

явища, вивчення усіх його сторін і властивостей (аналіз) у взаємозв'язках, синтезування їх для подальшого пізнання.

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

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

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

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

3. Види і форми мислення

У науці існують різноманітні класифікації видів мислення, зокрема:

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

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

Найпоширенішою класифікацією видів мислення вважається за формою перебігу мислення як психічного процесу, зокрема: *наочно-дійове* – мислення, пов’язане із практичними діями над предметами. Це найбільш елементарний вид мислення, з якого розпочався розвиток мислення у філогенезі. Під час безпосереднього сприймання і використання предметів та дій (маніпулювання) із ними, дитина засвоює відношення між предметами та їх можливості впливати один на одного. Цей вид мислення є провідним у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. Однак наочно-дійове мислення є властивим і дорослим. Наприклад, представникам тих професій, які потребують практичного аналізу, комбінування, конструювання.

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

Словесно-логічне (абстрактно-логічне) мислення має таку назву, оскільки розвивається і функціонує на основі мовлення й у відповідності до правил логіки (науки, яка досліджує форми й закони правильного мислення). На підґрунті досвіду людства відстежуються вироблені правила міркувань, що забезпечують надійність отриманих результатів. Так здійснюється соціальна регуляція мислення. Думки, що не відповідають встановленим правилам не визнаються правильними і не визначаються соціумом. Варто зазначити, що

характерним для логіки є обґрунтування думки, аргументування її правильності щодо знання, істинність якого багаторазово перевірена й не піддається сумніву. Словесно-логічне мислення перебігає у формі логічних розмірковувань. Цей вид мислення дозволяє розкрити і зрозуміти внутрішню сутність речей, які неможливо безпосередньо сприймати через фізичний контакт із ними; дозволяє узагальнювати множинність конкретних об'єктів, абстраговано виходити за межі конкретних життєвих ситуацій; розуміти загальні принципи й закони існування та розвитку природних і соціальних об'єктів; прогнозувати зміни й розвиток процесів, явищ, подій і станів; дозволяє пізнавати події минулого тощо. Його підсумком є не образ, а думка, ідея, навіть не завжди втілена у форму мови і є внутрішньомовною, недосяжною для споглядання ззовні. Словесно-логічне мовлення в людини з'являється наприкінці молодшого шкільного віку. Словесно-логічне мислення представлено у формі понять, суджень і умовисновків.

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

Судження – форма мислення, що відображає зв'язки між предметами і явищами дійсності або їх властивостями й ознаками, це ствердження або заперечення чого-небудь; це висловлювання, яке містить певну думку. Судження бувають *одиничні, часткові, загальні, істинні, помилкові*. Поодинокі судження стосуються лише до одного предмета. У частковому судженні стверджується або заперечується лише щодо деяких предметів. У загальних судженнях стверджується про всі предмети, що належать до певного класу, роду, групи. Істинні судження адекватно відображають зв'язки й відношення, що існують в об'єктивній дійсності. Помилкові – неадекватно відображають зв'язки й відношення, що існують в об'єктивній дійсності.

Судження утворюються двома способами: 1) безпосередньо, коли в них виражають те, що сприймається, тобто людина бачить предмет і висловлює те, що бачить; 2) опосередковано – шляхом умовисновків або розмірковувань, тобто людина, розмірковуючи, із одних суджень виводить

інші судження. Розмірковування – це робота думки над судженням, спрямована на встановлення й перевірку його істинності.

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

– *індукція* – умовисновок від фактів до узагальнень, від менш загальних до більш загальних суджень;

– *дедукція* – умовисновок від загальних суджень до суджень часткових і одиночних.

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

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

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

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

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

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

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

5. Формування і розвиток мислення

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

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

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

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

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

Запитання для самоконтролю

1. Назвіть основні ознаки мислення?
2. Які фізіологічні основи мислення?
3. Які є види мислення?
4. Які існують мисленнєві операції?
5. У чому полягає різниця між наочно-дійовим і наочно-образним мисленням?
6. Мислення називають аналітико-синтетичною діяльністю. Поясніть, чому?
7. У чому полягає відмінність індуктивного мислення від дедуктивного?
8. Поясніть зв'язок мислення і мовлення людини.
9. Які способи розвитку мислення ви знаєте і використовуєте у житті?
10. Які фактори впливають розвиток мислення?

Словник термінів

Абстрагування – уявне відволікання одних ознак і властивостей предметів від інших і від самих предметів, яким вони властиві.

Аналіз – це розумовий розподіл предметів і явищ на частини або властивості.

Дедукція – умовисновок від загальних суджень до суджень часткових і поодиноких.

Індукція – умовисновок від фактів до узагальнень, від менш загальних до більш загальних суджень;

Конкретизація – це розумовий перехід від узагальненого до одиничного, окремого, що відповідає певному поняттю або загальному положенню.

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

Наочно-дійове мислення – мислення, пов'язане із практичними діями над предметами.

Наочно-образне мислення – мислення, яке полягає у практичній перетворювальній діяльності, що здійснюється по відношення до реальних предметів.

Поняття – одиниця мислення і його найелементарніша форма, яка відображає суттєві загальні або відмінні ознаки предметів і явищ дійсності, їх властивості, зв'язки й відношення.

Порівняння – це розумове встановлення схожості і відмінності між предметами і явищами дійсності.

Синтез – це розумове поєднання окремих елементів, частин і ознак в єдине ціле.

Словесно-логічне мислення – мислення, яке перебігає у формі логічних розмірковувань і дозволяє розкрити, зрозуміти внутрішню сутність речей, які неможливо безпосередньо сприймати через фізичний контакт із ними; узагальнювати множинність конкретних об'єктів, абстраговано виходити за межі життєвих ситуацій; розуміти загальні принципи і закони існування та розвитку природних і соціальних об'єктів; прогнозувати зміни і розвиток процесів, явищ, подій і станів; пізнавати події минулого тощо.

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

Узагальнення – розумове об'єднання предметів та явищ за їх спільними істотними ознаками.

Умовисновок – форма мислення, коли на основі ланцюжка логічно пов'язаних висловлювань робиться певний висновок і виводяться нові знання.

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Завдання 1

З даних понять побудуйте логічний ряд так, щоб кожне попереднє поняття було родовим (більш загальним) по відношенню до подальших.

1. Свідомість, поняття, відображення, абстрактне мислення, пізнання.
2. Психіка, думка, логічне пізнання, відображення, свідомість.

Завдання 2

Чи однакові за значенням і застосуванням перелічені нижче терміни:

інтелект, мислення, розум, глузд, менталітет, знання, мудрість, освіченість, інформація, інтелігентність, розуміння, поінформованість, обізнаність, ерудиція? Відповідь обґрунтуйте.

Завдання 3

Найбільш поширений поділ стилів мислення – на «теоретиків» (або «класиків») і «емпіриків» («романтиків»). Нижче наведені характеристики тих і інших. Визначте, де йдеться про «теоретиків», а де – про «емпіриків».

1. Їх вирізняють велика спостережливість, допитливість, віртуозне використання порівняльного аналізу.
2. Вони вважають, що відкриття визначаються яскравими спалахами уяви.
3. На їхню думку, те, що не спостерігається в досвіді, не можна використовувати в науковому міркуванні.
4. Цінність їх в тому, що зроблені ними відкриття слугують початковою інформацією для наукового прориву, що реалізовується іншими.
5. Їх сильна сторона – аналітична, раціональність мислення, невисока емоційність.
6. Вони визнають наукою тільки встановлення зв'язків між безпосередньо вимірюваними величинами.
7. Вони спрямовуються в прорив, позначений зусиллями інших, і роблять результат доказовим і переконливим для інших.
8. Коли в матеріалі є «біла пляма», вони заповнюють деталі, яких бракує, гіпотезою, що спирається на інтуїцію.
9. Їх слабкість – у зайвій, часто необґрунтованій довірливості до знайдених закономірностей.
10. Вони менш спостережливі, ніж інші, але й не такі довірливі.

Завдання 4

Які з перерахованих слів характеризують індивідуально-типологічні особливості мислення?

Самостійність, критичність, помірність, в'язкість, дивергентність, рухливість, зрілість, емоційність, інертність, креативність, стереотипність, темпераментність, виразність, образність, практичність, інтровертованість, глибина думки, гнучкість, допитливість розуму, швидкість думки, системність, операціональність, додатковість, достовірність, логічність, інтуїтивність, інструментальність, обов'язковість, механістичність, упевненість, сміливість, оригінальність.

Завдання 5

Яка індивідуальна якість мислення юридичного працівника (допитливість, швидкість, критичність, гнучкість, глибина, широта) повинна домінувати в нижче наведених ситуаціях:

На стадії заведення карної справи і проведення первинних слідчих дій; при розкритті нового епізоду злочину або при встановленні раніше невідомих співучасників, коли потрібна миттєва реакція на щойно отримані дані; прийняття термінових заходів щодо встановлення порушеного порядку, забезпечення допомоги постраждалим, збереження майна й безпеки громадян.

Відповідь обґрунтуйте.

Завдання 6

Які види мислення проявляються в наведених нижче ситуаціях:

1. Встановлення лікарем діагнозу пацієнтові на підставі симптомів.
2. Написання журналістом статті про події, свідком яких він був.
3. Проектування дизайнером інтер'єра приміщення.
4. Приготування кондитером тістечок за новим рецептом.
5. Прийняття диспетчером аеропорту рішення про невідкладні дії.
6. Виготовлення майстром складної деталі на токарному верстаті.
7. Написання учнем твору на вільну тему.
8. Складання дитиною конструктора.
9. Вирішення шахової партії на чемпіонаті світу.
10. Складання адвокатом характеристики підзахисного.

Завдання 7

Складіть кросворд із 10 слів, використовуючи прізвища науковців, які досліджували мислення, та поняття теми «Мислення».

Завдання 8

Подайте у вигляді структурної схеми зміст мислення як пізнавального психічного процесу.

Методики дослідження мислення

Дослідження аналітичності мислення

Мета дослідження: визначення рівня розвитку аналітичності індуктивного мислення в умовах обмеженого часу.

Матеріали та обладнання: бланк з 15 рядами чисел, складеними за певною закономірністю (варіант VI субтесту шкали Р. Амтхауера), ручка й секундомір.

Процедура дослідження

Це дослідження експериментатор може проводити як із одним досліджуваним, так і з невеликою групою, за умови, що кожен із досліджуваних отримає індивідуальний бланк з надрукованою таблицею рядів чисел. Варто також забезпечити цілковиту самостійність роботи.

До початку дослідження бланки належить розкласти перед учасниками тестування на добре освітленому столі текстом донизу, щоб до зачитування інструкції вони їх не розглядали і не ознайомилися з ними.

Бланк із надрукованою на ньому таблицею рядів чисел має такий вигляд:

№	Числові ряди							
1	2	4	6	8	10	12	14	...
2	6	9	12	15	18	21	24	...
3	3	6	12	24	48	96	192	...
4	4	5	8	9	12	13	16	...
5	22	19	17	14	12	9	7	...
6	39	38	36	33	29	24	18	...
7	16	8	4	2	1	1/2	1/4	...
8	1	4	9	16	25	36	49	...
9	21	18	16	15	12	10	9	...
10	3	6	8	16	18	36	38	...
11	12	7	10	5	8	3	6	...
12	2	6	9	27	30	90	93	...
13	8	16	9	18	11	22	15	...
14	7	21	18	6	18	15	5	...
15	10	6	9	18	14	17	34	...

Інструкція досліджуваному: «На бланках, які лежать перед вами, надруковано ряди чисел. Спробуйте встановити, за якою закономірністю складено кожен із 15 запропонованих числових рядів. Згідно з цією закономірністю продовжіть кожен ряд, дописавши в ньому ще два числа. На виконання завдання відводиться 7 хв. Не затримуйтеся довго на одному ряду. Якщо не можете правильно встановити закономірність, переходьте до наступного ряду, а якщо залишиться час – знову поверніться до складного для вас числового ряду. Чи все зрозуміло? Якщо немає запитань, переверніть тестові бланки. Починаємо!»

Через 7 хв подається команда: «Стоп! Дописування закінчено!»

Обробка результатів

Обробка результатів виконується за допомогою ключа-таблиці з правильними відповідями. Під час обробки результатів підраховується кількість правильно дописаних досліджуваними рядів. Якщо досліджуваний записав у якому-небудь ряду тільки одне число, хоча воно і було правильним, числовий ряд вважається недописаним.

Ключ для обробки результатів завдання «Числові ряди»

Номер ряду	Продовження ряду	Номер ряду	Продовження ряду	Номер ряду	Продовження ряду
1	16; 18	6	11; 3	11	1; 4
2	27; 30	7	1/8; 1/16	12	279; 282
3	384; 768	8	64; 81	13	30; 23
4	17; 20	9	6; 4	14	15; 12
5	4; 2	10	76; 78	15	30; 33

Аналіз результатів

Рівень розвитку аналітичності мислення визначається за кількістю правильно дописаних рядів чисел.

Якщо досліджуваний дописав 14-15 рядів, то його аналітичність мислення дуже висока або відмінна; якщо 11-13 – аналітичність висока або добра; якщо 8-10 – аналітичність середня або задовільна; якщо 6-7 – аналітичність низька або погана; якщо 5 і нижче, то аналітичність дуже низька або дуже погана.

Аналітичність вважається важливою характеристикою мислення. Вона являє собою готовий компонент здатності теоретизувати, відшукувати причинно-наслідкові зв'язки між явищами, становить основи загальних здібностей і необхідна для успішного оволодіння різноманітними видами діяльності.

Аналітичність активно розвивається в юнацькому віці, її формуванню сприяють науки, які вивчаються ВНЗ: логіка, вища математика тощо. Тому можна зіставити результати тестування з успішністю з відповідних дисциплін. Інтерпретуючи результати, бажано враховувати особливості темпераменту досліджуваного, а також навички роботи з числами.

Дослідження рефлексивності мислення

Мета дослідження: визначення сформованості рефлексивності мислення.

Матеріали та обладнання: бланк з 15 анаграмами, папір для

записів, протокол дослідження, ручка, секундомір.

Процедура дослідження

Це дослідження краще поводити з одним досліджуваним. Перед початком досліджуваному видають бланк з анаграмами:

- | | | |
|----------|------------|--------------|
| 1) еноб | 6) еравшн | 11) окамднри |
| 2) раяні | 7) ркдети | 12) ивнскоко |
| 3) упкс | 8) ашнррі | 13) отгрвіял |
| 4) итрг | 9) едатель | 14) офмрлуря |
| 5) укскр | 10) акемра | 15) ахарткре |

Експериментаторові належить потурбуватися про те, щоб зручно розмістити досліджуваного за столом, а самому контролювати час розв'язання ним кожної анаграми, фіксуючи його в протоколі.

Протокол дослідження		
Експериментатор _____		
Дата _____		
Досліджуваний _____		
Порядковий № анаграми	Час	Самозвіт досліджуваного про розв'язок анаграм:

Інструкція досліджуваному: «Вам буде запропоновано анаграми (слова, в яких переставлено букви). Відтворіть ці слова, не викидаючи і не додаючи нових букв до анаграм. Намагайтеся працювати швидко: час розв'язування кожної анаграми фіксується. Розв'язання записуйте на аркуші паперу. «Починаємо!»

Після закінчення досліду експериментатор запитує досліджуваного про те, яким шляхом він розв'язував анаграми, чи встановлював при цьому послідовність розміщення букв і яку саме. Відповідь досліджуваного фіксується в протоколі.

Обробка результатів

Під час обробки результатів необхідно отримати показник сформованості рефлексії, показник часу розв'язування завдань і ранговий показник складності розв'язання анаграм.

Щоб отримати показник сформованості рефлексії, за кожне правильно розв'язане завдання нараховується один бал і ще по одному набавляють за ті завдання, які було розв'язано із встановленою досліджуваним послідовністю перестановки букв

анаграм. Правильність розв'язання анаграм можна встановити за допомогою таблиці-ключа. Порядок перестановки букв позначено відповідною цифрою, яка означає номер букви анаграми.

Таблиця-ключ до розв'язку анаграм

№ п/п анаграми	Порядок перестановки букв
1-5	2143
6-10	214365
11-15	21436587

Коефіцієнт сформованості рефлексії визначають шляхом ділення отриманих досліджуваним балів на їхню максимальну кількість. У цьому разі вона дорівнює 29.

Показником часу є середній арифметичний час. Затрачений на розв'язання анаграм. А показник рангу відповідає номеру найскладнішої із розв'язаних анаграм.

Аналіз результатів

Аналізуючи результати дослідження, важливо визначити насамперед стратегію розв'язування досліджуваним завдань, з'ясувавши, змістовність перебігу у нього процесу мислення. Стратегія розв'язування може бути:

а) хаотичною, невпорядкованою, при якій розв'язування характеризується безсистемним пошуком і висуненням значної кількості задумів, логічно не пов'язаних між собою. Висунуті в цьому разі гупоти не піддаються остаточній перевірці;

б) формально-алгоритмічною, якій властиве послідовне перебирання можливих варіантів розв'язування з окремими поверненнями до раніше розглянутих, при цьому домінує продуктивний рух у змістовному плані і явно недостатнє регулювання – у смислового;

в) змістоадаптивною, коли є логічно пов'язаний рух за семантично вагомими ознаками, коли ведучим є рух думки в рівнях, що утворюють смислову сферу, а саме – особистісному та рефлексивному;

г) згорнутою, для якої характерна скороченість оціночних дій і злиття їх з пошуковими, що дозволяє досить швидко знаходити правильний розв'язок.

Рефлексія мислення дозволяє під час розв'язування завдань виробити ефективну стратегію і прискорити мислительну діяльність. У запропонованій методиці рефлексивність проявляється в зміні стратегії розв'язування в ході виконання завдання. При цьому

потрібно звернути увагу на вплив розв'язку попередньої анаграми на наступні.

Важливо враховувати у навчанні роль мислення. Високий рівень розвитку властивостей мислення, які входять у структуру навчання, забезпечує легкість і швидкість аналізу й узагальнення ознак, суттєвих для вирішення проблеми. Цей рівень рефлексивності виконує функції контролю й оцінки людиною власних розумових дій, дає можливість виявити і враховувати свої помилки, оцінювати правильність пошуків нових шляхів розв'язування завдань. У дослідженні на цей рівень вказує показник рангу, не нижчий за 12-13.

Рівень сформованості рефлексивності мислення встановлюють за допомогою таблиці, у якій літерою *K* позначено коефіцієнт сформованості рефлексії.

<i>K</i>	Рівень сформованості рефлексивності мислення
0-0,3	низький
0,31-0,7	середній
0,71-1,0	високий

На підставі даних про рівень сформованості рефлексивності мислення, аналізу стратегії розв'язування анаграм і показника швидкості розумових процесів складають рекомендації досліджуваному про поліпшення його навчальної діяльності, враховуючи при цьому індивідуальні особливості темпераменту, властивості характеру і навички роботи з літерами.

Тестові завдання для перевірки знань

1. Психічний процес, який дозволяє відображати навколишню дійсність узагальнено, опосередковано та встановлювати зв'язки між предметами і явищами, – це:
 - а) пам'ять;
 - б) увага;
 - в) воля;
 - г) мислення.
2. Онтогенез мислення – це перехід:
 - а) від наочно-дійового через наочно-образне до словесно-логічного мислення;
 - б) від наочно-образного через словесно-логічне до наочно-дійового мислення;
 - в) від словесно-логічного через наочно-образне до наочно-

- дійового;
г) від наочно-логічного до образного.
3. Підставою поділу мислення на наочно-дійове, наочно-образне й словесно-логічне є:
- а) провідний аналізатор;
 - б) предмет відображення;
 - в) форма існування матерії;
 - г) активність суб'єкта.
4. Уважається доведеним, що найбільш пізнім продуктом історичного розвитку є такий вид мислення:
- а) наочно-дійове;
 - б) наочно-образне;
 - в) словесно-логічне;
 - г) інтуїтивне.
5. Безпосередній зв'язок мислення зі сприйняттям навколишньої дійсності є характерною рисою такого виду мислення, як:
- а) наочно-дійове;
 - б) наочно-образне;
 - в) словесно-логічне;
 - г) індуктивне.
6. Визначте, про який вид мислення йдеться у даному фрагменті:
- Де Італія? – запитує Ліхонін.
 - Ось вона. Чобіт, – відповіла Люба...
 - Швеція й Норвегія?
 - Це собака, яка стрибає з даху.
 - Балтійське море?
 - Вдова стоїть на колінах.
 - Чорне море?
 - Черевик.
 - Іспанія.
 - Товстун у кашкеті (Купрін О.І.):
- а) наочно-дійове;
 - б) наочно-образне;
 - в) словесно-логічне;
 - г) теоретичне.
7. Щоб дістати бажану принаду, шимпанзе спочатку використовує маленьку й велику палиці, а потім підставляє ящик. Який вид мислення демонструє тварина:
- а) наочно-образне;
 - б) наочно-дійове;
 - в) словесно-логічне;

- г) інтуїтивне.
8. Дитині дошкільного віку демонструють дві пляшки, до половини заповнені водою. Потім одну пляшку перевертають догори дном. На питання, у якій пляшці води більше, дитина вказує на перевернуту, оскільки їй здається, що води в ній стало більше, ніж у першій. Про домінування якого виду мислення свідчить цей експеримент:
- а) наочно-дійового;
 - б) наочно-образного;
 - в) теоретичного;
 - г) інтуїтивного.
9. Вид мислення, що опирається на безпосереднє сприйняття предметів, реальне перетворення в процесі дій із предметами, називається:
- а) абстрактним;
 - б) наочно-образним;
 - в) словесно-логічним;
 - г) наочно-дійовим.
10. Вид мислення, пов'язаний із практичними діями над предметами, – це:
- а) абстрактно-логічне мислення;
 - б) наочно-образне мислення;
 - в) предметно-дійове мислення;
 - г) практичне мислення.
11. Домінуючим у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку є такий вид мислення:
- а) наочно-образне;
 - б) наочно-дійове;
 - в) дедуктивне;
 - г) абстрактно-логічне.
12. Наочно-дійове мислення пов'язане з оперуванням:
- а) поняттями;
 - б) уявленнями;
 - в) предметами;
 - г) судженнями.
13. Наочно-образне мислення пов'язане з:
- а) оперуванням поняттями;
 - б) рефлексією;
 - в) оперуванням судженнями;
 - г) оперуванням уявленнями.

14. Аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, порівняння – це операції такого пізнавального психічного процесу:
- а) уяви;
 - б) уваги;
 - в) мислення;
 - г) сприймання.
15. Групування предметів за подібністю основних ознак, властивих усім предметам даного виду, визначається як:
- а) узагальнення;
 - б) порівняння;
 - в) класифікація;
 - г) абстрагування.
16. Уявне об'єднання предметів, явищ за їх загальними й суттєвими ознаками відоме як:
- а) аналіз;
 - б) синтез;
 - в) узагальнення;
 - г) класифікація.
17. Розумовий розподіл предметів і явищ на частини або властивості (форма, колір, смак) – це:
- а) аналіз;
 - б) синтез;
 - в) порівняння;
 - г) узагальнення.
18. Мислительна операція, що полягає в розчленуванні об'єкта мислення як цілого на частини за допомогою внутрішніх або зовнішніх операцій – це:
- а) абстрагування;
 - б) аналіз;
 - в) синтез;
 - г) узагальнення.
19. Зіставлення предметів і явищ, знаходження подібності та відмінності між ними – це:
- а) синтез;
 - б) порівняння;
 - в) узагальнення;
 - г) аналіз.
20. Встановлення подібності й відмінності між предметами і явищами реального світу називається:
- а) порівняння;
 - б) аналіз;

- в) абстрагування;
 - г) конкретизація.
21. Який вид мислення представлений такими характеристиками: розгорнуте в часі; має чітко виражені етапи; усвідомлюється суб'єктом:
- а) інтуїтивне;
 - б) аналітичне;
 - в) абстрактне;
 - г) синтетичне.
22. Прогностично-комбінаторний склад мислення характеризується:
- а) здатністю до включення інформації на підсвідомому рівні;
 - б) здатністю до перебору варіантів певної ситуації, стратегій і тактик;
 - в) здатністю до передбачень про можливі наслідки на випадок невдачі;
 - г) здатністю до аналізу у стресовій ситуації.
23. До характеристики мислення належить:
- а) узагальнення;
 - б) опосередкування;
 - в) зв'язок з вирішенням певної задачі;
 - г) узагальнення, опосередкування та зв'язок з вирішенням певної задачі.
24. Яка із перерахованих рис не є специфічною для творчого мислення:
- а) надійність;
 - б) пластичність;
 - в) гнучкість;
 - г) оригінальність.
25. Здатність людини не підпадати під вплив чужих думок, об'єктивно оцінювати позитивні та негативні аспекти явища або факту, виявляти цінне та помилкове в них характеризує таку якість мислення, як:
- а) гнучкість;
 - б) критичність;
 - в) широту;
 - г) креативність.
26. Якість мислення, яка визначає свободу вибору завдань та їх рішення, – це:
- а) критичність і гнучкість;
 - б) симультантність і широта;
 - в) самостійність;

- г) глибина.
27. Думка про загальні, найсуттєвіші ознаки предметів чи явищ дійсності, називається:
- а) судженням;
 - б) поняттям;
 - в) умовисновком;
 - г) дедукцією.
28. Думка, у якій що-небудь стверджується або заперечується про предмет, – це:
- а) поняття;
 - б) умовисновок;
 - в) судження;
 - г) силогізм.
29. Дедуктивне міркування називається:
- а) обґрунтуванням;
 - б) умовисновком;
 - в) поняттям;
 - г) судженням.
30. Логічний перехід у процесі мислення від загального до часткового називається:
- а) індукцією;
 - б) дедукцією;
 - в) поняттям;
 - г) судженням.
31. Умовисновок, у якому людина йде від загальних суджень до суджень часткових і поодиноких, називається:
- а) аналогією;
 - б) індукцією;
 - в) дедукцією;
 - г) порівнянням.
32. Умовисновок, у якому людина йде від фактів до узагальнень, називається:
- а) індукцією;
 - б) дедукцією;
 - в) синтезом;
 - г) аналогією.
33. Індивідуальна особливість мислення, яка характеризується часом, упродовж якого різні люди виконують одне й теж саме завдання, – це:
- а) швидкість;
 - б) послідовність;

- в) критичність;
 - г) самостійність.
34. Мислення поняттями шляхом розмірковувань – це:
- а) наочно-образне;
 - б) предметно-дійове;
 - в) практичне;
 - г) словесно-логічне.
35. Поняття – це форма:
- а) сприймання;
 - б) мислення;
 - в) пам'яті;
 - г) мовлення.
36. Уміння швидко змінювати свої дії при зміні ситуації, готовність швидко переключатися з одного способу розв'язання завдань на інший характеризують таку особливість мислення, як:
- а) критичність;
 - б) швидкість;
 - в) широта;
 - г) гнучкість.
37. Судження – це форма:
- а) пам'яті;
 - б) мислення;
 - в) мовлення;
 - г) сприймання.
38. Вид умовисновку, у якому здійснюється перехід від окремих випадків до загального положення, називається:
- а) індуктивним;
 - б) дедуктивним;
 - в) індуктивно-дедуктивним;
 - г) абстрактним.
39. Сукупність розумових здібностей, які забезпечують успішність пізнавальної діяльності людини, називаються:
- а) мислительними операціями;
 - б) інтелектом;
 - в) критичністю мислення;
 - г) креативністю мислення.
40. Теоретичне й практичне мислення розрізняють:
- а) за типом завдань, що розв'язуються;
 - б) за характером узагальнень;
 - в) за активністю суб'єкта;
 - г) за провідним аналізатором.

41. Відносно стійка структура розумових здібностей – це:
- а) мислення;
 - б) інсайт;
 - в) інтелект;
 - г) обдарованість.
42. Миттєве усвідомлення рішення деяких проблем – це:
- а) мислення;
 - б) інтелект;
 - в) інсайт;
 - г) евристика.
43. На систематичний і всебічний розгляд питання або проблеми орієнтований такий стиль мислення, як:
- а) реалістичний;
 - б) ідеалістичний;
 - в) прагматичний;
 - г) аналітичний.
44. В умінні проникати в сутність складних явищ, процесів виражається така якість мислення, як:
- а) широта;
 - б) глибина;
 - в) самостійність;
 - г) гнучкість.
45. Теоретичне й емпіричне мислення розрізняють за:
- а) провідним аналізатором;
 - б) характером узагальнень;
 - в) типом розв'язуваних завдань;
 - г) активністю суб'єкта.
46. Наочно-образне мислення яскраво проявляється у віці:
- а) 2-3 років;
 - б) 4-6 років;
 - в) 7-8 років;
 - г) 9-10 років.
47. Несвідомий, як правило, акт моментального «охоплення» структури ситуації або завдання є мисленням:
- а) дискурсивним;
 - б) теоретичним;
 - в) аналітичним;
 - г) інтуїтивним.
48. Метод пошуку, який зі значною ймовірністю дозволяє відбирати найбільш успішні способи розв'язання завдань, називається:
- а) евристикою;

- б) інсайтом;
 - в) проникливість;
 - г) «осаянням».
49. Узагальненість, абстрагованість, абстрактність є істотними характеристиками такого виду мислення, як:
- а) наочно-образне;
 - б) наочно-дійове;
 - в) практичне;
 - г) абстрактно-логічне.
50. Широта мислення – це характеристика його:
- а) виду;
 - б) рівня;
 - в) форми;
 - г) якості.

Теми рефератів

1. Роль мислення у професійній діяльності інженерів.
2. Основні етапи розвитку мислення.
3. Психологія творчого мислення.
4. Мислення та інтелект інженера.
5. Діагностика розумового розвитку.
6. Особистісні якості творчої людини.
7. Теорії розвитку когнітивних процесів.
8. Фактори інтелектуального розвитку.
9. Шляхи розвитку мислення на різних вікових етапах.
10. Способи активізації мислення інженера.

Список використаної літератури

1. В лабиринтах психологии личности: Мир психических явлений / Авт.-сост. А.В. Тимченко, В.Б. Шапарь. – Х.: Прапор, 1997. – С. 44.
2. Годфруа Ж. Что такое психология? – Т. 1. – М.: Мир, 2004. – С. 361-370.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. – С. 298-332.
4. Максименко С.Д. Общая психология: Учебник. – М.: Рефл-бук, 2001. – С. 219-234.
5. Немов Р.С. Психология: Ученик для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3-х кн. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 4-е изд. – М.: Владос, 2001. – С. 273-305.

6. Психологія / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук. – К.: Либідь, 2003. – С. 270-314.
7. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І. Пашукової. – К.: Знання, КОО, 2000. – С. 55-60.
8. Практикум по общей психологии: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. А.И. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – С. 175-187.
9. Психологический словарь / Под общей ред. Ю.Л. Неймера. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 640 с.
10. Психология: учебник. / Под ред. А.А. Крылова. – М.: Проспект, 1999. – С. 157-160.
11. Романов К.М., Гаранина Ж.Г. Практикум по общей психологии. Учеб. пособие / Под ред. К.М. Романова. – 2-е изд. – М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: Изд-во НПО МОДЭК, 2002. –С. 150-163.
12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2008. – С. 309-381.
13. Сизанов А. Тесты и психологические игры. Ваш психологический портрет. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2002. – С. 170-171.
14. Трофимова Н.М., Поленякина Е.В., Трофимова Н.Б. Общая психология: Практикум. – СПб.: Питер, 2005. – С. 84-91.

Список рекомендованої літератури

1. В лабиринтах психологии личности: Мир психических явлений / Авт.-сост. А.В. Тимченко, В.Б. Шапарь. – Х.: Прапор, 1997. – С. 216-244.
2. Выготский Л.С. Мышление и речь // Избр. психол. исследования. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1956. – С. 39-386.
3. Годфруа Ж. Что такое психология? В 2-х т. / Пер. с франц. – М.: Мир, 1992. – Т. 1. – С. 358-370.
4. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. 5-е изд. – СПб.: Речь, 2003. – С. 154-210.
5. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посібник. – К.: ВД «Професіонал», 2004. – С. 116-129.
6. Тихомиров О.К. Психология мышления. – М.: Педагогика, 1984. – С. 6-9, 146-153.
7. Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – С. 60-78.

МОВЛЕННЯ

1. Поняття про мовлення
2. Психологічний механізм мовленнєвої діяльності
3. Види мовлення
4. Розвиток мовлення
5. Поради студентам щодо розвитку зв'язного мовлення
6. Деякі аспекти мовного етикету українців

1. Поняття про мовлення

Здатність до засвоєння й передачі досвіду за допомогою мови – визначальна характеристика людини як істоти розумної. Кожен із людської спільноти по-своєму розвиває власні мовні здібності, розмовляє своєю «власною мовою», оскільки вона невіддільна від свідомості особистості, її ментальної дійсності.

Мова – це система словесних знаків. Вона охоплює слова з їх значенням і граматику – набір правил, за якими будується речення.

Мова як предмет інтелектуальної діяльності стала об'єктом активного наукового дослідження з другої половини ХІХ століття. У лінгвістиці (науці про мову) та психології мова стала розглядатися і як основний засіб здійснення мовленнєвої (вербальної) комунікації, і як феномен культурно-історичного розвитку. Наприклад, В. Гумбольдт визначав мову як складову духовної культури. Він відстоював думку про те, що мова – це головна діяльність не тільки однієї людини, а й цілого національного «духу народу». Дане поняття вчений розглядав у єдності психічного складу народу, його способу мислення, філософії, науки, мистецтва та літератури.

Думки В. Гумбольдта близькі за своїм змістом до роздумів видатного українського письменника ХІХ століття Панаса Мирного: «Найбільше і найдорожче добро в кожного народу – це його мова, ота жива схованка його духу, його багата скарбниця, в яку народ складає і своє давнє життя, і свої сподіванки, досвід, почування».

Мова явище соціальне, вона є виявом національної свідомості й культури кожного народу. Мова виконує такі функції:

- номінативну (позначення),
- передачі та засвоєння суспільно-історичного досвіду,
- комунікативну.

Пріоритетною функцією більшість учених називають комунікативну. Вона має три вияви: інформаційний – передача знань; виразний – зміст почуттів і ставлень; впливовий – вольові якості

особистості, спрямовані на підкорення слухача, переконання його в чомусь.

До основних *одиниць мови* відносять: фонему, морфему, слово, речення, текст.

Фонема – це звук мовлення, що виконує смислорозрізнювальну функцію, суть якої полягає в можливості відрізнити одне слово від інших. Зазначена функція проявляється тільки за перебування звука в складі слова, до того ж лише в певній, так званій «сильній» чи «фонемній» позиції – для голосного – у наголошеному складі, для приголосного – перед голосним, перед однотипним приголосним (наприклад, дзвінкого перед дзвінким) тощо. Найбільш яскраво смислорозрізнювальна функція проявляється в односкладних словах: сом – сум, рак – гак. Однак і в багатоскладових словах фонем виконують свою основну функцію: правильна вимова фонем при реалізації мовленнєвої діяльності забезпечує можливість повноцінного сприйняття висловлювання слухачем.

Морфема – це поєднання звуків (фонем), що характеризується певним граматичним значенням, яке може проявлятися тільки в складі слова. У лінгвістиці виокремлюють такі морфеми: корінь, префікс, суфікс, постфікс, флексія (закінчення). Усі морфеми, окрім флексії, мають ще й загальну назву – афікси. Морфеми виконують такі функції в мові: словозміна (вода, води, воді тощо), словотворення (ліс → лісовик, лісовий, лісок, перелісок), зв'язок слів у словосполученнях: за допомогою зміни закінчень (подякувати товаришеві, зустріти студента), створення основного лексичного значення слів, яке мовби є сумою граматичних значень морфем.

Основною та універсальною одиницею мови є *слово* – стійкий комплекс звуків, що має значення. Основними проявами слова є такі:

- слово є лексичною одиницею мови, що має певне число значень (одне – червень, Полтава; кілька – голова, край, лютий);
- слово як одиниця мови належить до певного граматичного розряду (іменники, прикметники, дієслова тощо).

Слово також є «будівельним матеріалом» синтаксису, оскільки синтаксичні одиниці (словосполучення та речення) утворені зі слів.

Речення – це поєднання слів, що в завершеному вигляді передає певну думку. Воно має такі особливості: змістова й інтонаційна завершеність, структурність (наявність граматичної структури). Речення, як і слово, – універсальна одиниця мови: є основним засобом відображення думки, а водночас постає як головний засіб (поряд із текстом) комунікації.

Одиницею реалізації мовленнєвої діяльності є висловлювання. У типовому варіанті реалізації мовленнєвої діяльності висловлювання «втілюється» у формі речення.

Текст є макроодиницею мови. Він являє собою поєднання кількох речень, що в розгорнутому вигляді розкриває певну тему. На відміну від речення, фрагмент довкілля відображається в тексті широко, з урахуванням його специфічних особливостей. Основними ознаками тексту є: тематична цілісність, змістова й структурна єдність, композиція та граматична зв'язність. Текст являє собою розгорнуте повідомлення, що передається за допомогою засобів мови. Він відіграє визначальну роль у процесі комунікації: саме текст є основним засобом фіксації та передачі інформації від одного суб'єкта іншому.

Слово, речення та текст розглядаються і як основні знаки мови. Знак у психології трактується як матеріальний, чуттєво сприйнятий предмет (явище, дія), що постає як «заступник», представник іншого предмета, зв'язку чи властивості.

Знаки мови – це особливі, унікальні знаки людської культури, що характеризуються такими специфічними ознаками: уніфікація (раціональне скорочення кількості об'єктів однакового функціонального призначення), максимальна міра узагальнення позначуваного та універсальність.

Перша ознака зумовлена тим, що підґрунтям системи мови є достатньо обмежена кількість однорідних, близьких за своїми характеристиками елементів. Так, фонетична система української мови охоплює 38 звуків, а відповідна система графем (літер) – 33 знаки. Завдяки уніфікації людина має можливість на основі комбінованого використання порівняно невеликої кількості найменших мовних одиниць створювати і передавати в процесі мовленнєвої діяльності будь-яку змістову інформацію.

Максимальна міра узагальнення може бути проілюстрована методом порівняння мовних одиниць з іншими знаками високої міри узагальнення. Наприклад, знаки дорожнього руху. На перший погляд, вони мають більший рівень узагальнення, ніж мовні знаки. Насправді ж ця висока міра узагальнення створюється в них знаками мови: без пояснення їх значення з допомогою знаків мови вони мало інформативні.

Універсальність знаків мови проявляється у взаємозамінюваності (слово може виконувати функцію речення, речення в деяких випадках мовленнєвого спілкування виконує функцію цілого тексту тощо); можливості вираження предмета мови (однієї й тієї ж думки) за

допомогою різних засобів мови, тобто різних знаків мови (наприклад, під час пояснення складних явищ можна використовувати і окремі речення, і текст); можливості виразити за допомогою одних і тих же засобів мови різного мисленого змісту. Указані особливості знаків мови забезпечують суб'єкту мовленнєвої діяльності широкі, практично необмежені можливості «вільного», творчого їх використання при формуванні й формулюванні своїх думок.

Окрім мовних знаків, у психології виокремлюють ще й метамовні невербальні знаки, які використовуються в процесі комунікації, у мовному спілкуванні, а відтак і в процесі мовлення. Вони не тотожні зі знаками мови, оскільки відрізняються від них за своєю природою. До таких невербальних знаків відносять: жести, міміку, пантоміміку («мова тіла»), змістові паузи та голосове інтонування. Щодо останнього знака – інтонації – у науці не існує єдності поглядів: одні вчені визнають її мовним знаком з огляду на те, що вона виконує функцію уточнення чи корекції змісту мовленнєвого висловлювання, проте більшість дослідників визнають інтонацію як окремий, самостійний знак мовленнєвої діяльності чи відносять її до метамовних знаків.

Традиційно в психології *мовленнєвою діяльністю називається процес використання людиною мови з метою спілкування*. Однак останні дослідження вчених дозволили зробити висновок про те, що мовленнєва діяльність – це певна абстракція, яка не співвідноситься безпосередньо з «класичними» (пізнавальною, ігровою, навчальною) видами діяльності. Вона у формі окремих мовленнєвих дій обслуговує всі види діяльності. Власне мовленнєва ж присутня тоді, коли мовлення є самоцінним, коли мотив, що детермінує її, не може бути задоволений іншим способом, ніж мовленнєвим. Тому сучасні психологи сходяться на тому, що *мовленнєва діяльність являє собою активний, цілеспрямований, опосередкований мовою і зумовлений ситуацією спілкування процес взаємодії людей між собою* (А. Зимня).

Мовлення – це історична форма спілкування людей засобами мови. Мовленнєве спілкування здійснюється за правилами конкретної мови, носієм якої є людина. Мова і мовлення становлять складну діалектичну єдність: мовлення не можливе без правил (граматики) мови, водночас мовлення під дією низки факторів (вимог суспільної практики, розвитку науки, взаємовпливів різних мов) змінює й удосконалює мову. Усвідомлення мови й мовлення як двох різних факторів мовленнєвої діяльності й теоретичне обґрунтування даної проблеми містять праці Ф. де Соссюра, який взаємозумовленість мови й мовлення відобразив у формулі: мова – це водночас засіб і продукт

мовлення. Аналіз даної формули дає можливість деяким вченим робити висновок про первинність мовлення: «Потреба в спілкуванні й сам процес спілкування дітей значно випереджає здатність до використання мови як засобу мовлення. Тому можна стверджувати про принципову можливість існування мовлення на безмовному підґрунті».

Мовлення – явище психічне. Воно завжди індивідуальне й суб'єктивне, адже виявляє ставлення індивіда до об'єктивної реальності. Незважаючи на багатство словникового запасу мов, людина у процесі мовленнєвої діяльності використовує незначну кількість лексем (у середньому 10-20 тис.).

Фізіологічною основою мовлення є діяльність другої сигнальної системи, подразником якої є не предмети та їх властивості, а слова. У процесі мовлення беруть участь багато функціональних структур кори півкуль великого мозку, але окремі її ділянки відіграють найістотнішу роль у виконання цієї функції, тому їх називають мовними аналізаторами, або центрами мови. У задніх відділах нижньої лобової звивини знаходиться центр артикуляції та мови, або центр Брока. Його пошкодження, звичайно, призводить до втрати мови. У задній частині верхньої скроневої звивини розташований слуховий центр Верніке. У разі ураження втрачається здатність розуміти зміст слів. На середній поверхні потиличної ділянки знаходиться зоровий центр, пошкодження якого викликає втрату здатності впізнавати написане.

Мовна функція виконується, як правило, лівою півкулею великого мозку. Лише у 30% людей з домінуючою лівою рукою вона здійснюється правою півкулею. А зони кори, що контролюють артикуляцію, локалізуються в обох півкулях великого мозку.

Процес вербального спілкування забезпечується механізмами програмування мовленнєвого висловлювання, побудови синтаксичної структури речення, «озвучення» слів. Одним із компонентів мовленнєвої діяльності є різнопланова орієнтація суб'єкта мовлення в умовах здійснення мовленнєвої діяльності. Він передбачає орієнтацію за такими питаннями: з ким, коли, упродовж якого проміжку часу буде здійснюватися мовленнєва діяльність? На цьому ж етапі відбувається чітке визначення цілей мовленнєвого спілкування. При сприйманні мовлення відбувається «переклад» звуків у значення слів, що забезпечує розуміння, правильність якого людина може оцінити лише за наявності зворотного зв'язку. Ці процеси можливі за умови узгодженої діяльності всіх мозкових центрів і систем, порушення яких викликає розлади мовлення – афазії. Суть їх виявляється в тому, що

людина здатна розуміти фразу, однак не спроможна її побудувати чи навпаки.

Окрім того, більшість учених мовленнєву діяльність визначають як специфічний вид діяльності, що суттєво відрізняється від інших видів. Підґрунтям даного положення стали такі *особливості мовленнєвої діяльності*: «біполярність» – мовлення – це такий вид діяльності, що передбачає двох суб'єктів її здійснення. Першим із них є мовець чи той, хто пише, а другим – слухач або читач. Перший суб'єкт у психологічній науці визначається поняттям відправник, або адресант, другий – отримувач, чи адресат. В односторонньому варіанті мовленнєва діяльність не є нормативною, оскільки не існує мовлення без адресата. Навіть можливий варіант говоріння за відсутності іншої людини у психології розглядається як спілкування людини з собою. Відтак у зазначеній ситуації людина постає як єдність двох суб'єктів. Однак даний варіант мовленнєвої діяльності не є типовим. Окрім того, соціальна спрямованість мовленнєвої діяльності нерідко зумовлює «штучне моделювання» другого суб'єкта. Яскраві приклади можна знайти в літературних творах. Так, Маруся Чурай, героїня однойменного твору Ліни Костенко, розмовляє з образом батька, який загинув на війні; ліричний герой новели М. Коцюбинського «Intermezzo» звертається до сонця: «Ти дороге для мене. Я п'ю тебе, сонце, твій теплий зцілющий напій п'ю як дитина молоко з матерніх грудей, так само теплих і дорогих» тощо.

Суб'єкт-об'єктна характеристика другого учасника процесу мовленнєвої діяльності: він є суб'єктом мовлення, однак водночас постає і як об'єкт мовлення першого суб'єкта. Взаємозв'язок учасників мовленнєвої діяльності можна подати у такому схематичному вигляді:

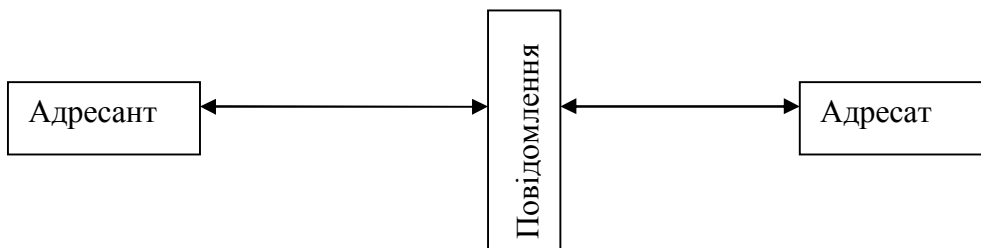


Рис. 1. Взаємозв'язок суб'єктів мовлення

Потрібно наголосити й на тому, що другий суб'єкт є такою ж активною дійовою особою, як і перший, оскільки його мовленнєва діяльність відбувається у вигляді процесу «внутрішньої психічної активності» (І. Зимня). Дана активність зумовлена завданнями, що постають перед адресантом: глибоким сприйняттям та детальним

аналізом отриманої інформації, необхідністю формування власної думки щодо почутого чи прочитаного.

Мовленнєва діяльність за своєю природою є інтелектуальним видом діяльності, що визначається її предметом та основними цілями. Предметом мовленнєвої діяльності є думка – мислене відображення у свідомості людини того чи іншого фрагмента довкілля. Адекватне відображення в мовленні певної частини дійсності передбачає виконання всіх основних розумових дій та операцій, а насамперед – аналізу та синтезу.

Специфіка мовленнєвої діяльності полягає і в особливому характері її засобів – знаків мови. За допомогою мови як цілісної системи знаків здійснюється взаємодія людей у процесі пізнання світу, у процесі спільної трудової діяльності. Саме тому мовленнєва діяльність у лінгвістиці (науці про мову) розглядається як мовна діяльність, важливою ознакою якої є багатоаспектне оперування засобами мови. Так, О. Леонт'єв мовленнєву діяльність визначав як процес використання мови для спілкування. Таким чином, однією з найбільш важливих особливостей мовленнєвої діяльності є її соціальна зумовленість: основна мета – це вирішення завдань соціального взаємозв'язку людей.

Значення мовлення в суспільному та індивідуально-психічному житті відображається в його функціях. Розрізняють дві головні взаємопов'язані функції мовлення. Перша – здійснення процесу спілкування між людьми (комунікативна), у другій мовлення постає як засіб вираження думок, їх утворення і розвитку (мислеоформлювальна). У комунікативній функції у свою чергу заведено розрізняти (хоч ці розрізнення й не досить чіткі) функції повідомлення та спонукання до дії. Повідомляючи, людина може вказувати на якийсь предмет (вказівна чи індикативна функція) і висловлювати свої судження з приводу якогось питання (предикативна або функція висловлювання). Окрім повідомлення про якісь події, предмети, явища мовлення часто спрямоване на те, щоб викликати у співрозмовника певні думки, почуття, бажання вчинки (спонукальна функція). Мовлення призводить до роздумів людини про щось, виваженого ставлення до певної події, викликає почуття радості, обурення, жалю тощо. Спонукальна сила мовлення залежить від його виразності, тому інколи вчені визначають ще й експресивну функцію. У свою чергу, виразність мовлення залежить від структури речень та відбору слів (образність, доступність мови), інтонації та супроводжувальних виразних рухів (зміна пози, міміки, жестів).

Мовлення стає засобом, формою виявлення думок, оскільки воно позначає ті чи інші предмети, явища, дії, ознаки тощо. У зв'язку з цим виокремлюють ще й семантичну чи сигніфікативну мовленнєву функцію. Проте роль мовлення в процесі мислення цим не обмежується. Засвоюючи мову як суспільно-фіксовану знакову систему, людина опановує нерозривно пов'язані з нею логічні форми й операції мислення. Саме так мовлення стає засобом аналізу та синтезу, порівняння та узагальнення предметів і явищ дійсності.

За певними ознаками мовлення диференціюють на *види*:

- за складністю психофізіологічних механізмів виокремлюють: *хорове, ехололічне (просте повторення), мовлення-називання, комунікативне*;
- за рівнем планування – *активне (монологічне), реактивне (діалогічне), допоміжні види (читання письмового тексту)*;
- за довільністю – *більш довільне, менш довільне*;
- за екстеріоризованістю чи інтеріоризованістю – *зовнішнє: усне (монолог, діалог, афективне), письмове; внутрішнє.*

Акт мовленнєвого спілкування охоплює три взаємопов'язані процеси – мовленнєве висловлювання (говоріння, письмо), сприймання мовлення (аудіювання, читання) і його розуміння (О. Леонтьєв). За своїм обсягом і структурою висловлювання поділяються на одиничні (окремі) та розгорнуті. Першим із них відповідає така одиниця мови як речення, другим – текст.

З огляду на вищезазначене, досить обґрунтованим є трактування мовленнєвої діяльності як мовленнєво мислительної, детермінованої науковою концепцією діалектичного взаємозв'язку мислення і мовлення.

☺ Галузь психології, що вивчає психологічні та лінгвістичні аспекти мовленнєвої діяльності людини, соціальні та психологічні площини використання мови в процесах мовленнєвої комунікації та індивідуальної мовленнєво-мислительної діяльності, називається *психолінгвістикою*. Психолінгвістика – порівняно молода наука. Нещодавно (2003 р.) їй виповнилося 50 років. Попередником психолінгвістики був Вільгельм фон Гумбольдт, творець наукової лінгвістики, який увів у науку поняття мовної свідомості, ідею мовленнєвої діяльності, розуміння мови як об'єднавчої ланки між соціумом та людиною. Термін «психолінгвістика» вперше був запропонований американським психологом Н. Пронко 1946 року. Як окрема наукова галузь психолінгвістика оформилась у 1953 р. у результаті роботи міжуніверситетського семінару, організованого Комітетом з питань лінгвістики та психології Дослідницької ради із соціальних наук при університеті штату Індіана. Його організаторами були два відомі американські психологи – Чарльз Осгуд та Джон Керролл, а також етнограф і літературознавець Томас Сібеок. 1954 року вийшла перша праця «Психолінгвістика», у якій були узагальнені основні теоретичні положення

семінару а основні напрямки теоретичних та експериментальних досліджень, що ґрунтувалися на цих положеннях. Проблемами психолінгвістики займалися Ф. Лаунсбері, Дж. Міллер, Н. Чамські, Дж. Верч, Д. Дюбуа, С. Рубінштейн, М. Бахтін, Л. Щерба, О. Потебня, Б. Баєв.

2. Психологічний механізм мовленнєвої діяльності

Загальновідомим є той факт, що мова – одна із найскладніших форм вищих психічних функцій. Адже основними характеристиками мовленнєвої діяльності є багатозначність, багаторівнева структура, рухомість і зв'язок з іншими психічними функціями. Мовленнєва діяльність здійснюється з допомогою складних психологічних механізмів. Найбільш вичерпно їх аналіз здійснили російські вчені В. Артемов, Н. Жинкін, І. Зимня. Згідно з їхньою концепцією, основними механізмами мовленнєвої діяльності є:

- осмислення;
- мнемічна організація мовленнєвої діяльності (механізм мовленнєвої пам'яті);
- попереджувального аналізу та синтезу мови (прогнозування мови).

На думку І. Зимньої, найважливішим психологічним механізмом мовленнєвої діяльності є осмислення. Даний механізм забезпечує розумовий аналіз насамперед змістового компоненту мови, а також її структурної організації та мовного оформлення. Його фізіологічним підґрунтям є діяльність кори великих півкуль головного мозку – аналітико-синтетична діяльність, що охоплює всі розумові дії та операції – порівняння, зіставлення, узагальнення, класифікацію, аналіз, синтез. Передусім осмислюється предмет мови. Ним, як правило, є фрагмент дійсності, її явище чи подія, що відображаються в мовленнєвій діяльності. Функціонування цього механізму зумовлює усвідомлення мотивів та цілей мовленнєвої комунікації; орієнтацію в умовах, які детермінують мовленнєву діяльність, (тобто відбувається глибинний аналіз ситуації мовленнєвого спілкування). Механізм осмислення забезпечує також можливість планування та програмування мовленнєвої діяльності: як цілого комунікативного акту, так і окремого висловлювання. Його робота є підґрунтям здійснення контролю перебігу мовленнєвої діяльності та її результатів.

Важливе значення для мовленнєвої діяльності має функціонування мнемічного механізму (механізму мовленнєвої пам'яті). Він забезпечує усі прояви мовленнєвого процесу: змістовий та виражальний аспекти. Відображення в мові її предмета – певного фрагмента навколишньої дійсності – не можливе без задіяння наявних у пам'яті знань та уявлень про даний фрагмент. Не здійсненне воно і без актуалізації у свідомості образів-уявлень про знаки мови та

правила їх використання в процесі комунікації. Застосування наявних знань здійснюється за допомогою механізму довготривалої пам'яті. Наприклад, процеси актуалізації та адекватного використання в мовленнєвих висловлюваннях активного словника. І. Зимня, В. Артемов та Н. Жинкін до функцій мовленнєвої пам'яті зараховують ще й такі:

- актуалізація знань і уявлень про способи реалізації мовленнєвої діяльності;
- «пригадування» знань про соціальні норми мовленнєвої діяльності в різних ситуаціях спілкування;
- актуалізація та використання притаманних певній мові граматичних правил оформлення висловлювань, що відповідають поняттю мовної норми;
- «видобування із пам'яті» мовленнєвих, мовних та соціальних «еталонів» одиниць та елементів, із яких складаються відповідні прояви мовленнєвої діяльності.

Важливу роль у реалізації мовленнєвої діяльності виконують і процеси короткотривалої пам'яті. Вони забезпечують безпосереднє створення та сприйняття будь-якого висловлювання, утримування в пам'яті всіх його складових (на час його витворення чи аналізу).

Психологічний механізм «попереднього аналізу та синтезу мовлення» почав активно вивчатися лише наприкінці 70-х років минулого століття, тому дотепер недостатньо досліджений. За переконаннями О. Леонтьєва, основний принцип даного механізму – евристичний принцип організації мовленнєвої діяльності. Сутність його полягає в тому, що мовленнєва діяльність може передбачати ланку, у котрій здійснюється вибір стратегії мовленнєвого висловлювання, а також передбачати різні шляхи оперування висловлюванням на окремих етапах творення чи сприймання мовлення. В. Глухов, аналізуючи концепцію О. Леонтьєва, вказує на важливість теорії психофізіологічної організації рухів «моделі майбутнього». Н. Бернштейн зазначав, що у свідомості особистості співіснує єдність протилежностей – дві форми сприйнятого світу: модель минулого – дійсного, чи такого, що відбулося, і модель прийдешнього. «Друга безперервним потоком перебігає та перетворюється в першу. Вони необхідно відмінні одна від одної... перша однозначна й категорична, ... друга може спиратися тільки на екстраполявання з тою чи іншою мірою ймовірності». Із можливих прогнозованих наслідків обирається один, а дія програмується тільки щодо нього.

Жинкін Н., у свою чергу наголошував на тому, що процеси осмислення, утримування в пам'яті, випереджаючого відображення – це внутрішні механізми, що формують дії основного операційного механізму мови – єдності двох ланок – механізму зіставлення слів та їх елементів та створення фраз-повідомлень зі слів.

3. Види мовленнєвої діяльності

Усне мовлення – це екстеріоризоване (зовнішнє), вимовлене й сприйняте слухом мовлення.

Найпростішою його структурою є *усне афективне мовлення*, яке найімовірніше можна вважати умовною формою мовлення, оскільки воно не містить чіткого мотиву (прохання, наказу, повідомлення), а його місце посідає афективне напруження, що набирає форми вигуку.

Більш складними структурами постають діалогічне та монологічне мовлення.

Діалог – це безпосереднє спілкування двох і більше людей у формі розмови чи обміну репліками.

Маючи яскраво виражене соціальне спрямування, дана форма зумовлена потребами безпосереднього живого спілкування. Діалог складається із реплік (окремих висловлювань), із низки послідовних мовленнєвих реакцій; він здійснюється або у вигляді почергових звертань, запитань та відповідей, або у формі розмови (бесіди) двох чи більшої кількості учасників мовленнєвого спілкування. Діалог ґрунтується на спільності сприйняття докільця співрозмовниками, спільній ситуації, знанні предмета мовлення. У діалозі важливу роль виконують і невербальні (позамовні) компоненти – жести, міміка, а також інтонаційна виразність. Указані особливості визначають характер мовленнєвих висловлювань у діалозі. Структура діалогу передбачає граматичну неповноту, пропуск окремих елементів розгорнутого висловлювання, наявність повтору лексичних елементів у суміжних репліках, уживання стереотипних конструкцій розмовного стилю.

Монологічне мовлення (монолог) визначається в психології як зв'язне мовлення однієї особи, комунікативна мета якої – повідомлення про які-небудь факти, явища реальної дійсності. Монолог – найскладніша форма мовлення, що має такі основні властивості: односторонній, безперервний характер висловлювання, довільність, розгорнутість, логічна послідовність викладу повідомлення, зумовленість орієнтацією на слухача, обмежене вживання невербальних засобів передачі інформації. Особливістю даної форми усного мовлення є те, що її зміст, як правило, завчасно задається і попередньо планується. У монологічному мовленні

використовуються та узагальнюються такі компоненти мовної системи, як-от: лексика, способи вираження граматичних зв'язків, формо-, словотворчі та синтаксичні засоби. Водночас у ній реалізується задум висловлювання в послідовному спланованому викладі. У порівнянні з діалогом дана форма є більш контекстною, тобто такою, що не потребує додаткових пояснень, викладається в більш повній формі, з ретельним відбором адекватних лексичних засобів і використанням різноманітних, у тому числі й складних синтаксичних конструкцій. Послідовність і логічність, повнота і зв'язність, композиційне оформлення – важливі ознаки монологічного мовлення.

Виокремлюють різновиди усного монологічного мовлення – функціонально-змістові *типи мовлення: опис, розповідь, роздум*. *Опис* є відносно розгорнутою словесною характеристикою предмета чи явища, відображенням основних його властивостей в статистичному стані. Структура опису: загальне враження від предмета, характеристика основних ознак і деталей, ставлення до описуваного предмета. *Розповідь* – повідомлення про послідовні події, факти, що розгортаються в часі. Розгорнуте монологічне висловлювання даного типу складається із таких компонентів: зачин, основна частина, кінцівка. *Роздум* відображає причинно наслідковий зв'язок між певними фактами. Будова роздуму: теза (думка, що доводиться), аргументи на її підтвердження чи спростування, висновок.

Поряд з існуванням відмінностей відмічається певна спільність і взаємозв'язок діалогічного та монологічного мовлення. Насамперед їх об'єднує спільна мовна система. Монологічне мовлення що виникає в дитини на підґрунті діалогічного, пізніше органічно входить до розмови, бесіди тощо.

Письмове мовлення. Найскладнішим різновидом висловлювання є писемне монологічне висловлювання. Воно з'явилося пізніше за усне. Першими його спробами були наскальні малюнки – ідеографічне мовлення. Його можна розглядати як нагадування самому собі про те, що необхідно розповісти. Пізніше з'явилося ієрогліфічне письмо (знаки предметів) і тільки по тому – алфаветичне, яким ми користуємося сьогодні. Його винахід приписують давнім фінікійцям.

Письмове мовлення за своєю комунікативною природою є монологічним, може вживатися в різних формах: письмове повідомлення, доповідь, письмова розповідь, письмове висловлення думки, роздум тощо. За структурою письмове мовлення відрізняється від усного насамперед тим, що письмове – це мовлення без співрозмовника чи з уявним співрозмовником. Воно не володіє

жодними додатковими засобами впливу на партнера, окрім слів, їх розміщення і вживання розділових знаків. Тому письмове мовлення повинне бути достатньо граматично наповненим, оскільки саме ця повнота дозволяє зробити письмове повідомлення зрозумілим. Відрізняються письмове та усне мовлення і за процесом розуміння: написане завжди можна перечитати, тобто довільно повернутися до всіх уведених до нього ланок, що практично є неможливим при розумінні усного мовлення.

У процесі порівняння речень щойно створених із попередніми людина може вносити в них корективи. Під час такого систематичного вправлення досягається досить високий рівень культури писемного мовлення, який дає змогу висловлювати думки так, щоб вони були зрозумілі читачеві.

Ще одна суттєва відмінність усного й писемного мовлення пов'язана з фактом походження обох зазначених видів: усне мовлення формується в процесі природного спілкування дитини з дорослими, *письмове – тільки в процесі систематичного усвідомленого навчання.*

Внутрішнє мовлення. З точки зору генезису людської свідомості внутрішнє мовлення є модифікацією зовнішнього і виникло внаслідок диференціації його функцій. Ускладнення трудової діяльності у процесі суспільно-історичного розвитку призвело до потреби її планування, обдумування, попереднього відтворення у головах людей. У міру вичленення із безпосередньої практичної діяльності розумових дій як самостійних зовнішнє мовлення, що спочатку було вплетене в практичну діяльність і супроводжувало її, починало виконувати функцію її підготовки, а також інші функції, пов'язані з можливістю здійснення розумових дій. Таким чином, внутрішнє мовлення з'являється з виникненням розумових дій. *Внутрішнє мовлення – це вся та мовна діяльність, яка виконує психологічно внутрішні функції.*

Основні ознаки внутрішнього мовлення:

– відсутність вокалізації (промовляння вголос). Однак елементами внутрішнього мовлення можуть бути голосно вимовлені окремі слова у стані емоційного збудження, висловлювання не розраховані на слухача;

– закритість у свідомості;

– внутрішньому мовленню властива більша предикативність (вживання дієслівних форм), ніж іншим видам мовленнєвої діяльності;

– перевага семантики над фонетикою (лексичного значення над звуковим проявом) і смислу над значенням;

– це мовлення «для себе» – виникає як задоволення внутрішніх потреб.

Внутрішнє мовлення характеризується фрагментарністю та уривчастістю, оскільки ми самі себе розуміємо із півслова. Воно формується на основі зовнішнього, а отже, має соціальне походження. *Процес переходу зовнішнього мовлення у внутрішнє називається інтеріоризацією, а зворотний – екстеріоризацією мовлення.* Екстеріоризація мовлення потребує значного тренування, оскільки те, що зрозуміло для себе, не завжди легко вербалізувати, сформулювати думку так, щоб вона стала зрозумілою всім.

Звичні з дитинства форми спілкування людини, специфіка професії, особливості розумової та трудової діяльності формують певний її стиль мовлення. Звичайно, для характеристики функціонально-стильової системи важливою є форма мовлення – усна чи писемна. В усній формі мовлення виокремлюють розмовно-побутовий та ораторський стилі. У писемній – публіцистичний, художній, науковий, офіційно-діловий. У сучасній українській мові лінгвісти визначають такі функціональні стилі:

- ораторський,
- розмовний,
- художній,
- епістолярний,
- публіцистичний,
- науковий,
- офіційно-діловий,
- конфесійний.

Розмовний (розмовно-побутовий) виявляється в повсякденному спілкуванні між людьми; художній – у прозі та поезії, у розповідях про щось; діловий – у доповідях, документах; науковий – у лекціях, наукових працях, адже пов'язаний із пізнавальною діяльністю; епістолярний – у листах та посланнях; публіцистичний – у статтях, репортажах, памфлетах тощо; ораторський – у промовах, виступах; конфесійний – у мові релігійних книг, молитвах.

4. Розвиток мовлення

Підґрунтям теорії розвитку мовленнєвої діяльності стало концептуальне положення В. Гумбольдта: «Засвоєння дітьми мови не є пристосування слів, їх складання в пам'яті і оживлення з допомогою мовлення, однак є розвитком мовної здатності з віком і вправлінням».

Процес формування мовленнєвої діяльності (і відповідно засвоєння системи рідної мови) поділяється на низку послідовних періодів чи стадій:

- 1) підготовчий (з моменту народження до року);
- 2) переддошкільний (1-3 роки);
- 3) дошкільний (3-7 років);
- 4) шкільний (7-17 років).

Розвиток мовлення дітей до трьох років у свою чергу поділяється на три основні етапи: домовленнєвий (гуління та лепетання), етап первинного засвоєння мови (дограматичний), етап засвоєння граматики.

Дитина починає засвоювати мову із оволодіння звуковою формою вираження мовного знаку. Артикуляція звуків – досить складне завдання, тому процес «тренування» у вимовлянні є достатньо тривалим (3-4 роки). У всіх нормально розвинених дітей існує певна послідовність освоєння звукової форми мови і розвитку передмовних реакцій: гуління, «сопілка», лепетання і його ускладнений варіант – модульоване лепетання. Формування структури складу припадає на період лепетання. У віці 9-10 місяців відбувається якісний стрибок мовленнєвого розвитку дитини: з'являються перші нормативні, предметно співвіднесені слова. У віці 10-12 місяців дитина всі іменники вживає у формі називного відмінка однини. Спроби зв'язати слова у фрази з'являються пізніше – до 1,5 року. Потім відбувається процес освоєння наказового способу дієслів (йди-йди, дай-дай). Традиційно вважається, що з моменту появи у мовленні дитини множини, починається процес засвоєння граматики. У залежності від індивідуального всі діти по-різному просуваються у своєму мовленнєвому розвитку.

У переддошкільний період у дітей з'являються різноманітні фонетичні порушення: багато звуків рідної мови вони випускають, переставляють, замінюють на простіші для вимови. Ці недоліки пов'язані із недосконалістю артикуляційного апарату дитини, а також недостатнім рівнем розвитку фонематичного сприймання. Водночас для дітей даного віку характерне досить упевнене відтворення інтонаційно-ритмічних, мелодичних контурів слів. Якісні зміни в мовленні дитини відбуваються в момент появи можливості правильно будувати прості речення й відмінювати слова за відмінками, числами тощо. До завершення переддошкільного періоду діти спілкуються з допомогою простого поширеного речення, вживаючи при цьому елементарні граматичні категорії.

Аналізуючи кількісний показник зростання лексичного запасу дітей, можна навести такі дані досліджень: у віці 1,5 року обсяг словника дитини складає 30-50 слів, до кінця другого року – 80-100, до трьох – 300-400.

Дошкільний етап характеризується найінтенсивнішим мовленнєвим розвитком дитини. Нерідко спостерігається якісне збільшення словникового запасу: дитина починає вживати всі частини мови; поступово формуються навички словотворення. У цей час дитина переходить до використання структури складних речень, мовленнєві висловлювання будує з використанням сполучників та сполучних слів. Активний словник дитини до завершення даного періоду нараховує 3-4 тис. слів. На цей етап припадає становлення фонетичного прояву мовлення: діти володіють умінням відтворювати слова різної кількості складів та звуконаповнюваності. Помилки трапляються тепер лише у лексемах, що становлять особливу трудність для вимови. У дітей формується відчуття мови, що забезпечує правильне вживання в самостійних висловлюваннях усіх граматичних категорій та слів. До завершення дошкільного віку діти володіють розгорнутим фразовим мовленням, фонетично, лексично й граматично правильно оформленим. Саме в цей період постає проблема розвитку зв'язного мовлення дітей. Оволодіння монологічним зв'язним мовленням, побудова розгорнутих висловлювань стають можливими із виникненням регульовальної, планувальної функції мовлення. Це, у свою чергу, визначає поступову сформованість внутрішнього мовлення. Перехід зовнішнього «єгоцентричного» мовлення у внутрішнє відбувається до 4-5 літнього віку.

У шкільному періоді мовленнєвого розвитку дітей продовжується удосконалення зв'язного мовлення. Діти свідомо засвоюють граматичні правила оформлення вільних висловлювань, повністю засвоюють звуковий аналіз та синтез. На цьому етапі формується писемне мовлення.

Таким чином, розвиток мовлення дитини – це складний багатогранний і досить тривалий процес.

5. Поради студентам щодо розвитку зв'язного мовлення:

– основним джерелом мовного збагачення дорослої людини є читання художньої літератури: особистість долучається до найвищого рівня розвою мови, переймає логіко-семантичні конструкції побудови правильного висловлювання, розвиває свій інтелект, збагачує словниковий запас;

– виробіть звичку аналізу будь-якого прочитаного вами тексту: з'ясуйте значення незнайомих слів за тлумачним словником, зверніть увагу на використання синонімічних та займенникових форм лексем, на синтаксичну будову речень; спробуйте створити схожі за граматичною складністю мовленнєві висловлювання;

- започаткуйте записник влучних, дотепних, крилатих виразів; намагайтеся вводити їх до власних висловлювань;
- не лінуйтеся занотовувати свої думки, міркування, враження – це дасть вам можливість простежити динаміку розвитку ваших мовленнєвих умінь, сприятиме виробленню навички мовленнєвого самоконтролю;
- систематично вивчайте лексику, пов'язану із вашою майбутньою професією, знайомтеся зі зразками ділового мовлення;
- вивчайте напам'ять зразки художньої літератури – це сприятиме переходу завчених лексем до активного словника;
- частіше переказуйте друзям, рідним зміст своїх почуттів, переживань, побаченого чи прочитаного: переказування є вправлінням у монологічному мовленні, що є надзвичайно важливим для майбутнього керівника;
- у процесі спілкування з іншими людьми стежте за правильністю власного мовлення та свого співрозмовника;
- пам'ятайте, що основними характеристиками мовлення є правильність, доречність, логічність, влучність, змістовність, багатство словникового запасу та граматичних конструкцій, виразність і образність;
- дбайте про постійне інтелектуальне збагачення, адже мовлення та інтелект мають взаємозв'язок;
- аналізуйте мовленнєву ситуацію; слідкуйте за тим, щоб підібрані вами мовні засоби відповідали обставинам (офіційні чи неофіційні), чітко визначайте мету висловлювання (повідомлення, запитання, спонукання), враховуйте зацікавлення вашого комунікативного партнера.

6. Деякі аспекти мовного етикету українців

Життя сучасної людини неможливе без знання мовного етикету. Щодня ми кілька разів вітаємося, із кимсь прощаємося, висловлюємо подяку, пошану, даємо пораду, запитуємо, відповідаємо, присягаємо у відданості, освідчуємося в коханні тощо. При цьому кожен із нас послуговується усталеними виразами, які для носіїв мови не потребують особливих зусиль пам'яті, оскільки їх дії є шаблонними, автоматичними, зумовленими виробленою у процесі виховання звичкою. Це і є мовний етикет у дії. Слово *етикет*, як відомо, походить із французької мови, що в буквальному перекладі означає «ярлик», «етикетка». У сучасній науці дане поняття трактується як *правила поведінки, узвичаєні в системі сталих виразів, разом з іншими етикетними приписами*.

Правила мовного етикету становлять особливу групу стереотипних, стійких формул спілкування, що реалізуються в основному в одиницях лексичного (добридень, добраніч, перепрошую), фразеологічного (ні пуху ні пера), морфологічного рівнів (вживання форм пошанної множини: бабуся казали, ви чарівні тощо).

Вживання етикетних формул зумовлене своєрідністю мовленнєвої ситуації, що охоплює мовця, адресата, мету і тему мовленнєвої діяльності (просторово-часові обставини). Схематично мовленнєву ситуацію можна зобразити таким чином:

хто→кому→чому→про що→де→коли.

Етикетною вважається тільки та ситуація, для якої суттєвими є відмінності між мовцями (вік, стать, соціальний статус тощо).

Структуру мовного етикету визначають такі основні елементи комунікативної ситуації, які властиві всім мовцям: звертання, привітання, прощання, вибачення, подяка, побажання, прохання, знайомство, поздоровлення, запрошення, пропозиція, порада, згода, відмова, співчуття, комплімент, присяга, похвала тощо. Названі елементи мовного етикету покликані репрезентувати ввічливість співрозмовника. Таким чином, дотримуючись правил мовного етикету ми насамперед засвідчуємо свою вихованість, шану і уважність до співрозмовника, привітність, приязнь, прихильність, доброзичливість, делікатність, тобто «риси віддавна притаманні нашому народові» (М. Білоус).

Нерідко вибір певної етикетної формули зумовлений *експресивним стилем*: урочистим, офіційним, фамільярним, інтимно-ласкавим, гумористичним, сатиричним. Скажімо, до одного й того ж адресата можна звернутися по-різному: «Вельмишановна Маріє Василівно» (урочисте спілкування), «Вельмиповажна пані голово» (офіційне спілкування), «Дорога пані Маріє» (товариське спілкування), «Люба Марусенько» (інтимно-ласкаве).

Суттєво впливає на вибір етикетного виразу *тональність спілкування*: висока, звичайна, нейтральна, фамільярна і вульгарна. Висока тональність, притаманна для урочистих зборів, спричинить вибір виразу: «Дозвольте Вас привітати», нейтральна, характерна для сфери офіційних установ, зумовить заміну даного виразу на традиційний «Добрий день», звичайна, що передбачає спілкування в магазині, транспорті, на вулиці, – «Доброго дня», фамільярна можлива в сім'ї, дружньому товаристві: «Добридень». Вульгарна тональність побутує в соціально неконтрольованих ситуаціях.

Багато суперечок дотепер виникає з приводу форми звертання: як правильно звертатись – на ім'я чи на ім'я й по батькові? Одні вчені категорично заперечують можливість вживання в українській мові останньої форми, вважаючи її російською традицією (А. Вовк). Інші схильні виправдовувати таку форму звертання, оскільки вона зустрічається в найдавніших писемних пам'ятках (І. Огієнко, П. Одарченко). Водночас існують і прибічники компромісного погляду: вживання імені по батькові повинне бути обмеженим – ніколи не можна звертатись по батькові до незнайомої людини, говорити так про видатних діячів минулого, називати себе по батькові при знайомстві (В. Чапленко).

На думку С. Богдан, вирішення даної проблеми може бути у використанні усної традиції українців звертатись за формулою:

пане/пані/панно/паничу + ім'я (у товаристві, у родині, серед колег) та пане/пані/панно + прізвище та ім'я (в офіційній обстановці).

Отже, талант мовця полягає у вмінні вибрати із традиційного для українців мовного етикету доречну формулу залежно від ситуації, у якій перебуває людина, врахуванні специфіки адресата, умов спілкування.

Запитання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте мову як суспільне явище.
2. Яка мовна функція є пріоритетною? Розкажіть про її вияви.
3. Розкрийте зміст поняття «мовленнєва діяльність».
4. Якими психологічними механізмами забезпечується мовленнєва діяльність?
5. Яке значення має довготривала пам'ять у процесі здійснення мовленнєвої діяльності?
6. Яка роль мовлення в процесі мислення?
7. У чому полягає сутність взаємозв'язку мови і мовлення?
8. Які процеси охоплює акт мовленнєвого спілкування?
9. Назвіть основні види мовленнєвої діяльності.
10. У чому спільність і своєрідність процесів зовнішнього та внутрішнього мовлення?
11. Назвіть основні етапи розвитку мовлення дитини.
12. Із чим пов'язані фонетичні порушення переддошкільного періоду розвитку мовленнєвої діяльності дітей?
13. Чим зумовлений перехід «єгоцентричного» зовнішнього мовлення дитини у внутрішнє?
14. Дайте визначення психолінгвістики як галузі психологічного вчення.

Словник термінів

Внутрішнє мовлення – це вся та мовна діяльність, що виконує психологічно внутрішні функції.

Діалог – це безпосереднє спілкування двох і більше людей у формі розмови чи обміну репліками.

Екстеріоризація мовлення – це процес переходу внутрішнього мовлення у зовнішнє.

Інтеріоризація мовлення – це процес переходу зовнішнього мовлення у внутрішнє.

Мова – це система словесних знаків. Вона охоплює слова з їх значенням і граматику – набір правил, за якими будується речення.

Мовленнєва діяльність – активний, цілеспрямований, опосередкований мовою і зумовлений ситуацією спілкування процес взаємодії людей між собою.

Монологічне мовлення (монолог) – зв'язне мовлення однієї особи, комунікативна мета якої – повідомлення про які-небудь факти, явища реальної дійсності.

Морфема – це поєднання звуків (фонем), що характеризується певним граматичним значенням, яке може проявлятися тільки в складі слова.

Правила мовного етикету – особлива група стереотипних, стійких формул спілкування, що реалізуються в основному в одиницях лексичного, фразеологічного, морфологічного рівнів.

Предмет мови – відображуваний у мовленнєвій діяльності фрагмент, явище, подія навколишньої дійсності.

Психолінгвістика – галузь психології, що досліджує психологічні та лінгвістичні аспекти мовленнєвої діяльності людини, соціальні та психологічні площини використання мови в процесах мовленнєвої комунікації та індивідуальної мовленнєво-мислительної діяльності.

Психологічні механізми мовленнєвої діяльності – осмислення, мнемічної організації, випереджального аналізу та синтезу мови.

Речення – це поєднання слів, що в завершеному вигляді передає певну думку.

Слово – стійкий комплекс звуків, що має значення.

Текст – макроодиниця мови, що являє собою поєднання кількох речень і в розгорнутому вигляді розкриває певну тему.

Фонема – це звук мовлення, що виконує смислорозрізнявальну функцію, суть якої полягає в можливості відрізнити одне слово від інших.

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Завдання 1

Шестирічна Оленка відвідувала курси підготовки до школи. У своєму першому прописі вона часто робила такі помилки: Шашко (Сашко), їти (йти), вірчак (рівчак). Чим зумовлені описані помилки? Чи потрібно хвилюватися батькам через те, що мовлення Оленки не розвинене?

Завдання 2

Студент-третьокурсник мав, на думку його знайомих, досить дивну особливість мовлення: доповіді, над якими він працював попередньо, ретельно готуючись до виступу, були мало не досконалими. Він прекрасно їх виголошував і на практичних заняттях у виші, і на зборах студентського самоврядування, і на вечірках, не користуючись записами. Проте у повсякденній ситуативній розмові він був недорікуватим: часто зупинявся, підбираючи чи пригадуючи потрібне слово, перескакував із теми на тему тощо. Про що свідчить така особливість мовлення юнака? Що йому потрібно розвивати?

Завдання 3

Студенти-першокурсники уважно слухали лекцію викладача. Педагог подбав про те, щоб створити оптимальні умови для сприйняття студентами навчального матеріалу: обрав середній темп мовлення, чітко артикулював слова, дотримувався логічної послідовності викладу, виголошення лекції було виразним. Однак аналіз проведеного після лекції тесту був невтішним: 70% слухачів упорались із завданням на задовільно, решта мали вищі оцінки. Як на вашу думку, якого мовленнєвого вміння бракувало студентам?

Завдання 4

Часто люди спостерігають таку закономірність: інколи в процесі мовлення складається враження, що одна думка породжує іншу, тому ваше висловлювання є змістовним, виразним та емоційним, проте бувають ситуації, коли на поставлене питання, хоч ви й прекрасно орієнтуєтесь в матеріалі, відповідаєте незв'язно, «в'яло». Як можна пояснити таке явище з погляду психології мовлення?

Завдання 5

Наталка Н. хизувалася перед подругою кількістю прочитаних літературних творів за літо. Вона говорила, що легко за день могла

«проковтнути» 200 сторінок. Коли подруга попросила дівчину переказати зміст певного твору, Наталка з подивом виявила, що не може цього зробити: вона пам'ятала початок твору, проте не могла відтворити деталей розвитку подій і зовсім не могла згадати закінчення. Із чим пов'язане таке явище? Над удосконаленням якого вміння Наталці потрібно попрацювати?

Завдання 6

Василь Петрович повернувся з роботи в поганому настрої. Його схвилювали слова колеги, що свідчили про її зневажливе ставлення до питань вирішення соціальних проблем співробітників. Він ходив із кімнати в кімнату, насупившись, про щось думав. Інколи він уголос промовляв: «Невже це можливо?!», «Ганьба!». У кімнатах було порожньо. Скажіть, із ким розмовляв Василь Петрович? Чи не є така розмова ознакою патологічного розладу психіки цієї людини?

Завдання 7

Бахтін М., розглядаючи проблему психології мовлення зазначав: «Слово – це вектор, вказівник напрямку, перетином векторів задається змістовий простір, поза контекстом даної ситуації ці вказівники беззмістовні». Які характеристики слова як мовного знака він мав на увазі?

Завдання 8

Про яку функцію мови йдеться в таких словах Т.Г. Шевченка:

Ну що б, здавалося, слова...
Слова та голос – більш нічого.
А серце б'ється-ожива,
Як їх почує!..

Завдання 9

Про яку характеристику мовлення та про який саме його вид йдеться у рядках Ліни Костенко?

Вечірнє сонце, дякую за день,
За цю потребу слова, як молитви.

Завдання 10

Порівняйте функції письмового та усного мовлення. Зробіть висновок про те, який вид мовлення має ширшу функціональність.

Завдання 11

Складіть кросворд із 10 слів, використовуючи прізвища науковців, які досліджували мовлення, та поняття теми «Мовлення».

Завдання 12

Подайте у вигляді структурної схеми зміст мовлення як пізнавального психічного процесу.

Методики діагностики мовлення

Аудіювання мовлення. Побудова індивідуального профілю аудіатора (слухача)

Процес аудіювання є провідним серед решти видів мовленнєвої діяльності. Він охоплює слухання та одночасне розуміння озвученого мовлення, є найчастішим у використанні (до 45 % загального часу). Аудіювання може бути частковим, неповним, задовільним, відмінним, незадовільним. Це залежить від багатьох факторів: ступеня знання мовної системи, форми подачі мовленнєвої інформації, цікавості й важливості теми, наявності звукових завад в довкіллі, індивідуально-психологічних особливостей аудіатора, розвитку у нього таких важливих для аудіювання психічних процесів як пам'ять та увага. Експериментально було доведено, що 70-80% інформації може бути втрачено через неврахування вищезазначених аспектів.

Гарний слух, зацікавленість у темі, добре розвинене мовлення, відсутність зовнішніх завад, правильна організація мовлення мовця, достатньо стійка увага, достатній обсяг оперативної пам'яті, сприятливі особистісні особливості – усі ці показники покращують аудіювання та сприяють зменшенню втрат інформації.

З метою визначення індивідуальних особливостей аудіювання використовується метод «Побудови профілю слухача», що дозволяє проаналізувати свої власні недоліки. Для цього экзаменовані відповідають на запитання щодо різних аспектів аудіювання і відмічають графічно їх знаходження на осях. Вісь абсцис містить номери питань, вісь ординат – відповіді на них за розгорнутій шкалі від +3 до -3 балів, яка відповідає ступеню оцінки: +3 притаманне мені, +2 достатньо притаманне мені, +1 інколи проявляється, -3 ніколи не може бути, -2 зазвичай не трапляється, -1 майже не трапляється, 0 – не знаю. В ідеальних варіантах графік набуває такого вигляду (рис. 2):

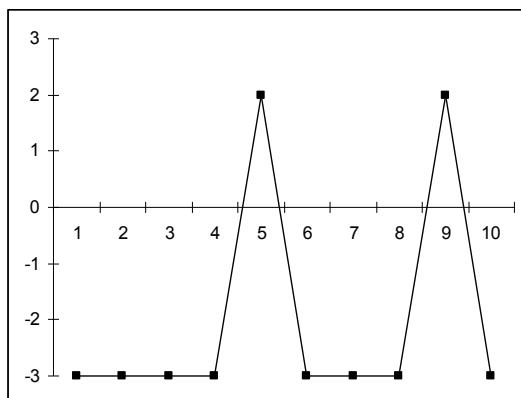


Рис. 2 Побудова профілю слухача

Список запитань до аудіатора:

1. Чи легко я відволікаюся під час слухання?
2. Чи не вдаю я, що слухаю?
3. Чи не слухаю я просто із ввічливості?
4. Чи не мрію я, коли співрозмовник повільно говорить?
5. Чи слухаю я, коли слухання мені набридло?
6. Чи часто я перебиваю співрозмовника?
7. Можливо, я не слухаю, а обдумую свою відповідь?
8. Чи не роблю я передчасних висновків?
9. Чи намагаюсь я в пам'яті зберегти основні факти?
10. Чи займаю я негативну позицію до мовця?

Співвіднесення власного графічного профілю з ідеальним дає можливість визначити свої недоліки в аудіюванні. Перші п'ять запитань оцінюють головну якість в аудіюванні – увагу. Якщо досліджуваний регулярно показує низькі результати, можна припустити, що саме властивості уваги стали причиною неуспішного аудіювання. Запитання 6, 7, 8 пов'язані з такими якостями аудіатора як його нестриманість, бажання проявити своє «Я». Запитання 9 оцінює властивості пам'яті слухача. Запитання 10 співвідноситься із емоційною стійкістю аудіатора, його вмінням відокремлювати особисті пристрасті від об'єктивних даних.

Оцінка комунікативного контролю в спілкуванні (адаптований варіант тесту М. Снайдера)

Поняття комунікативного контролю в складних, зокрема конфліктних ситуаціях, пов'язаний із поняттям комунікативні вміння.

Інструкція. Комунікативний контроль відіграє важливу роль організації безконфліктного спілкування, тісно пов'язаний з емоційною сферою та рівнем саморегуляції людини.

Оцініть кожне із запропонованих висловлювань стосовно себе: правильно («П») чи неправильно («Н»), – і Ви визначите рівень свого комунікативного контролю.

Висловлювання

1. Мистецтво наслідувати звички інших мені здається надзвичайно складним.
2. Я б міг вдати із себе блазня, щоб привернути увагу чи потішити оточення.
3. Із мене міг би вийти непоганий актор.
4. Іншим людям інколи здається, що я переживаю щось більш глибоке, ніж є насправді.
5. У гурті є рідко опиняюся в центрі уваги.
6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я поводжу себе по-різному.
7. Я можу відстоювати винятково те, у чому щиро переконаний.
8. Щоб досягти успіху в справах і в спілкуванні з людьми, я прагну бути таким, яким мене очікують побачити.
9. Я можу бути товариським з людьми, яких не зношу.
10. Я завжди такий, яким здаюся.

Обробка та інтерпретація результатів. 1 бал нараховується за відповідь «Н» на висловлювання №№ 1, 5, 7 і за відповідь «П» на решту. Підрахуйте кількість балів та порівняйте її з нормативними даними, визначте, як характеризується властивий вам комунікативний контроль.

0-3 бали – низький комунікативний контроль, характеризується:

- стійкістю поведінки – людина не вважає за потрібне змінюватися залежно від ситуації і не враховує особливостей партнера по спілкуванню, а також особливостей ситуації;
- схильністю до спонтанного й щирого саморозкриття в спілкуванні, відкритістю;
- «незручністю» у спілкуванні через прямолінійність, негнучкість;
- стійкістю «Я», незначною мінливістю, схильністю до стереотипів.

4-6 балів – середній комунікативний контроль; характеризується:

- щирістю, спонтанністю поведінки;
- нестриманістю в емоційних проявах і схильністю до афектів, образам, конфліктам;
- схильністю враховувати у своїй поведінці інтереси оточення;
- низькою саморегуляцією.

7-10 балів – високий комунікативний контроль; характеризується:

- легкістю у входженні в будь-яку роль;
- гнучкістю реагування на зміну ситуації;
- гарним самопочуттям та настроєм;
- схильністю до прогнозування та передбачення вражень, які може викликати в оточення;
- умінням постійно тримати себе у формі, слідкувати за собою, знанням про те, де і як себе поводити, керувати проявом своїх емоцій;
- ускладненістю, спонтанністю самовираження, відсутністю потягу до не прогнозованих ситуацій. Характерна позиція: «Я такий, яким я є на даний момент».

Тестові завдання для перевірки знань

1. Мова це:
 - а) здатність людини до говоріння;
 - б) система словесних знаків, що охоплює слова з їх значенням та граматику;
 - в) особливий вид людської діяльності;
 - г) спосіб передачі інформації.
2. Пріоритетною функцією мови є:
 - а) номінативна;
 - б) передачі та засвоєння досвіду;
 - в) комунікативна;
 - г) виховна.
3. Орієнтування в умовах здійснення мовленнєвої діяльності відбувається з допомогою такого психологічного механізму:
 - а) класифікації;
 - б) осмислення;
 - в) мововиробництва;
 - г) регулювального.
4. Фізіологічною основою функціонування мовлення є діяльність:
 - а) першої сигнальної системи;
 - б) другої сигнальної системи;
 - в) мозочку;
 - г) гіпоталамусу.
5. Мова і мовлення – це поняття:
 - а) тотожні;
 - б) зовсім не пов'язані;
 - в) взаємозумовлені;
 - г) подібні в цілому, проте мають відмінності.
6. Знаки мови – це:

- а) особливі, унікальні знаки людської культури, що мають такі специфічні ознаки: уніфікація, максимальна міра узагальнення позначуваного та універсальність;
 - б) усі знаки письма;
 - в) літери;
 - г) апостроф, крапка, кома, знак оклику, тире, дефіс тощо.
7. Основними психологічними механізмами мовленнєвої діяльності є такі:
- а) говоріння, слухання, письмо;
 - б) осмислення, мнемічної організації, випереджального аналізу й синтезу;
 - в) узагальнення, повідомлення, вплив;
 - г) усне мовлення, писемне мовлення.
8. Найінтенсивніший етап розвитку мовлення дитини припадає на період:
- а) до трьох років;
 - б) переддошкільний;
 - в) шкільний;
 - г) передшкільний.
9. Спілкування – це:
- а) соціальне явище, яке виникає в процесі суспільно-трудової діяльності як потреба передачі іншому певної інформації;
 - б) відображення матеріальної дійсності засобами мови;
 - в) спосіб вираження психічного стану людини;
 - г) розмова 2-х чи більшої кількості осіб.
10. Товариськість, комунікабельність, контактність – це:
- а) характеристики етикетної ситуації спілкування;
 - б) складові мовленнєвих здібностей;
 - в) елементи мовних етикетних формул;
 - г) основні характеристики мовлення людини.
11. Мовленнєва ситуація охоплює:
- а) мовця, адресата, мету і тему мовленнєвої діяльності (просторово-часові обставини);
 - б) час і місце здійснення мовленнєвої діяльності;
 - в) характеристики адресата;
 - г) причинно-наслідковий зв'язок реплік мовця (адресанта) та адресата.
12. Галузь психології, що досліджує психологічні та лінгвістичні аспекти мовленнєвої діяльності людини, соціальні та психологічні площини використання мови в процесах мовленнєвої комунікації та індивідуальної мовленнєво-мислительної діяльності,

називається:

- а) психолінгвістикою;
- б) соціальною психологією;
- в) гендерною психологією;
- г) нейропсихологією.

Теми рефератів

1. Психолінгвістика як особлива галузь науки та суспільної практики.
2. Мовленнєва діяльність як особливий вид діяльності людини.
3. Характеристика процесу творення мови (огляд психолінгвістичних теорій).
4. Сприйняття та розуміння мови (характеристика слухання як різновиду мовленнєвої діяльності).
5. Дитяча словотворчість періоду оволодіння системою рідної мови.
6. Мовлення дорослих як важливий фактор формування мови дитини.
7. Взаємозв'язок мислення та мовлення.
8. Методи розвитку зв'язного мовлення.

Список використаної літератури

1. Антоненко-Давидович Б.Д. Як ми говоримо. – К.: Либідь, 1991. – 256 с.
2. Баєв Б.Ф. Психологія внутрішнього мовлення. – К.: Рад. школа, 1996. – 192 с.
3. Богдан С.К. Мовний етикет українців: традиції і сучасність. – К.: Рідна мова, 1998. – 475 с.
4. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам. – К.: Либідь, 2003. – 520 с.
5. Глухов В.П. Основы психолінгвістики: Учеб. пособие. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 351 с.
6. Жинкин Н.И. Механизмы речи. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1958. – 112 с.
7. Загальна психологія: Навчальний посібник / О. Скрипченко, Л. Волинська, З. Огороднійчук, Т. Зелінська, Т. Лисянська, Н. Співак, Н. Зубалій, І. Булах, О. Артемчук, Л. Зінченко, В. Власенко, О. Ільїн, Н. Абрамян, О. Гоголь. – К.: АПН, 2002. – 464 с.
8. Зимняя И.А. Речевой механизм в схеме порождения речи // Психологические и психолінгвістические проблемы владения и овладения языком. – М.: Изд-во Мос. ун-та, 1969. – С. 5 – 15.
9. Леонтьев А.А. Психология общения. – Тарту: Тартус. гос ун-т, 1974. – 219 с.

10. Найдорожчий скарб: Слово про рідну мову / Упорядник Лучук В.І. – К.: Рад. письменник, 1990. – 390 с.
11. Пономарів О. Культура слова: Мовностилістичні поради. – К.: Либідь, 2001. – 240 с.
12. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под ред. А. Крылова, С. Маничева. – СПб.: Питер, 2000. – 560 с.
13. Проблеми мовлення в українській психології (на матеріалі наукової спадщини Б.Ф. Баєва та І.О. Синиці) / Ільїна Н.М.: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Глухівський державний пед. ун-т. – К., 2003. – 20 с.
14. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-Пресс, 1999. – 440 с.
15. Савенкова Л.О. Професійне спілкування майбутніх викладачів як об'єкт психолого-педагогічного управління: Монографія. – К.: КНЕУ, 2005. – 212 с.
16. Умеете ли вы общаться? Книга для учащихся / И.Н. Горелов, В.Ф. Житников, М.В. Зюзько, Л.А. Шкатова. – М.: Просвещение, 1991. – 144 с.
17. Язык и мышление: психологические и лингвистические аспекты: Материалы Всероссийской научной конференции (Пенза, 15-19 мая 2001 г.) / Отв. ред. А.В. Пузырев. – М.: Ин-т психологии и Ин-т языкознания РАН, 2001. – 283 с.

Список рекомендованої літератури

1. Бодалев А.А. Психология общения. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1996. – 256 с.
2. Флоренская Т.Ф. Диалог как метод психологии консультирования (Духовноориентированный подход) // Психологический журнал. – Том 15. – № 5. – 1994. – С. 44 – 55.

ЗМІСТ

ТОМ II

Розділ 5	ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВІ ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ	323
	5.1. Емоції та почуття	323
	5.2. Воля	348
	Модуль III	
Розділ 6	ПСИХІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ	388
	6.1. Темперамент	388
	6.2. Характер	417
	6.3. Здібності	450
	СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	493
	ГЛОСАРІЙ	498
	ТЕКСТИ ДЛЯ ДОДАТКОВОГО ЧИТАННЯ	513

Розділ 5. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВІ ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ

ЕМОЦІЇ І ПОЧУТТЯ

1. Поняття про емоції і почуття.
2. Фізіологічні основи емоцій і почуттів.
3. Базові емоції
4. Вияв емоцій і почуттів.
5. Види емоційних станів та їх загальна характеристика/
6. Вищі почуття.

1. Поняття про емоції і почуття

Людина не тільки пізнає предмети і явища довкілля, а й виробляє певне ставлення до них. Одні події її хвилюють, до інших вона байдужа, одні речі їй подобаються, інші – ні, одних людей вона любить, інших ненавидить. Людина переживає задоволення й невдоволення, радість і горе, гнів і сором, відчай і насагу. Її діяльність та поведінка завжди зумовлюють появу певних *емоцій і почуттів*. Життя без емоцій і почуттів було б так само неможливим, як і без відчуттів. Охоплюючи всі різновиди переживань людини – від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості та соціального відчуття життя – емоції стають як позитивним чинником у життєдіяльності, підносячи активність організму, так і негативним, пригнічуючи всі його функції. Емоції й почуття здійснюють сигнальну та регулювальну функції, спонукають людину до знань, праці, вчинків або утримують її від негативних вчинків. Варто лише на мить уявити собі людей, позбавлених емоцій, розмірковував П. Анохін, як перед нами відкривається глибока прірва непорозуміння і неможливості встановити суто людські стосунки.

Фізіологу І. Павлову належить учення про *динамічний стереотип* – сталу систему реакцій-відповідей тварини і людини, яка відповідає певній комбінації зовнішніх сигналів. При порушенні стереотипу з'являються ознаки емоцій. Зокрема, емоція виникає тоді, коли виконання дії пов'язане з перешкодою. Якщо людина може втекти, вона не відчуває емоції страху. Або, навпаки, емоція виникає, коли перешкоди не виявляється там, де вона має бути. Якщо не порушується динамічний стереотип реакцій (відповідність між певним стимулом і комплексом реакцій), виразність емоцій занадто низька. Емоція – це реакція індивіда на ті ситуації, до яких індивід не може водночас адаптуватися, і значення її переважно функціональне.

Людські емоції й почуття найяскравіше виражають духовні

запити й прагнення людини, її ставлення до дійсності. К. Ушинський писав, що "...ні слова, ні думки, навіть вчинки наші не виражають так почуття нас самих і наше ставлення до світу, як наші почування".

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

Емоції – психічні процеси, що перебігають у формі переживань і відображають суб'єктивну значущість і оцінку зовнішніх та внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини.

Емоції поділяються на *прості й складні*. *Прості* зумовлені безпосередньою дією подразників, пов'язаних із задоволенням первинних потреб. Це рівень афективної чутливості – задоволення, незадоволення на основі органічних потреб. Як правило, такі емоції створюють емоційний тон відчуттів. *Складні* ж емоції пов'язані з усвідомленням життєвого значення об'єктів, це – рівень предметних почуттів, вираження в усвідомлених переживаннях ставлення особистості до світу. Ці емоційні переживання опредметнені. Це радість, викликана чимось певним, гнів щодо когось конкретно. Опредметненість дістає свій найвищий вияв у диференціації предметних почуттів залежно від предметної сфери, до якої вони належать. Значну роль у визначенні стану людини відіграє міра невимушеності її поведінки. Невимушена поза свідчить про врівноважений стан, а своєчасна посмішка, тон розмови, міміка й жести, упевненість у собі, налаштованість на спілкування – усе це сприяє налагодженню тісних ділових або дружніх контактів. Найлегше виявити позитивні емоції: радість, любов, захоплення, здивування. Важче розпізнати негативні емоції: сум, гнів, роздратування, відразу. Посмішка найчастіше свідчить про доброзичливість, потребу схвалення, відкритості. Однак надмірно різкий сміх може бути виявом хворобливої потреби догоджати керівництву або взагалі ні про що не свідчити, а правити своєю маскою.

Природа емоцій і почуттів органічно пов'язана з потребами. Потреба як нужда в чомусь завжди супроводжується позитивними або негативними переживаннями в різноманітних їх варіаціях. Характер їх переживання зумовлюється ставленням людини до потреб, обставин, які сприяють або не сприяють їх задоволенню.

Потреби людей і тварин відрізняються за своїм змістом, інтенсивністю та способом їх задоволення, а це зумовлює відмінність в емоціях людей і тварин, навіть у таких, які є спільними для людей та тварин – гнів, страх, радість, сум тощо. Людські емоції докорінно змінилися в процесі історичного розвитку людини, вони олюднилися,

набули своєрідних особливостей. Голод, наприклад, переживається людиною не так, як твариною. Людина залежно від обставин може стримувати свій голод, відмовлятися від їжі.

Почуття – це специфічно людські, узагальнені переживання ставлення до потреб, задоволення або незадоволення яких зумовлює позитивні чи негативні емоції – радість, любов, гордість, сум, гнів, сором, обурення, любов тощо. Почуття проймають, забарвлюють у певний тон усі прояви психічної діяльності людини – її відчуття, сприйняття, думки, уяву, усі види її діяльності.

Об'єктивна дійсність сприймається людиною по-різному. Пряме чи непряме задоволення потреб людини – як найпростіших, органічних, так і потреб, зумовлених її суспільним буттям, – викликає в неї позитивні почуття (задоволення, радість, любов), а те, що заважає задоволенню цих потреб, викликає негативні почуття (невдоволення, горе, печаль, ненависть).

Виникнення найскладніших, вищих почуттів зумовлене суспільним буттям людини і має *соціальний характер*. В основі цих почуттів є потреби, що виникли в процесі суспільного розвитку людини й зумовлені відносинами між людьми: потреба у взаємному спілкуванні, потреба в трудовій діяльності, потреба вчинити відповідно до моральних норм, прийнятих у суспільстві і т.д.

Отже, будь-яке почуття визначається прямо чи посередньо якимось зовнішнім впливом.

Виняток становлять ті почуття, що виникають у зв'язку з якимись фізіологічними процесами, що відбуваються в самому організмі людини (голод, хвороба).

Значення *почуттів у житті й діяльності людини надзвичайно велике*. Почуття визначають поведінку людини, сприяють досягненню мети та допомагають долати життєві труднощі.

Емоції й почуття характеризуються: *якістю та полярністю, активністю та інтенсивністю.*

Емоціям і почуттям властива полярність. Вона виявляється в тому, що як емоція, так і почуття за різних обставин можуть мати протилежний вияв: радість – горе, любов – ненависть, симпатія – антипатія, задоволення – незадоволення. Полярні переживання мають яскраво виражений позитивний або негативний відтінок. Умови життя викликають почуття різного рівня активності. Розрізняють *стенічні емоції і почуття* – це ті, що посилюють активність, спонукають до діяльності, та *астенічні* – ті, що пригнічують людину, послаблюють її активність, демобілізують.

Залежно від індивідуальних особливостей особистості, її стану і

ставлення до ситуації та об'єктів, що викликають переживання, емоції і почуття виявляються більш або менш інтенсивно, бувають довготривалими або короткочасними.

2. Фізіологічні механізми емоцій та почуттів

Емоції та почуття являють собою складну реакцію організму, у якій беруть участь майже всі відділи нервової системи. Емоції і почуття, як і всі інші психічні процеси, мають *рефлекторне походження*.

Фізіологічним механізмом емоцій є діяльність підкіркових нервових центрів – *гіпоталамусу, лімбічної системи, ретикулярної формації*. Але кора великих півкуль головного мозку відіграє провідну роль у виявах емоцій і почуттів, здійснюючи регулювальну функцію стосовно підкіркових процесів, спрямовуючи їхню діяльність відповідно до усвідомлення людиною своїх переживань.

Підкірка має позитивний вплив на кору великих півкуль (І. Павлов)
--



Виконує провідну роль в емоціях і особливо в почуттях	Регулює перебіг й вираження емоцій	Особливо великі переживання людини пов'язані із руйнуванням динамічного стереотипу
---	------------------------------------	--

Між корою та підкірковими центрами нервової системи постійно відбувається взаємодія. Підкірка, як вважав фізіолог І. Павлов, позитивно впливає на кору великих півкуль як джерело їхньої сили, тонізує кору мозку, надсилаючи до неї потужні потоки подразнень. Кора регулює збудження, що йдуть з підкірки, і під її впливом одні з цих збуджень реалізуються в діяльності та поведінці, а інші гальмуються залежно від обставин і станів особистості. Підтримка або порушення стійкості нервових зв'язків зумовлюють виникання різноманітних емоцій і почуттів. Включення підкірки в емоційний процес може створювати великий резерв нервової енергії, яку людина й використовує у своїх діях та поведінці. Позитивний емоційний стан знижує стомлюваність. Навіть дуже стомлена людина під час сильних позитивних емоційних переживань здатна енергійно й позитивно діяти.

Позитивні емоційні переживання завжди пов'язані з помітним піднесенням життєвого тону всього організму в цілому, і тому вони підвищують працездатність і загальне самопочуття людини. Негативні

емоційні переживання пов'язані з такими змінами в організмі, які знижують психічну активність людини, помітно погіршують її діяльність, знижують працездатність.

Один із фізіологічних механізмів почуттів – динамічні стереотипи, тобто утворені протягом життя системи тимчасових нервових зв'язків. Тут виникають почуття важкості й легкості, бадьорості та втоми, задоволення і прикрості, радості, торжества, відчаю тощо. Саме про це наголошував І. Павлов: “Мені здається, що такі почуття через зміни звичайного способу життя, припинення звичайних занять, утрату близьких людей... мають своє фізіологічне підґрунтя значною мірою саме в зміні, у порушенні старого динамічного стереотипу і в складності становлення нового”.

У виникненні та русі почуттів велику роль *відіграє друга сигнальна система* в її взаємодії з першою. Слово змінює наші настрої, викликає захоплення, глибокі переживання. Найкращим показником цього є почуття, що викликають поетичні твори. Усвідомлюючи ситуацію, яка викликає певні почуття, та самі почуття, ми можемо зменшити силу переживання, стримувати, регулювати їх, але зовнішній прояв емоцій, внутрішній емоційний і почуттєвий стан при цьому зберігається.

3. Базові емоції

На сьогодні ще не існує такої класифікації базових або первинних емоцій, яка б була прийнятою всіма їх дослідниками. Однак, К. Ізард запропонував критерії для визначення базових емоцій, а саме:

1. виникнення в результаті еволюційно-біологічних процесів;
 2. спільність для всіх людей, незалежно від їх національності, культурних і соціально-економічних умов, від рівня освіченості;
 3. наявність неусвідомлюваних змін в організмі на фізіологічному рівні;
 4. прояв за допомогою міміки;
 5. супроводження чіткими і специфічними переживаннями;
- наявність організуючого, мотивуючого або адаптаційного впливу на людину.

На думку К. Ізарда критеріям базових відповідають такі емоції: *інтерес* – позитивне переживання, яке відіграє надзвичайно важливу мотиваційну роль у формуванні і розвитку навичок, умінь та інтелекту, забезпечує працездатність людини.

Проявляється у піднятих або злегка зведених бровах, у русі голови і переміщенні погляду у напрямку об'єкта, у трохи відкритому роті або в міцно стулених губах.

При цьому людина може переживати почуття захопленості, зачарування, поглиненості, задоволення.

Радість – позитивне переживання, яке пов'язане з можливістю задоволення актуальної потреби.

Виражається посмішкою і сміхом, сяючими очима, при цьому людина наповнена енергією.

Може переживати почуття психологічного комфорту, благополуччя, захоплення, насолоди, потрібності, задоволення, почуття впевненості у собі. Радість не можна викликати свідомими зусиллями. Радість у поєднанні з інтересом утворюють мотиваційну основу ігрової діяльності дитини.

Здивування – це переживання не можна назвати ні позитивним, ні негативним, оскільки в ньому відображаються характеристики таких базових емоцій як радість і смуток. Зовнішньою причиною для здивування може слугувати несподіваний дзвінок друга або його поява, певні природні явища (перший сніг) тощо.

Проявляється у високо піднятих бровах, повздовжніх зморшках на лобі, широко відкритих і округлених очах.

Коли виникає емоція здивування, людина не знає як правильно реагувати на подразник, оскільки його раптовість породжує почуття невизначеності, розгубленості, збентеження. Як правило в ситуації виникнення здивування відбувається комбінація з позитивними емоціями радості й інтересу, з негативними – з емоціями сорому і страху. Здивування є швидкоплинною емоцією і виконує функцію підготовки до взаємодії з несподіваною ситуацією та її наслідками.

Смуток – негативне переживання, причинами виникнення якого є різноманітні проблемні ситуації, такі як незадоволення первинних потреб, інші емоції, уявлення, розчарування, спогади, втрати (смерть, розлука, втрата дружби або кохання, перспективи, місця роботи тощо).

Мімічно проявляється у тому, що внутрішні кінці брів підняті і зведені до перенісся, очі трохи звужені, куточки рота опущені, обличчя позбавлене м'язового тону, очі здаються тьмяними.

Переживання може супроводжуватися плачем або голосінням. Виникають почуття самотності, пустки, журби, туги, страждання.

Страх – негативне переживання, яке відчувається і сприймається людьми як загроза особистій безпеці. Страх спонукає людину прикладати зусилля, щоб уникнути загрози, усунути небезпеку. Природними фактори небезпеки виступають біль (очікування болю), самотність (залишаючись наодинці, людина відчуває загрозу своїй безпеці), неочікувана зміна стимуляції (неочікувана втрата опори під ногами), стрімке наближення об'єкта (швидкість наближення).

Експресивними і моторними індикаторами страху є переляканий вираз обличчя, насторожений і напружений погляд, спрямований на об'єкт, у поєднанні з повною відсутністю рухів, підняті брови, які злегка зведені до перенісся, глибокі горизонтальні зморшки на лобі, широко відкриті очі, причому верхнє віко є піднятим догори, куточки рота різко відтягнуті вниз, рот відкритий.

Мімічний вираз страху є спільним для всіх представників людського роду. Емоція страху може супроводжуватися дрижанням тіла і плачем. Пантомімічно проявляється у зіщулюванні тіла і спробі втекти. При цьому людина може переживати невпевненість, незахищеність, неможливість контролювати ситуацію, розгубленість, тривогу, занепокоєння, жах.

Сором – негативне переживання, що виражається в усвідомленні невідповідності власних думок, вчинків і зовнішності не тільки очікуванням інших людей, а й власним уявленням про належну поведінку або зовнішній вигляд. Це усвідомлення власної неумілості, непридатності або неадекватності у певній ситуації чи при виконанні якогось завдання.

Може супроводжуватися негативними переживаннями невдачі, приниження, безпорадності, неадекватності, збентеження, боязливості, стриманості, приниження, незграбності, засмучення, занепокоєння. При виникненні емоції сорому, у людини підвищується рівень самосвідомості і самоконтролю. Найбільш розповсюдженими об'єктами, які сприяють виникненню сорому є власна особистість, тіло, любов, робота, дружба, міжособистісні стосунки.

Мімічно і пантомімічно проявляється в опущених або «бігаючих» очах, іноді очі можуть бути зовсім закритими, у прагненні зжатися і зменшитися, спостерігається наявність рум'янцю на щоках людини (це властиво лише людям, навіть для сліпих і глухих).

Емоція сорому займає особливе місце у японській культурі.

Гнів – негативне переживання, причинами виникнення якого є відчуття фізичної або психологічної неволі, що перешкоджає досягненню бажаної мети. Більшість причин, які викликають гнів, підпадають під визначення фрустрації.

Мімічно проявляється в опущених і зведених бровах, зтягнутій шкірі лоба, яка потовщується на переніссі, у дорослих – глибокі вертикальні зморшки лоба, очі звужені і мають кутасту загострену форму, погляд спрямований на джерело роздратування, зуби стиснуті або оскалені, губи щільно зжимаються, м'язи напружені.

При цьому людина може переживати почуття несправедливості, зради, образи, ненависті, помсти, розчарованості, роздратування. Часто емоція гніву взаємодіє з такими емоціями як відраза і презирство. Гнів мобілізує енергію, яка необхідна для самозахисту, і надає індивіду силі і

хоробрості. Придушення гніву (не вираження його назовні) може призвести до складних психічних і фізичних захворювань.

Відраза – негативне переживання, яке забезпечує мотивацію для реакції зближення – відсторонення, оскільки вона відіграє фундаментальну роль у виживанні організму. На ранніх етапах еволюції ця реакція проявлялась у межах поведінки, що була пов'язана із харчуванням і продовженням роду. Таким чином через емоцію відрази виявлялися примітивні механізми уникнення потенційно небезпечних факторів.

На сьогодні під відразою розуміють переживання, які викликаються певними обставинами, діями (у т.ч. сексуальними), предметами, людьми, смаками, запахами взаємодія з якими викликає різке протиріччя з ідеологічними, моральними або естетичними принципами і настановами суб'єкта.

Мімічно проявляється у хмуренні брів, морщенні носа, у при піднятій верхній губі і опущеній нижній, в результаті чого рот набуває кутовидної форми, язик злегка висунутий, наче виштовхує з рота неприємну речовину.

При цьому людина може переживати почуття роздратування, неприязні, огиди, розчарування, обману.

Презирство – негативне переживання, яке виникає в міжособистісних стосунках і супроводжується почуттям власної могутності, цінності і значущості власного “Я” у порівнянні з “Я” іншої людини, демонструється пихатість і зверхність у ставленні та спілкуванні. Сприятливими факторами виникнення презирства є ревності, жадібність або суперництво. Виникнення цієї емоції завжди пов'язане із знеціненням і деперсоналізацією об'єкта презирства.

Зовні проявляється так: людина випрямляється, злегка відкидає голову і дивиться на об'єкт презирства наче зверху вниз, при цьому піднятими є брови і верхня губа, можуть бути зжатыми куточки губ.

Презирство вважають “найхолоднішою” емоцією, оскільки вона продукує холодність і відчуженість, які можуть стати основою хитрощів і підступності. Цікаво, що у жінок трохи вищими є показники виникнення емоцій гніву, відрази і презирства, і значно вищими – смутку і здивування.

4. Прояв емоцій і почуттів

Переживання емоційних станів – радості, любові, дружби, симпатії, прихильності або болю, суму, страху, ненависті, презирства, огиди тощо – завжди мають певний зовнішній або внутрішній прояв. Як тільки виникає емоційне збудження – негайно ж реагує організм. Зовні емоції та почуття виражають: *виразні рухи обличчя (міміка), жестикуляція, пози, інтонації мовлення, розширення чи звуження*

зіниць тощо. *Внутрішні*, або *вісцеральні*, переживання яскраво виявляє ритм серцебиття, дихання, кров'яний тиск, зміна в ендокринних залозах, органах травлення та виведення.

Ці внутрішні переживання бувають *астенічними* чи *стенічними*, тобто виявляються в пригніченні або збудженні.

Зовнішнє, або *експресивне*, вираження емоцій і почуттів помітне навіть у немовлят. Але в них воно ще мало диференційоване. З досвідом, особливо із засвоєнням дитиною мовлення, експресивне вираження емоцій і почуттів набуває *різноманітних відтінків*. Багатство їх настільки велике, що в мові існують близько 5000-6000 слів, якими здебільшого передаються ті або ті переживання.

У процесі набування досвіду і розвитку мовлення дитина поступово оволодіває експресивними способами висловлення емоцій і почуттів, певною мірою стримує їх, але це не означає, що таким чином гальмується емоція. П. Анохін вважає, що в таких випадках пригнічуються лише ті або ті периферійні компоненти емоцій – рухи, міміка, сама ж емоція, якщо вона вже виникла, неминуче поширюється на інші, головним чином на вісцеральні, компоненти. Проте виховання витримки у дітей позитивно позначається на їхній життєдіяльності та стосунках в колективі.

З опануванням експресивними засобами передавання емоцій і почуттів формується здатність сприймати й розуміти різноманітні форми та відтінки виявлення переживань, уміння їх розпізнавати.

Поряд із тим розвивається уміння використовувати їх з метою впливати на інших. Ця здатність потрібна не тільки артисту або, особливо, педагогу, який, розпізнавши завдяки спостережливості внутрішні стани та переживання учня або студента, може керувати ними з метою навчання та виховання, а й людям інших професій, що дає змогу впливати на інших власними експресивно виявленими почуттями.

Залежно від обставин і стану організму, його підготовленості до переживань емоції і почуття можуть бути виражені по-різному. Почуття страху, наприклад, може зумовити або астенічну реакцію – скутість, шок, або ж реакцію стенічну. Горе може викликати апатію, бездіяльність, розгубленість або відповідні енергійні дії.

Форми та інтенсивність прояву емоцій і почуттів значною мірою залежать *від вихованості, рівня культури особистості, традицій та звичаїв*. Це особливо позначається на вираженні їх за допомогою *зовнішніх засобів* – мімічних та пантомімічних виразних рухів. Так, більшість дослідників погоджується з думкою, що за допомогою слів ми передаємо здебільшого інформацію, а за допомогою *жестів різне*

ставлення до цієї інформації. Інколи жестами ми замінюємо деякі слова. Часто нам важко довідатися, що почуває інша особа. Дехто говорить одне, а робить інше. Дехто любить нас, але чомусь не каже. Відчуття дискомфорту в спілкуванні часто виникає саме тому, що невербальна і вербальна інформація несуть різне смислове навантаження, а одне почуття можна передати різними способами. Наприклад, злість можна виразити сильними різкими рухами тіла, або навпаки, повним скам'янінням. Рум'янець може бути ознакою розгубленості, сором'язливості чи злості. Здебільшого люди намагаються сховати свої почуття, якщо вони не відповідають ситуації. Та мало кому вдається оволодіти всіма елементами міміки. Важливо помічати і вміти правильно вловлювати невербальні сигнали, а надто в тих випадках, коли вони суперечать вербальній інформації. *Внутрішній їх вияв* (серцебиття, дихання, дія ендокринної системи) відбувається незалежно від соціальних чинників.

5. Види емоційних станів та їх загальна характеристика

Емоційні стани та форми їх виявлення детермінуються здебільшого соціальними чинниками, хоча не можна ігнорувати й деякі вроджені особливості людини. Багатство емоційних станів виявляється у формі *настроїв, афектів, стресів, фрустрацій, пристрастей* тощо.

Настрій – загальний емоційний стан, що забарвлює протягом досить тривалого часу окремі психічні прояви та поведінку особистості вцілому, характеризується слабкою вираженістю та усвідомленням причин і факторів, які їх викликають. На настрої людини впливають органічні процеси (хвороба, втома, голод, фізична активність, бадьорість тощо), зовнішнє середовище (дратуючі звуки і тиша, бруд і чистота, палюча спека і холод тощо), характер взаємовідносин між людьми і ситуації взаємодії (привітність, уважність, байдужість, довіра тощо), особливості розумових процесів (образи, в яких відображається позитивне чи негативне ставлення до предметів, речей, явищ). Наприклад, настрої буває радісним, сумним, бадьорим, в'ялим, піднесеним, пригніченим.

Пристрасть – емоційний стан, який виявляється у сильному, глибокому і стійкому переживанні, з яскраво вираженою спрямованістю на досягнення мети, предмета чи об'єкта потягу. Пристрасть, на думку С. Рубінштейна, означає порив, захоплення, орієнтацію всіх прагнень і сил особистості у єдиному напрямку, зосередження їх на одній меті.

Афект (від лат. *affectus* – душевне хвилювання, пристрасть) – бурхливий та швидкоплинний емоційний стан, аварійна реакція на екстремальну ситуацію, що повністю оволодіває людиною й

характеризується значними змінами у свідомості та порушенням вольового контролю за поведінкою. Серед факторів, які викликають афект виокремлюють реальну загрозу, насилля, образи. У стані афекту людина не здатна зосередитися і передбачити результати власних вчинків, постерігається фрагментарність сприймання, порушення уваги, (знижується переключення), пам'яті (амнезія), мовлення (порушення артикуляції, переривчастість), проявляється агресія, панічна втеча, знепритомніння, заціпеніння. Прикладами афектів є відчай, сильний гнів, страх, жах, бурхлива радість.

Приклад з карної справи щодо звинувачення військовослужбовця Т., який скоїв убивство дружини у стані афекту. Про свій стан у момент вбивства Т. повідомив наступне: «...я відкрив двері. На порозі стояла дружина, яка зневажливо ображала мене, використовуючи нецензурну лайку, з силою вдарила мене по щоці і плюнула в обличчя. Коли почав стирати слину, вона побачила у мене в руці пістолет і кинулась навтьоки. У цей момент щось помутніло у мене в голові, я втратив розум. Як зняв запобіжник з пістолета, як почав стріляти – не пам'ятаю. Все було як уві сні. Чув тільки постріли. Я нічого не розумів. Здавалося, що в мені лопнула якась пружина, і я став некерованим. Я був наче не сповна розуму...»

Фрустрація (від лат. *frustratio* – обман, втрата чогось, крах планів, розчарування) – емоційний стан людини, який викликається об'єктивно нездоланими перешкодами або труднощами на шляху досягнення бажаної мети. У такому стані людина може кричати, сваритися, виявляти гнів, агресію, роздратування. Часто повторювані у ранньому дитинстві стани фрустрації можуть призвести у одних до байдужості, безініціативності, в'ялості, в інших – до агресивності, заздрості як стереотипних форм поведінки у подібних ситуаціях. Стан фрустрації може супроводжуватися негативними переживаннями: розчаруванням, роздратованістю, тривогою, відчаєм, апатією.

Конструктивними наслідками фрустрації є інтенсифікація зусиль на шляху досягнення поставленої мети, мобілізація внутрішніх резервів для подолання перешкод, перегляд власних можливостей, знаходження альтернативних рішень на шляху досягнення мети.

Деструктивними наслідками фрустрації є надмірне емоційне збудження, агресивні дії, часткова втрата самовладання, озлобленість, жорстокість, депресивні стани, аутоагресія, інші неадекватні реакції, порушення координації зусиль, що спрямовані на досягнення мети.

Стрес (від англ. *stress* – тиск, напруженість) – стан нервово-психічного перенапруження, що викликається значним за силою подразником, адекватна реакція на який раніше не була сформована.

У дослідженні з солдатами-новобранцями імітувалася ситуація аварії і вимушеної посадки літака. Перед підйомом на борт кожному була надана для 10-хвилинного вивчення інструкція про необхідні дії за можливої катастрофи.

Кожен учасник польоту вдягнув рятівний пояс та парашут. Несподіванки почалися на висоті півтора кілометри: літак нахилився набік. Всі побачили, як один із пропелерів перестав обертатися, а через навушники почули про інші неполадки. Далі солдатам повідомили, що склалася критична ситуація. Достовірність збільшувалася тим, що вони чули крізь навушники тривожний діалог пілота з наземними службами. Літак знаходився неподалік від аеродрому, тому учасники могли бачити, як на злітну смугу з'їжджаються вантажні та санітарні машини. Через кілька хвилин пролунав наказ приготуватися до приводнення у відкритому океані, оскільки відмовив пристрій для посадки... Через деякий час літак вдало приземлився на аеродромі.

Як же реагували солдати на катастрофічну ситуацію? У багатьох виникли сильні емоційні переживання, пов'язані зі страхом смерті, деякі «оніміли від жаху». Але це не дивно. Дивно інше: у декількох учасників експерименту цього не спостерігалось – дехто мав льотний досвід і міг розгадати інсценування, а інші – були впевнені у своїй здатності вижити.

Отже, виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінити ситуацію. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або *стресором*.

Сельє Г. виокремлює такі фази стресу:

1. *Фаза тривоги*. Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. У людини виникає стан занепокоєння, тривоги, відбувається зміна фізіологічних функцій організму (змінюється частота дихання і пульсу, підвищується тиск, збільшується печінка тощо). На певний час дещо знижується опір організму. Однак потім поступово починається мобілізація внутрішніх адаптаційних резервів, захисних сил, які розкривають додаткові можливості психіки людини, активізуються його психічні процеси (сприймання, пам'ять, мислення). Ця фаза відповідає наявності у людини *стресу слабого ступеня*.

2. *Фаза опору*. Якщо стресор продовжує діяти, організм людини і його психіка перебудовуються, пристосовуються, адаптуються до нових ускладнених умов діяльності, при цьому активно витрачаються внутрішні ресурси, спостерігається активізація мислення і пізнавальної діяльності. Спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, яка не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності. Ця фаза відповідає наявності у людини *стресу середнього ступеня*.

Яскраво цей ступінь стресу зображений письменником В. Саніним в книзі «Точка повернення», в якій йдеться про полярного льотчика Анісімова: «настала хвилина, якої він чекав і до якої готувався всім своїм еством. Мабуть, він міг би сказати, що народився на світ і жив задля цієї хвилини... У критичних ситуаціях,

у яких Анісімову доводилося бувати декілька разів, у нього виникав незвичний психічний стан: найвища збудженість нервової системи несподівано породжувала кришталево ясну програму дій. ...Надзвичайна піднесеність духу, якийсь бурхливий тріумф почуттів і дивне відчуття, що автоматично, без роздумів прийняті рішення є безпомилковими. Наче ти не ти, а програма, що вклadena у літак. Наче хтось у тобі сидить і осторонь від усього земного наказує: «Роби так!» Це був момент осяяння, яскравий спалах у темряві, блискавична реакція звіра на смертельну небезпеку. Віднині Анісімов думав і приймав рішення в десять разів швидше, ніж був спроможний це робити: його мозок, нерви і м'язи вийшли за межі своїх можливостей».

3. *Фаза виснаження.* Однак, із плином часу, внаслідок продовження дії екстремальної ситуації, відбувається послаблення опору організму, фізіологічні реакції перевищують норму, знижується критичність мислення, працездатність людини. Тому, заключна фаза характеризується, на думку Г. Сельє, виснаженням «адаптаційної енергії», що призводить до дезорганізації діяльності, нервових зривів і навіть – до смерті. Ознаками цієї стадії є поступове ослаблення фізичної і вольової активності людини, погіршення пам'яті, зменшення обсягу уваги, помилки у сприйманні, труднощі в осмисленні та розумінні ситуації, уповільнення мисленнєвої діяльності, загальмованість у прийнятті рішень, неадекватні реакції на зміну ситуації, метушливість. Може проявлятися безпідставне роздратування, образливість, імпульсивність, тривога, втомленість, страх, знижується рівень самоконтролю. Відзначаються порушення сну, втрата апетиту, виникають головні болі, вегетативні реакції, психосоматичні захворювання. Ця фаза відповідає наявності у людини стресу сильного ступеня.

6. Вищі почуття

У людини як суспільної істоти виникли вищі, духовні потреби, а з ними й вищі почуття, які не властиві тварині. Тваринні емоції залишилися на рівні інстинктивних форм життєдіяльності. Почуття сорому, зазначав Ч. Дарвін, властиве лише людині. Емоції та почуття людини взаємопов'язані з її діяльністю: діяльність викликає різноманітні переживання у зв'язку зі ставленням до неї та успіхами у виконанні, а емоції й почуття, у свою чергу, стимулюють людину до діяльності, наснажують її, стають внутрішньою спонудою, її мотивами. Почуття збагачують життя людини.

Пізнавальна сфера посідає особливе місце в житті людини. У ній чільне місце займають *вищі почуття*, які відображають переживання людиною свого ставлення до явищ соціальної дійсності. За змістом вищі почуття поділяють на *моральні, естетичні, інтелектуальні та практичні*.

Рівень духовного розвитку людини оцінюють за тим, якою мірою

їй властиві ці почуття, де яскраво виявляються їх інтелектуальні, емоційні та вольові компоненти. *Вищі почуття не є особистим надбанням, а й засобом виховного впливу на оточуючих.*

Моральні почуття – це почуття, що сформувались у суспільно-історичному житті людей, у яких виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, до інших людей, до самої себе. Їх джерелом є спільне життя людей, їхні стосунки, боротьба за досягнення суспільно важливої мети.

Естетичні почуття – це відчуття краси явищ природи, праці, гармонії барв, звуків, рухів і форм. *Гармонійне поєднання предметів, цілого та частин, ритм, консонанс, симетрія* викликають відчуття приємного, насолоду, яка глибоко переживається та є натхненням для душі.

Залежно від *рівня загальної та мистецької культури* люди по-різному реагують на красу. Естетичні почуття тісно пов'язані з моральними почуттями і надихають особистість високими прагненнями, утримують від негативних вчинків і є істотними чинниками формування моральності.

Інтелектуальні почуття являють собою емоційний відгук, ставлення особистості до пізнавальної діяльності в широкому її розумінні і виявляються в допитливості, чутті нового, здивуванні, впевненості або ж сумніві. *Інтелектуальні почуття яскраво виявляють пізнавальні зацікавлення, любов до знань, навчальні і наукові уподобання.* Пізнавальні почуття своїм механізмом мають природжений орієнтувальний рефлекс, але його зміст цілком залежить від навчання, виховання, навколишньої дійсності, умов життя.

Практичні почуття – це переживання людиною свого ставлення до діяльності: ігрової, трудової, навчальної, спортивної тощо. Це виявляється в захопленні, задоволенні діяльністю, у творчому підході, в радості від успіхів або незадоволенні, в байдужому ставленні до неї. *Практичні почуття виникають у діяльності.* Яскраве уявлення про зміст і форми діяльності, її процес і результат, громадську цінність – головна передумова виникнення і розвитку практичних почуттів. *Практичні почуття розвиваються або згасають* залежно від організації та умов діяльності і особливо успішно розвиваються, стають постійними тоді, коли діяльність відповідає інтересам, нахилам і здібностям людини, коли в діяльності виявляються елементи творчості, окреслюються перспективи її розвитку.

Запитання для самоконтролю

1. У чому полягає відмінність між емоціями та почуттями?
2. За якими ознаками можна констатувати, що людина перебуває в стані емоційного збудження?
3. Як об'єктивні та суб'єктивні чинники можуть впливати на настрій?
4. Якими є головні ознаки афекту?
5. Які ознаки характеризують пристрасті як форму переживання почуттів?
6. Чому моральні, інтелектуальні, естетичні та практичні почуття належать до вищих почуттів?
7. Чи можна вважати, що експресивні рухи – єдиний прояв емоційних станів людини?
8. Охарактеризуйте види емоцій.
9. Дайте загальну характеристику окремих видів емоцій: афект, фрустрація, настрій, стрес.
10. Розкрийте фізіологічні механізми емоцій.
11. Дайте характеристику почуттів.
12. Назвіть функції емоцій.
13. Які особливості проявлення емоцій в ранньому дитячому віці?

Словник термінів

Астенічні почуття – гнітючі почуття, що знижують життєдіяльність, зменшують силу та енергію людини.

Афект – бурхливий та швидкоплинний емоційний стан, що оволодіває людиною й характеризується значними змінами у свідомості та порушенням вольового контролю за поведінкою.

Відраза – переживання, які викликаються певними обставинами, діями (у т.ч. сексуальними), предметами, людьми, смаками, запахами взаємодія з якими викликає різке протиріччя з ідеологічними, моральними або естетичними принципами і настановами суб'єкта.

Гнів – негативне переживання, причинами виникнення якого є відчуття фізичної або психологічної неволі, що перешкоджає досягненню бажаної мети.

Емоції – психічні процеси, що перебігають у формі переживань і відображають суб'єктивну значущість і оцінку зовнішніх та внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини.

Емоційність – чутливість до впливів зовнішнього середовища, емоційне реагування на події, що відбуваються, включення емоцій у контур саморегуляції, швидкість зміни одних емоцій і станів іншими.

Естетичні почуття – це переживання краси явищ природи, праці, гармонії барв, звуків, рухів і форм.

Здивування – емоційна реакція, що не має чіткого позитивного чи негативного знаку і гальмує всі попередні емоції, скеровуючи увагу на раптовий об'єкт або обставини.

Інтелектуальні почуття – емоційний відгук, переживання ставлення особистості до пізнавальної діяльності в широкому її розумінні; виявляються в допитливості, чутті нового, здивуванні, упевненості або ж сумніві.

Інтерес – позитивне переживання, яке відіграє важливу мотиваційну роль у формуванні і розвитку навичок, умінь та інтелекту, забезпечує працездатність людини.

Настрій – загальний емоційний стан, що забарвлює протягом тривалого часу окремі психічні прояви та поведінку особистості цілому, характеризується слабкою вираженістю та усвідомленням причин і факторів, які їх викликають.

Почуття – форма переживання людиною свого ставлення до об'єктів та явищ дійсності, які виникають при задоволенні або незадоволенні вищих потреб, і відзначаються мотиваційною значущістю, стійкістю, глибиною, тривалістю.

Практичні почуття – це переживання людиною свого ставлення до діяльності: ігрової, трудової, навчальної, спортивної тощо.

Презирство – негативне переживання, яке виникає в міжособистісних стосунках і супроводжується почуттям власної могутності, цінності і значущості власного “Я” у порівнянні з “Я” іншої людини, демонструється пихатістю і зверхністю у ставленні та спілкуванні.

Пристрасть – емоційний стан, який виявляється у сильному, глибокому і стійкому переживанні, з яскраво вираженою спрямованістю на досягнення мети, предмета чи об'єкта потягу.

Радість – позитивне переживання, яке пов'язане з можливістю задоволення актуальної потреби.

Реактивність – показник, який відображає силу й енергію, з якою людина реагує на той чи інший вплив, проявляє емоційну вразливість, ставлення до навколишньої дійсності та самої себе.

Смуток – негативне переживання, причинами виникнення якого є різноманітні проблемні ситуації, такі як незадоволення первинних потреб, інші емоції, уявлення, розчарування, спогади, втрати

Сором – негативне переживання, що виражається в усвідомленні невідповідності власних думок, вчинків і зовнішності не тільки очікуванням інших людей, а й власним уявленням про належну поведінку або зовнішній вигляд.

Соціальні емоції – це переживання людиною свого ставлення до оточуючих людей; виникають, формуються і проявляються в системі міжособистісних взаємовідносин.

Стенічні почуття – почуття, що активізують людину, підвищують її життєдіяльність, збільшують силу та енергію людини.

Страх – негативне переживання, яке відчувається і сприймається людьми як загроза особистій безпеці.

Стрес – стан нервово-психічного перенапруження, що викликається значним за силою подразником, адекватна реакція на який раніше не була сформована.

Фрустрація – емоційний стан людини, який викликається об'єктивно нездоланими перешкодами або труднощами на шляху досягнення бажаної мети.

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Завдання 1

Які з нижче перерахованих позитивних і негативних переживань можна віднести до стенічних і які до астенічних:

радість, страх, щастя, жах, сум, пустка, подив, журба, туга, страждання, розгубленість, збентеження, тривога, занепокоєння, зрада, кохання, образа, ненависть, розчарованість, роздратування, неприязнь, огида, дружба, допитливість, безпорадність, відкриття нового, інтерес, провина, насолода, захоплення.

Завдання 2

Визначте, про які базові емоції йдеться у наведених прикладах:

1. Негативне переживання, причинами виникнення якого є відчуття фізичної або психологічної неволі, що перешкоджає досягненню бажаної мети. Більшість причин, які викликають цю емоцію, підпадають під визначення фрустрації. Мімічно проявляється в опущених і зведених бровах, тягнутій шкірі лоба, яка потовщується на переніссі, у дорослих – глибокі вертикальні зморшки лоба, очі звужені й мають кутасту загострену форму, погляд спрямований на джерело роздратування, зуби стиснуті або оскалені, губи щільно стискаються, м'язи напружені. При цьому людина може переживати почуття несправедливості, зради, образи, ненависті, помсти, розчарованості, роздратування. Часто ця емоція взаємодіє з такими емоціями як відраза і презирство; мобілізує енергію, необхідну для самозахисту, і надає індивіду сил і хоробрості.

2. Негативне переживання, що виражається в усвідомленні невідповідності власних думок, вчинків і зовнішності не тільки очікуванням інших людей, а й власним уявленням про належну поведінку або зовнішній вигляд. Це усвідомлення власної неумілості, непридатності або неадекватності у певній ситуації чи при виконанні якогось завдання. Може супроводжуватися негативними переживаннями невдачі, приниження, безпорадності, неадекватності, збентеження, боязливості, стриманості, приниження, незграбності, засмучення, занепокоєння. При виникненні цієї емоції, у людини підвищується рівень самосвідомості й самоконтролю. Найбільш розповсюдженими об'єктами, які сприяють її виникненню є власна особистість, тіло, любов, робота, дружба, міжособистісні стосунки. Мімічно й пантомімічно проявляється в опущених або “бігаючих” очах, іноді очі можуть бути зовсім заплющеними, у прагненні стиснутися і зменшитися, спостерігається наявність рум'янцю на щоках людини (властиве лише людям, навіть сліпим і глухим).

3. Це переживання не можна назвати ні позитивним, ні негативним, оскільки в ньому відображаються характеристики таких базових емоцій як радість і смуток. Зовнішньою причиною цієї емоції може слугувати несподіваний дзвінок друга або його поява, певні природні явища (перший сніг) тощо. Проявляється у високо піднятих бровах, повздовжніх зморшках на лобі, широко розплющених і округлених очах. Коли виникає ця емоція, людина не знає, як правильно реагувати на подразник, оскільки його раптовість породжує почуття невизначеності, розгубленості, збентеження. Як правило, в ситуації виникнення цієї емоції відбувається комбінація з позитивними емоціями радості й інтересу, з негативними – з емоціями сорому і страху. Вона є швидкоплинною емоцією і виконує функцію підготовки до взаємодії з несподіваною ситуацією та її наслідками.

Завдання 3

Визначте, чим зумовлюються реакції людей та які емоційні стани проявляються в наведених прикладах:

1. Зустрічаючи близьку людину на вокзалі після тривалої розлуки, люди часто плачуть, замість того щоб проявляти радість.
2. На весіллі молодята, замість того щоб радіти, часто переживають роздратування.
3. Наштовхуючись на перепони в реалізації бажаної мети, людина може виявляти гнів, агресію, роздратованість.
4. Коли дитину ображають або знущаються над нею, вона часто сміється в обличчя образнику.

5. “Я відчинив двері. На порозі стояла дружина, яка зневажливо ображала мене, використовуючи нецензурну лайку, із силою вдарила мене по щоці і плюнула в обличчя. Коли почав стирати слину, вона побачила у мене в руці пістолет і кинулась навтьоки. У цей момент щось помутніло в моїй голові, я втратив розум. Як зняв запобіжник з пістолета, як почав стріляти – не пам’ятаю. Усе було як уві сні. Чув тільки постріли. Я нічого не розумів. Здавалося, що в мені лопнула якась пружина, і я став некерованим. Я був наче не сповна розуму...”

6. “Настала хвилина, якої він чекав і до якої готувався всім своїм єством. Мабуть, він міг би сказати, що народився на світ і жив задля цієї хвилини... У критичних ситуаціях, у яких Анісімову доводилося бути декілька разів, у нього виникав незвичний психічний стан: найвища збудженість нервової системи несподівано породжувала кристалево ясну програму дій... Надзвичайна піднесеність духу, якийсь бурхливий тріумф почуттів і дивне відчуття, що автоматично, без роздумів прийняті рішення є безпомилковими. Наче ти не ти, а програма, що вкладає в літак. Наче хтось у тобі сидить і осторонь від усього земного наказує: “Роби так!” Це був момент осяяння, яскравий спалах у темряві, блискавична реакція звіра на смертельну небезпеку. Віднині Анісімов думав і приймав рішення в десять разів швидше, ніж був спроможний це робити: його мозок, нерви і м’язи вийшли за межі своїх можливостей”.

Завдання 4

З художньої або професійної літератури відберіть приклади, які ілюструють вплив емоцій на пізнавальні психічні процеси, на поведінку, на організм вцілому; емоційні стани (настрій, пристрасть, афект, фрустрація, стрес).

Завдання 5

Розробити психологічні рекомендації для людини, яка знаходиться у стані стресу різних ступенів. Завдання виконати письмово.

Завдання 6

Складіть кросворд із 15 слів, використовуючи поняття теми “Емоції і почуття”.

Завдання 7

Подайте у вигляді структурної схеми зміст емоцій та почуттів як психічних процесів.

Методика дослідження емоцій та почуттів
Методика діагностики “перешкод” у встановленні емоційних
контактів (за В.В. Бойко)

Обладнання: текст опитувальника, ручка, секундомір.

Інструкція: Вам потрібно прочитати судження і дати відповідь “так” чи “ні”:

1. Наприкінці робочого дня, як правило, на моєму обличчі помітно втому.
2. Буває так, що під час першого знайомства емоції заважають мені презентувати себе з позитивного боку (хвилююся, відчуваю скованість або, багато говорю, збуджуюся, поводжу себе неприродно).
3. У спілкуванні мені часто не вистачає емоційності, виразності.
4. Напевно, я здаюся оточуючим занадто суворим.
5. Я взагалі проти того, щоб зображати ввічливість, коли тобі цього не хочеться.
6. Я зазвичай умію приховати від партнерів спалахи гніву.
7. Часто при спілкуванні з колегами я продовжую думати про свої справи.
8. Буває, що я намагаюся висловити партнеру емоційну підтримку (увагу, співчуття, співпереживання), але він цього не відчуває і не сприймає.
9. Часто в моїх очах чи виразі обличчя проглядається стурбованість.
10. У діловому спілкуванні я намагаюся приховувати свої симпатії до партнерів.
11. Усі мої переживання зазвичай написані на моєму обличчі.
12. Якщо я захоплююсь розмовою, то міміка мого обличчя стає надто виразною й експресивною.
13. Напевно, я дещо емоційно стриманий і скований.
14. Я дуже часто знаходжуся в стані нервового напруження.
15. Зазвичай я відчуваю дискомфорт, коли потрібно тиснути руку при діловому спілкуванні.
16. Інколи близькі люди зауважують мені: розслаб м'язи обличчя, не криви уста, не наморщуй лоба і т.д.
17. Коли я розмовляю, занадто жестикулюю.
18. У новій ситуації мені завжди складно бути розслабленим, природнім.
19. Напевно, моє обличчя часто виражає сум чи стурбованість, хоча на душі спокійно.
20. Мені важко дивитися в очі при спілкуванні з малознайомими людьми.

21. Якщо я хочу, то мені завжди вдається приховати свою неприязнь до поганої людини.
22. Мені часто буває весело без особливої причини.
23. Мені дуже легко зробити за власним бажанням чи на прохання різні вирази обличчя: смуток, радість, переляк, відчай і т. д.
24. Мені говорили, що мій погляд складно витримати.
25. Мені щось заважає висловити теплоту, симпатію людині, навіть у тих випадках, коли я відчуваю це почуття до неї.
26. Висновки самооцінки:

“Перешкоди” у встановленні емоційних контактів	Номери запитань і відповіді за “ключем”
Невміння керувати емоціями, дозувати їх	+1, -6, +11, +16, -21
Неадекватне емоційне вираження	-2, +7, +12, +17, +22
Домінування негативних емоцій	+4, +9, +14, +19, +24
Негнучкість, нерозвинутість, невиразність емоцій	+3, +8, +13, +18, -23
Небажання зближатися з людьми на емоційній основі	+5, +10, +15, +20, +25

Яка сума набраних Вами балів? Вона може коливатися від 0 до 25. Чим більша сума балів, тим більше виражена Ваша емоційна проблема у повсякденному спілкуванні. Не варто також заспокоюватися, якщо Ви набрали мало балів (0–2). Або Ви були не відверті, або погано бачите себе збоку.

Якщо Ви набрали не більше 5 балів – емоції зазвичай не заважають Вам спілкуватися.

6–8 балів – у Вас не аби які проблеми у повсякденному спілкуванні.

9–12 балів – свідчать про те, що Ваші “емоції на кожен день” певною мірою ускладнюють Вам спілкування з партнерами.

13 і більше – емоції явно заважають вам встановлювати контакти з людьми, можливо. Ви підпадаєте під вплив деяких дезорганізуючих реакцій чи станів. Зверніть увагу, чи немає конкретних перешкод, котрі виникають у Вас – це пункти, за якими Ви набрали 3 і більше балів.

Тестові завдання для перевірки знань

1. Почуття, у яких виражаються і відображаються ставлення особистості до різних факторів життя, картин довкілля, творів мистецтва тощо, – це:
 - а) моральні почуття;
 - б) праксичні почуття;
 - в) інтелектуальні почуття;
 - г) естетичні почуття.
2. Почуття, які здійснюють мобілізуючий вплив на особистість, – це:
 - а) сенічні почуття;
 - б) абстрактні почуття;
 - в) інтероцептивні почуття;
 - г) астенічні почуття.
3. Психічне відображення дійсності, що відбувається у вигляді безпосереднього переживання життєвих явищ і ситуацій, зумовленого ставленням суб'єкта до задоволення чи незадоволення певної потреби, – це:
 - а) емоції;
 - б) почуття;
 - в) відчуття;
 - г) сприймання.
4. Стан психічної напруженості, що характеризується неможливістю вирішення суб'єктивно значущої ситуації і потребує перебудови особистісної системи цінностей і мотивів, називається:
 - а) афектом;
 - б) кризою;
 - в) фрустрацією;
 - г) стресом.
5. Про яку індивідуальну особливість почуттів йдеться у наведеній ситуації? Сорокооднорічний сталевар переживає тяжкий стан з приводу смерті єдиної доньки; раніше він дуже любив свою професію, вирізнявся свідомим і відповідальним ставленням до праці; тепер робота йому байдужа:
 - а) сила;
 - б) глибина;
 - в) амбівалентність;
 - г) стійкість.
6. Про яку індивідуальну особливість почуттів іде мова у наведеній ситуації: “Не знаю, – пише юнак дівчині, – кохаю я тебе чи ненавиджу. Мені здається, що ці почуття в мені дивним чином переплетені”:

- а) силу;
 - б) глибину;
 - в) амбівалентність;
 - г) стійкість.
7. Про яку особливість почуттів ідеться мова у наведеній ситуації:
К. Станіславський радив студентам у драматичних сценах думати про щось сумне й погане, щоб викликати реальні сльози:
- а) силу;
 - б) глибину;
 - в) стійкість;
 - г) зв'язок з мисленням.
8. Розуміння емоційних станів та переживань інших людей – це:
- а) гуманність;
 - б) симпатія;
 - в) емпатія;
 - г) пристрасть.
9. Емоції й почуття, які пригнічують людину, демобілізують та послаблюють її активність, називаються:
- а) стенічними;
 - б) астенічними;
 - в) абстрактними;
 - г) конкретними.
10. Емоційний стан, що викликається нездоланими перешкодами на шляху досягнення значущої мети й супроводжується переживаннями невдачі, розпачу, називається:
- а) стресом;
 - б) афектом;
 - в) кризою;
 - г) фрустрацією.
11. Емоційні прояви (настрій, ефект, фрустрація), вольові прояви (рішучість, зібраність), увага (зосередженість, розсіяність) як психологічні характеристики людини відносяться до:
- а) психічних процесів;
 - б) психічних станів;
 - в) психічних властивостей;
 - г) процесів збереження.
12. Під час складання комплексного іспиту студент – відмінник скаржитися, що не може відповісти на просте запитання, пояснює, що у нього якийсь дивний стан: він ніби “все забув”. Про яке емоційне явище йдеться:
- а) афект;

- б) пристрасть;
 - в) стрес;
 - г) фрустрація.
13. Що не є характерним для афекту:
- а) тривалість перебігу;
 - б) звуження обсягу свідомості;
 - в) звільнення підкоркових центрів від регульованої дії кори мозку;
 - г) сила прояву.
14. Емоції й почуття, які посилюють активність людини, спонукають її до діяльності, називаються:
- а) стенічними;
 - б) астенічними;
 - в) експресивними;
 - г) регулюючими.
15. Стійке, глибоке й сильне прагнення людини до певного об'єкта – це:
- а) пристрасть;
 - б) настрій;
 - в) емоційний відгук;
 - г) радість.

Теми рефератів

1. Вплив кольору на емоційний стан людини.
2. Емоції в батьківсько-дитячих стосунках.
3. Проблема класифікації емоцій у вітчизняній та зарубіжній психології.
4. Вплив емоцій на фізіологічні процеси людини.
5. Шляхи подолання негативних емоційних станів.
6. Проблема класифікації емоцій у вітчизняній та зарубіжній психології.
7. Динаміка розвитку стресу і його ознаки.
8. Особливості афективних станів.
9. Шляхи розвитку почуттів.
10. Вплив емоційних станів на ефективність вирішення професійних завдань.

Список використаної літератури

1. Введение в психологию / Под общ. ред. проф. А.В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.
2. Волошина В.В., Долинська Л.В., Ставицька С.О., Темрук О.В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібник. – К.: Каравела,

2005. – 280 с.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.-метод. пособие к курсу “Психология человека”. – М.: Российское педагогическое агенство, 1998. – 272 с.
 4. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000. – 543 с.
 5. Загальна психологія: Навч. посібник / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2005. – 464 с.
 6. Изард К. Психология эмоций. – СПб., 2003. – 464 с.
 7. Кузьмінський А.І., Омеляненко В.Л. Педагогіка: Підручник. – К.: Знання-Прес, 2004. – 445 с.
 8. Лозниця В.С. Психологія і педагогіка: основні положення: Навчальний посібник для самостійного вивчення дисципліни. – К.: “ЕксОб”, 2000. – 304 с.
 9. Макарова Л.Л., Синельников В.М. Загальна психологія: методичні розробки семінарських занять: Навч. посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 200 с.
 10. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. – 583 с.
 11. М’ясоїд П.А. Задачі з курсу загальної психології: Навч. посібник. – К.: Вища шк., 1998. – 194 с.
 12. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3-х кн. – М.: ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 668 с.
 13. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології. – К.: Знання, КОО, 2006. – 203 с.
 14. Психологія: Навч. посіб. / О.В. Винославська, О.А. Брусенко. – К.: ІНКОС, 2005. – 352 с.
 15. Психологія / За ред. Ю.Л. Трофімова. – К.: Либідь, 2000. – 560 с.
 16. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим: Навч. посібник. – К.: Наукова думка, 2000. – 189 с.

Список рекомендованої літератури

1. Айзенк М. Психология для начинающих. – СПб.: Питер, 2004. – С. 57-73, 76-101.
2. Бандурка А.М., Бочарова С.П., Землянская Е.В. Основы психологии управления: Учебник. Харьков: Ун-т внутр. дел, 1999. – С. 370-392.
3. Годфруа Ж. Что такое психология? Т.1. – М.: Мир, 2004. – С. 257-264, 281-293.
4. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – СПб.:

- Питер, 2003. – С. 211-259.
- Ильин Е.П. Эмоции и чувства.. – СПб: Питер, 2007. – 783 с.
 - Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник. – СПб.: Питер, 2005. – С. 392-415.
 - Немов Р.С. Психология: Учебник. – М.: ВЛАДОС, 2001, Кн. 1. – С. 435-457.
 - Романов В.В. Юридическая психология: Учебник. – М.: Юристъ, 2003. – С. 134-179.
 - Романов К.М., Гаранина Ж.Г. Практикум по общей психологии. Учебное пособие. – М.: Изд-во Московського психолого-соціального ін-та, 2002. – С. 121-130.
 - Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.
 - Щербатых Ю.В. Психология страха: популярная энциклопедия. – М.: Эксмо, 2003. – 512 с.

ВОЛЯ

- Поняття волі та її функцій.
- Типи критеріїв волі та локус контролю. Вольові дії.
- Фази та ознаки вольових дій.
- Основні вольові якості особистості.
- Розвиток та виховання вольової активності людини.

1. Поняття волі та її функцій

Воля – це психічний процес, який полягає у свідомій організації і саморегуляції людиною своєї поведінки, спрямований на подолання труднощів при досягненні поставлених цілей.

У вольових діях людина здійснює власну свідому мету. Свідома діяльність – це довільна діяльність. Довільне напруження фізичних сил, довільні сприймання, запам'ятовування, довільна увага тощо – це свідоме регулювання, свідоме спрямування фізичних і розумових сил на досягнення свідомо поставленої мети. Отже, воля є однією з найважливіших умов людської діяльності.

Вольову діяльність не можна зводити до активності організму й ототожнювати з нею. Активність властива і тваринам. Вони, задовольняючи свої біологічні потреби, пристосовуючись до умов життя, тривалий час впливають на навколишню природу, але це відбувається без будь-якого наміру з їх боку.

Воля виявляється у своєрідному зусиллі, у внутрішньому напруженні, яке переживає людина, переборюючи внутрішні та зовнішні труднощі, у прагненні до дій або у стримуванні себе.

П. Анохін указував, що завдяки вольовим діям від виконавчого апарату до кори головного мозку надходить інформація про характер дій (зворотна аферентація), де вона порівнюється з образом запланованої дії, випереджаючи її результати. Це порівняння виконуваної дії з її образом, яке П. Анохін назвав акцептором дії, сприяє уточненню рефлекторного акту відповідно до того, чого прагне людина.

Воля – це свідомо спрямована активність особистості. Вона є внутрішньою активністю психіки, пов'язаною з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення, гальмуванням поведінкових реакцій. Усе це – специфічні властивості волі. Зв'язок волі з активністю має важливу характеристику – умисність, свідому цілеспрямованість психічних процесів у стані вольової активності.

Свідомість і воля є самостійними, хоча й поєднаними та перехрещуваними сферами психічного. Виконуючи свою роль у психічному процесі, свідомість не стає волею, але все ж таки є її важливою ознакою. Свідомість і у вольовому процесі залишається свідомістю. Вона забезпечує виконання волею її функцій.

Загалом вольова діяльність особистості охоплює:

- вольові процеси, які мають місце у будь-якому вольовому вчинку, зусиллі;
- вольову діяльність, яка виражається у здійсненні довільних і мимовільних дій;
- вольові стани – це тимчасові психічні стани, що оптимізують, мобілізують психіку людини на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод. 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” й “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 проявом волі стає вчинок. Спонукання 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 поєднується зі спонукальною. Людина здатна гальмувати виникнення небажаних мотивів, виконання дій, поведінку, які суперечать уявленню про зразок, еталон, здійснення яких може поставити під сумнів або зашкодити авторитету особистості. Вольове регулювання поведінки було б неможливим без гальмівної функції.

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. Зазначені 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 й шукати причини наслідків своїх дій у зовнішніх або внутрішніх перешкодах.

Локус контролю – 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 інтерналі 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. 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.

3. Фази та ознаки вольових дій

Традиційно у психології власне вольовими 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 спричинює 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 свідомому подоланні перешкод на шляху до досягнення мети;
- у конкуруючих мотивах;
- у наявності вольового зусилля.

Загальні характеристики вольових дій:

- їх виконують на підставі прийняття свідомого рішення;
- спрямовані на подолання як зовнішніх, так і внутрішніх труднощів;
- мають певну суперечність, яка полягає у боротьбі мотивів з початку або в процесі їх здійснення;
- можуть забезпечуватися допоміжним спонуканням чи гальмуванням за рахунок зміни смислу дії і закінчуватися досягненням мети.

Недостатність спонукання до дії може виникати при конкуренції слабого соціального мотиву з емоційно привабливим особистісним мотивом тощо.

Спонукальна (мотиваційна) функція волі забезпечує реалізаційну мотивацію дії, що є необхідним аспектом вольового акту за недостатності (дефіциту) реалізаційної мотивації дії, прийнятої людиною для обов'язкового виконання. Отже, всі ситуації, які за необхідністю пов'язані з вольовими діями (існування внутрішніх чи зовнішніх перешкод, конкуруючих цілей, відсутність актуальної потреби), об'єднує дефіцит реалізаційної мотивації дії, яку необхідно, на думку самої людини, виконати.

Вольові дії людини також породжує навмисна зміна сенсу дії. Наприклад, бажання йти у бій, ризикувати своїм життям виникає тоді, коли бій набуває сенсу захисту Батьківщини, своєї землі, рідних тощо. У вольових діях новий допоміжний мотив (предмет нового спонукання) може діяти тільки своєю сенсоутворюючою 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 її дії. Така дія досягається завдяки новому значущому мотиву або за допомогою оцінок і думок інших людей.

Допоміжний сенс дії створюється через постановку більш конкретної мети при включенні запропонованого завдання в іншу умову, що поєднується з наявним у людини бажанням, коли результати дії стають засобом для реалізації іншої дії, тобто коли одна дія починає ставати частиною іншої, ширшої.

Волю розглядають як психічну реальність, що має свідомо-регулятивну природу. Іншими словами, воля – це єдиний, комплексний процес психічного регулювання поведінки (дій, вчинків) людини. Вольова регуляція поведінки як регуляція спонукання до дії відбувається на основі довільної форми мотивації, коли людина 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, усі 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, у 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 “упредметнювання” 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 доведень за і проти, вимагає оцінки протирічних бажань, аналізу обставин тощо. Вибору обраної мети властива боротьба мотивів. Ця боротьба передбачає наявність у людини внутрішніх перешкод, суперечливих спонукань, інтересів, цінностей, і 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. Обміркування, усвідомлення мети та її вибір – різні шаблі у вольовому акті. Вибір мети потребує не лише оцінки, а й докладання вольових зусиль. З одного боку, мета є ідеальним образом результатів вольових дій, з іншого – вихідним пунктом рушійної сили поведінки. Завершення вольової дії можливе завдяки реальним діям, переходу до виконання.

Четверта фаза вольової поведінки – це виконання прийнятих рішень і намірів. Коли “боротьбу мотивів” завершено і рішення прийнято, починається справжня боротьба – боротьба за виконання рішення. Це виконання потребує зміни дійсності, людина стикається з реальними труднощами. У подоланні реальних перешкод суттєвого значення набуває здатність до вольового зусилля.

Лише у вольовій поведінці або вчинку визначається воля людини.

Розлади складної вольової дії характеризують вольову слабкість людини. Крайній ступінь слабкості людини перебуває за межами норм. До значних розладів складної вольової дії призводять абулія та апраксія.

Абулія пов'язана з нездатністю прийняти необхідне рішення, діяти. Причини полягають у порушенні динамічного співвідношення між корою великих півкуль і підкіркою. Нормальний вольовий акт

передбачає оптимальну (не слабку і не сильну) імпульсивність. Якщо інтенсивність імпульсів низька, то вольовий акт неможливий. Так само і при завищеній імпульсивності, коли бажання дає миттєву розрядку в дію (як у стані афекту), тобто відсутні свідоме врахування наслідків, обмірковування мети, унеможлиблюється врівноваження мотивів – дія втрачає характер свідомої, вибіркової, вольової. Розуміючи необхідність виконувати розпорядження, хворий на абупію не може примусити себе це зробити. Для нього характерне підпорядкування в поведінці випадковим стимулам, що з'являються в полі його зору. Наприклад, така людина, побачивши клумбу квітів, починає їх зривати, хоча ніяких намірів щодо створення букета в неї не було і вона не знає, що робити з цими квітами.

Апраксія – складне порушення цілеспрямованості дій, яке викликається локальними розладами лобових ділянок мозку. Виявляється в порушенні довільної регуляції рухів, дій і поведінки в цілому. Дії не підпорядковуються заданій програмі (наприклад, програмі, яка йде від лікаря до хворого), хоч у звичній, конкретній ситуації такі дії можливі. Так, хворий міг висунути язика, щоб змочити губи, коли вони в нього пересохли, але не міг виконати такої дії на прохання лікаря, інший хворий міг користуватися ложкою та склянкою під час їжі, але без конкретної ситуації він ці дії не здатний виконувати, не може заплющити очі на прохання лікаря, хоча коли йому пропонують лягти спати, він це робить. Усі дії хворих на апраксію прикуті до конкретних, безпосередньо даних ситуацій, з яких вони не в змозі звільнитися.

4. Основні вольові якості особистості

Своєрідність активності особистості втілюється у вольових якостях особистості. *Вольові якості* – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

Виокремлюють наступні вольові якості особистості:

цілеспрямованість – полягає в умінні керуватись у своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями, зумовленими її міцними переконаннями. Недостатній розвиток цілеспрямованості свідчить про слабовілля людини, характеризується відсутністю у неї стійких загальних цілей і схильністю у зв'язку з цим легко піддаватися випадковим спонуканням, бажанням.

Принциповість – уміння людини керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями у доцільності певних моральних норм поведінки, які регулюють взаємини між людьми.

Самостійність – полягає в умінні обходитись у своїх діях без сторонньої допомоги, а також в умінні критично ставитись до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань.

Ініціативність – здатність самостійно ставити перед собою завдання й без нагадувань і спонукань інших виконувати їх. Ініціативність людини характеризується дієвою активністю. Мало виявити ініціативу, поставити перед собою завдання, треба його здійснити, довести до кінця. Це можливо лише за належної активності в діях. Характеризується умінням знаходити нові, нешаблонні рішення і засоби їх досягнення.

Несамостійність і безініціативність волі особливо виразно виступають у формі навіюваності й негативізму, які є яскравим проявом слабівілля людини. Навіюваністю називають схильність людини легко піддаватись чужим впливам, пропозиціям або порадам, приймати і виконувати їх без достатньої об'єктивної підстави. Негативізм виявляється у схильності людини відкидати сторонні впливи, діяти всупереч їм, незважаючи на відсутність доступних об'єктивних підстав для цього.

Витримка – характеризується умінням людини гальмувати небажані спонукання і не опускати дій, які перешкоджають досягненню поставленої мети. Нестриманій людині важко загасити бажання, що виникає, подолати недоречний сором, утому або приховати зовнішній прояв своїх переживань.

Рішучість – полягає в умінні приймати своєчасно, обдуманно, твердо, непохитно рішення. Нерішучість проявляється у тому, що людина приймає рішення або надто повільно, або ж навпаки, дуже квапливо.

Наполегливість – полягає в умінні активно викликати дії, потрібні для подолання труднощів, енергійно діяти й досягати мети. Ненаполегливі ж люди можуть з самого початку виявити навіть значну енергію, однак вони швидко починають її послабляти, “видихаються” і припиняють свої дії. Наполегливість людини слід відрізняти від такої її якості, як упертість. Упертість – це необдуманий, нічим не виправданий прояв волі, який полягає в тому, що людина наполягає на своєму недоцільному бажанні, незважаючи на обставини. Упертість є проявом не сили, а радше слабкості волі. Приймаючи рішення, уперта людина заперечує розумні ведення, не зважає на інтереси інших, суспільні інтереси і своїми діями часто завдає їм шкоди.

Організованість – полягає в умінні людини керуватися у своїй діяльності твердо наміченим планом.

Дисциплінованість – свідоме підкорення своєї поведінки загальноприйнятим нормам, установленому порядку.

Сміливість – уміння побороти страх і йти на виправданий ризик заради досягнення мети, незважаючи на небезпечність для особистого благополуччя або навіть життя.

Своєрідним проявом слабодухості особистості є конформність. Суть її виявляється в тому, що людина, хоча й має власну думку, але піддається впливу, тиску групи у своїх діях і вчинках, не виявляє незалежності, не захищає свої позиції. Як показали дослідження, конформним особам властиві негнучкість психічних процесів, бідність ідей, знижена здатність володіти собою, поверхове уявлення про себе. Таким людям бракує віри в себе, вони виявляють більшу пасивність, навіюваність і залежність від інших.

Сукупність позитивних якостей волі, властивих людині, зумовлює її силу волі. Як позитивні, так і негативні якості волі не є природженими. Вони розвиваються упродовж життєдіяльності.

5. Розвиток та виховання вольової активності людини

Воля, як і весь психічний світ, не є надприродною силою, а виникає і розвивається в процесі життя та виховання. Розвиток вольової регуляції поведінки нерозривно пов'язаний із розвитком спонукань. Для дітей характерні нестійкість спонукань, залежність їх від безпосередньої ситуації, чим зумовлюються імпульсивність і безсистемність дій. На подальших вікових етапах ситуативні спонукання об'єднуються у більш стійкі утворення з поступовим переходом в єдину мотиваційну систему, що визначає спрямованість поведінки.

Водночас тим відбувається розвиток свідомої вольової регуляції поведінки і в цілому активності особистості. Людина набуває здатності оцінювати себе, щоб керуватись у своїй поведінці не випадковими потягами, а системою засвоєних і прийнятих для себе правил і норм моральної поведінки.

Активність вольового самоствердження розпочинається в підлітковому віці. Для підлітків виховання сильної волі часто є самоціллю. Це період складного й суперечливого становлення вольових якостей особистості. Цілеспрямованість, самостійність, рішучість, з якими підліток долає труднощі на шляху до здійснення мети, свідчать, що він з об'єкта волі інших людей поступово перетворюється на суб'єкт власної волі. Але те, чи набере цей процес позитивних форм, чи почнуть виникати збочення, залежить від виховання.

Для юнацького віку характерні подальший інтенсивний розвиток вольових якостей і відповідно відносна завершеність їх формування. Вольові якості стають компонентами й рисами характеру особистості. У поведінці старшокласників проявляється стійкість у розподілі вольових зусиль відповідно до домінуючих інтересів. Вольова активність уже відповідає суспільним вимогам. Але які вольові якості і на якій стадії завершеності включаються в структуру характеру особистості – це залежить від багатьох обставин, зокрема й від перебігу процесу підліткового самоствердження, від соціального вибору та самовизначення в юності, від самовиховання кожної особистості.

Виховання волі – це, власне, процес виховання особистості загалом, а не певної якості. Вихідними положеннями виховання волі підростаючого покоління: правильне поєднання свідомого переконування з вимогливістю до поведінки людини; забезпечення реального впливу вимог на життєві взаємини особистості з оточенням, а також на її ставлення до самої себе; поєднання свідомого переконування з організацією практичного досвіду здійснення особистістю вольових дій і вчинків.

Позитивне значення для виховання волі мають цілеспрямовані вправи, пов'язані зі свідомим прагненням особистості навчитися володіти собою, опанувати вольовий спосіб поведінки. Важливою умовою розвитку волі є інтерес до самовиховання волі. Існує чимало способів виховання вольової регуляції поведінки особистості в ситуаціях повсякденного життя. Кожну дію можна перетворити у вправу, якщо здійснювати її свідомо, а не за звичкою чи з почуття обов'язку. Призначення волі полягає в тому, щоб спрямовувати, а не в тому, щоб примушувати до чогось. Наведемо деякі прийоми вправління і виховання волі (за Р. Ассаджолі):

- зробіть що-небудь, чого ніколи раніше не робили;
- заплануйте що-небудь, а потім здійсніть свій план;
- продовжуйте робити те, що робили, ще п'ять хвилин, навіть коли Ви втомилися і Вас почало приваблювати щось інше;
- зробіть що-небудь досить повільно;
- коли легше сказати “так”, але правильніше сказати “ні”, говоріть “ні”. Робіть те, що, як Ви вважаєте, зараз є найголовнішим;
- у найнезначніших ситуаціях вибору робіть його без вагань;
- чиніть усупереч усім очікуванням;
- утримуйтеся говорити те, що Вас підштовхують сказати;
- відкладіть те, виконання чого Ви віддасте перевагу саме зараз;
- спочатку виконайте те, що Ви хотіли відкласти;

- виконуйте кожного дня одну вправу впродовж місяця, навіть якщо це здається Вам не вигідним.

Запитання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте волю як психічний процес.
2. Які функції притаманні волі?
3. Які типи критеріїв волі Ви знаєте?
4. Що таке локус контролю?
5. Яким чином здійснюються вольові дії?
6. Які ознаки вольових дій?
7. У чому полягає вольове регулювання поведінки?
8. Дайте визначення поняття “вольові якості особистості”.
9. Як можна визначити силу і слабкість волі людини?
10. Які вікові особливості розвитку та виховання вольової активності людини існують?

Словник термінів

Абулія – хворобливе ослаблення або втрата волі, повна байдужість, бездіяльність, відсутність спонукань, бажань.

Апраксія – складне порушення цілеспрямованості дій людини, яке спричиняється локальними розладами лобових ділянок мозку.

Бажання – усвідомлене і конкретизоване прагнення певної мети. Бажання як мотив діяльності характеризується досить виразною усвідомленістю потреби, яка йому передувала та шляхів і способів її задоволення.

Боротьба мотивів – мотиваційний стан, пов’язаний з ухваленням рішення.

Вольове зусилля – стан емоційного напруження, який мобілізує внутрішні ресурси людини (пам’ять, мислення, уяву тощо) і створює допоміжні мотиви до дії.

Вольові дії – дії, які скеровані на досягнення свідомо поставленої мети, пов’язані з подоланням зовнішніх та внутрішніх труднощів.

Вольові якості – відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

Воля – психічний процес, що полягає у здатності активно домагатись свідомо поставленої мети, долаючи зовнішні та внутрішні перешкоди.

Довільні дії – цілеспрямовані дії, які виходять з усвідомлених мотивів та нерозривно пов’язані з відображенням мети й засобів її досягнення.

Локус контролю – схильність людини приписувати відповідальність за результати своїх дій зовнішнім силам і обставинам, або навпаки – власним зусиллям та здібностям.

Мимовільні дії – дії, які мають імпульсивний характер, позбавлені чіткого плану, людина діє під впливом зовнішніх обставин.

Сила волі – сукупність виявів позитивних (базальних і системних) вольових якостей особистості.

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Завдання 1

Виберіть із запропонованого списку слова, які належать до характеристики вольової поведінки.

Мотив, саморегуляція, самооцінка, бажання, рефлексія, надія, прагнення, мета, емоція, мислення, впевненість, планування, зусилля, рівень домагань, рух, рефлекс, реагування, агресивність, наполегливість, спонукання, прийняття рішення, конфлікт, свідомість, намагання, сприйняття, увага, цінність, установка, свобода вибору, енергія, потреба, ризик, авантюризм, імпульсивність, дисциплінованість, відповідальність, волюнтаризм.

Завдання 2

Виберіть із запропонованого списку слова, які належать до характеристики людей з сильною волею, слабкою волею.

Хочу, розраховую, можу, потрібно, вагаюсь, необхідно, виконаю, сподіваюсь, умію, повинен, зобов'язаний, ризикну, подумаю, боюсь, вирішу, буду, стану, бажаю, вимагаю, наполягаю, міркую, пораджусь, передбачаю, боюсь, уникаю, неодмінно, обов'язково.

Завдання 3

Вставте пропущені слова:

1... – це психічна особливість людини, яка проявляється в подоланні перешкод на шляху до поставленої мети.

2. Дії, які здійснюються мимовільно, під впливом сильних емоцій, називаються...

Завдання 4

Визначте, які вольові якості (збудливість вольового зусилля, подовженість вольового зусилля, енергійність) проявляються в кожному описаному випадку?

1. Згідно з переказом, грецький воїн пробіг понад 40 км із містечка Марафон до Афін і, повідомивши про перемогу греків над персами, упав мертвим на міській площі.

2. Героїня роману Р. Мерля “Під склом”, щоб перебороти несміливість, сором'язливість та слабовілля, писала собі накази й розвішувала їх на стінах кімнати, а знімала тільки після виконання.

Завдання 5

Визначте, де в запропонованій ситуації ми маємо справу зі спонукальною, а де з гальмівною функцією волі?

1. Абітурієнт-ветеран Олександр Невдаха вшосте не добирає балів для вступу на юридичний факультет. Тому він буде ще наполегливіше готуватися для вступу всьоме.

2. Студент-ветлікар Ігор усю ніч перед іспитом вчить анатомію. Латинські назви кісток, нервів, м'язів переплутуються і забуваються, але Ігор тішить себе думкою, що він повинен скласти цей останній іспит, щоб не втратити стипендії.

Завдання 6

Про що свідчить таке пояснення подій? Яке уявлення про волю за ним приховане?

Чеський священик Д. Кріан, який брав участь у поході Карла XII на Росію, залишив спогади про Полтавську битву (1709 р.). Аналізуючи розстановку сил, він відзначає кількісну перевагу російських військ, несприятливі позиції шведів, опір місцевого населення, ненадійність союзників, відсутність продуктів, поранення короля. Однак причиною поразки шведських військ вважає волю Бога: “Бог дав Карлові можливість пройти через випробування поразкою, щоб навчити його цінувати життя!” Схожу оцінку, але дещо по-іншому, висловив і Петро I: “Перемогу дав Бог завдяки героїзму наших воїнів!”

Завдання 7

Про що свідчить дане спостереження? Як пояснити відмінності у поведінці цих груп людей?

Психолог, якому вдалося врятуватися з гітлерівських таборів смерті, засвідчував, що найстійкішими серед в'язнів були ті, хто до цього жив інтенсивним внутрішнім життям, нехтував матеріальним благом – професійні революціонери, священики, люди високої культури. Другу, менш стійку групу, складали люди, діяльні за своєю природою, які активно шукали можливості пристосуватись і вижити.

Були й такі, які йшли на підлість і зраду. Нарешті, була група зломлених збайдужілих осіб, які не робили жодних спроб чинити опору своїй долі. Серед них траплялися люди, що колись обіймали високі посади, керували іншими.

Завдання 8

До якого виду (вольова, імпульсивна, автоматизована) належать описані дії людини? Укажіть, за якими ознаками ви це з'ясували.

1. Під час Великої Вітчизняної війни на одній ділянці фронту вояки бачили, як наш бомбардувальник зробив вимушену посадку. Коли до нього підбігли, усі члени екіпажу лежали без ознак життя. Закривавлений пілот сидів, учепившись у штурвал. Ноги його натискували на гальма. Видно було, що останнім порухом лівої пораненої руки він ударив по вимикачу запалювання, щоб зупинити мотор і не спричинити пожежі під час невдалої посадки... Через деякий час, уже в медпункті, пілот, прийшовши до тями, крізь зціплені зуби прошепотів: “Завдання виконано... Як екіпаж? Літак цілий?” – і знову знепритомнів.

2. У низці досліджень зазначалося, що коли спалах лампочки кілька разів поєднувати з електричним подразненням руки випробуваного, то через деякий час він почне відсмикувати руку, як тільки спалахне лампочка, навіть без електричного подразнення.

3. У книжці О.Ф. Федорова “Підпільний обком діє” розповідається про групу радянських людей, що йшли в партизанський загін і потрапили в місто під час бомбардування. Коли один із партизанів, цілком серйозна людина, побачив низько над собою фашистський літак, він несподівано вихопив з-за пояса ручну гранату і замахнувся на літак. Товаришам довелося схопити його за руку.

Завдання 9

Які фізіологічні механізми волі проявляються в кожному описаному випадку?

1. Відомо, що Вальтер Скотт, знесилений хворобою, диктував свої твори. Зусиллям волі він змушував себе говорити. Захоплюючись особливо жвавими діалогами, він зіскакував з ліжка і, бігаючи по кімнаті, входив у роль своїх героїв, зовсім забуваючи про біль.

2. Коли вчаться їздити на велосипеді, то досить новачкові лише подумати про те, що він зараз упаде, як він справді падає.

3. Як показують дослідження, проведені з дітьми різного віку, тільки після трьох років дитина може виконати дії за словесною

інструкцією типу: коли горітиме зелена лампочка – натиснути на м'ячик; коли червона – не треба натискати.

Завдання 10

Зазначте, яка функція волі (регулювальна, стимулювальна, гальмівна) проявляється в кожній ситуації. Обґрунтуйте свої відповіді.

1. Людині дуже хочеться пити. Вона підходить до водойми, набирає води і збирається випити. Проте їй кажуть: “У цій водоймі виявлено холерного ембріона, майте це на увазі”. Людина виливає воду і йде геть.

2. Під час повітряного бою пілота було смертельно поранено. Якоїсь миті він зрозумів, що, коли випустить з рук штурвал літака, загинуть усі, хто в ньому є. І ось пілот веде далі літак, здійснює успішну посадку і безсило падає на підлогу кабіни. З літака його виносять уже мертвим.

3. Спекотного дня підліток М. працював на пришкільній ділянці. Діти покликали його купатися. Хоча М. мав дуже стомлений і виснажений вигляд, він відмовився, пояснивши, що вирішив доводити будь-яку розпочату справу до кінця.

Завдання 11

Складіть кросворд із 10 слів, використовуючи поняття теми “Воля”.

Завдання 12

Подайте у вигляді структурної схеми зміст волі як психічного процесу.

Методики діагностики волі

Дослідження суб'єктивного контролю

Мета дослідження: визначення локусу суб'єктивного контролю.

Матеріали та обладнання: тест-опитувальник, розроблений Є.Ф. Бажіним та ін. на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера, бланк для відповідей, ручка.

Процедура дослідження: методика дозволяє порівняно швидко й ефективно визначити рівень сформованості суб'єктивного контролю як в однієї, так і в кількох осіб. Кожного досліджуваного належить забезпечити індивідуальним текстом опитувальника і бланком для відповідей з нумерацією тверджень, яка відповідає тексту опитувальника.

Інструкція досліджуваному: “Запропонований Вам опитувальник має 44 твердження. Прочитайте їх і дайте відповідь, чи згодні Ви з даним твердженням, чи ні. Якщо згодні, то в бланку для відповідей перед відповідним номером поставте знак “+”, якщо ні – знак “-”. Пам’ятайте, що в тесті немає “правильних” і “неправильних” відповідей. Свою думку висловлюйте відверто. Надавайте перевагу тій відповіді, яка перша спала Вам на думку”.

Опитувальник

1. Просування службовими сходами більше залежить від успішного збігу обставин, ніж від здібностей людини.
2. Більшість розлучень виникає через те, що люди не захотіли пристосовуватися один до одного.
3. Хвороба – справа випадку: якщо маєш захворіти, то вже нічим не зарадиш.
4. Люди стають самотніми тому, що самі не виявляють інтересу й дружнього ставлення до оточення.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від удачі.
6. Даремно докладати зусиль для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.
10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителя), а не від моїх власних зусиль.
11. Коли я планую, то здебільшого вірю, що зможу втілити свої плани.
12. Те, що багатьом людям здається успіхом чи вдачею, насправді є результатом тривалих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров’ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не пасують один одному, то, як би вони не намагалися налагодити сімейне життя, вони все одно не зможуть цього зробити.
15. Те добре, що я роблю, звичайно буває гідно оцінено іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.

17. Думаю, що випадок чи доля не відіграють великої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати наперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі залежали переважно від моїх зусиль і від ступеня підготовки.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодним чином не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху в своїх справах.
25. Урешті-решт, за погане керівництво відповідають самі люди, які працюють в установі.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в стосунках, що склалися в сім'ї.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу повернути до себе будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає так багато всіляких обставин, що зусилля батьків у вихованні часто виявляються не результативними.
29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху у своїй роботі, найімовірніше, не доклала достатньо зусиль для цього.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, чого я захочу.
33. У неприємностях і невдачах, які траплялися в моєму житті, більше були винні інші люди, ніж я.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за нею доглядати і правильно її одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще зачекати, доки проблема розв'яжеться сама по собі.
36. Успіх – це результат наполегливої праці, і він мало залежить від випадку чи від удачі.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від інших, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було складно зрозуміти, чому я подобаюсь одним людям і не подобаюсь іншим.

39. Я завжди надаю перевагу прийняттю рішень і самостійним діям, а не сподіваюся на допомогу інших людей чи на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються не визнаними, незважаючи на всі її намагання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо змінити навіть за найбільшого бажання.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.
43. Багато моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті були від невміння, від незнання або від лінощів і мало залежали від удачі чи від невдачі.

Опрацювання результатів.

Мета обробки результатів: отримання показника локусу суб'єктивного контролю, тобто показника загальної інтернальності Іо. Ним є сума збігів відповідей досліджуваного з відповідями, які наведено в ключі.

Ключ

Відповіді	Номери запитань
+ (згоден)	2, 4, 11, 12,13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
- (не згоден)	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

Аналіз результатів. Локус контролю – це характеристика вольової сфери людини, яка відображає її нахил приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам або власним здібностям і зусиллям. Приписування відповідальності за результати своєї діяльності зовнішнім силам називається екстернальним, або зовнішнім, локусом контролю, а приписування відповідальності власним здібностям і зусиллям – інтернальним, або внутрішнім локусом контролю.

Таким чином, можливі два полярні типи особистостей залежно від локалізації контролю: екстернальний та інтернальний. Будь-якій людині властива певна позиція на континіумі від екстернального до інтернального типу.

Отриманий у процесі обробки результатів показник локусу контролю (Io) розшифровується так:

Величина Io	Локус контролю
0-21	Екстернальний
22-44	Інтернальний

У цілому, чим більша величина інтернальності, тим менша екстернальність.

Локус контролю, характерний для людини, є універсальним стосовно будь-яких типів подій і ситуацій, з якими їй доводиться стикатися. Один і той же тип контролю проявляється як у разі невдач, так і в разі успіхів, причому це спостерігається в різних сферах життєдіяльності суб'єкта.

Для певного рівня локусу контролю користуються такими межами шкали інтернальності:

Показник інтернальності (To)	Рівень локусу контролю
0 - 11	Низький рівень
12 - 32	Середній рівень
33 - 44	Високий рівень

При *низькому рівні інтернальності* люди майже не бачать зв'язку між своїми діями і важливими для них подіями життя. Вони не вважають себе здатними контролювати розвиток таких подій і вважають, що більшість їх є результатом випадку чи вчинків інших людей. Тому “екстернали” емоційно нестійкі, схильні до неформального спілкування і поведінки, слабкокомунікабельні, у них поганий самоконтроль і висока напруженість.

Високий рівень інтернальності відповідає високому рівню суб'єктивного контролю над будь-якими значущими подіями. Люди, які мають такий локус контролю, вважають, що більшість важливих подій у їхньому житті – результат власних дій, що вони можуть ними керувати і відчують відповідальність і за ці події, і за те, як складається їхнє життя в цілому. “Інтернали” з високими показниками суб'єктивного контролю мають емоційну стабільність, вони впertі, рішучі, відрізняються комунікабельністю, значним самоконтролем і стриманістю.

Середній рівень інтернальності властивий більшості людей. Особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть дещо змінюватися залежно від того, чи здається людині ситуація складною чи простою, приємною чи неприємною тощо. Хоча їхня поведінка і психологічне почуття відповідальності за неї залежать від конкретних соціальних ситуацій, усе ж можна і в них встановити перевагу того чи іншого локусу контролю.

Таким чином, суб'єктивний локус контролю пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, відповідальності за те, що відбувається в її житті, із самоповагою, із соціальною зрілістю і самостійністю особистості. Тому, складаючи рекомендації для самовдосконалення, потрібно враховувати, що:

– конформна, поступлива поведінка більшою мірою притаманна людям з екстернальним локусом контролю; інтернали менш схильні підкорятися тискові (думкам, емоціям та ін. інших людей);

– людина з інтернальним локусом контролю краще працює на самоті;

– інтернали більш активно шукають інформацію, як правило, більше ознайомлені із ситуацією, ніж екстернали;

– в інтерналів більш активна, ніж в екстерналів, позиція щодо свого здоров'я.

Дослідження показало: інтернали більш популярні, займають сприятливу позицію в системі міжособистісних стосунків. Вони більш бажані для суспільства, впевненіші в собі й терпиміші.

Особи з інтернальним локусом контролю надають перевагу недирективним методам виховання і психокорекції. А в роботі з екстерналами важливо звертати увагу на тривожність та депресію.

Дослідження “сили волі”

Мета: дослідження здатності до застосування вольових зусиль при подоланні перешкод.

Обладнання: текст опитувальника, ручка, секундомір.

Інструкція: Вам потрібно прочитати судження і дати відповідь “так” чи “ні”.

1. Чи в стані ви завершити розпочату роботу, яка Вам не цікава відразу, незалежно від того, що час і обставини дозволяють Вам відірватися, а потім продовжити?
2. Чи можете Ви без особливих зусиль подолати внутрішнє протистояння, коли вам потрібно зробити щось неприємне (наприклад, прийти на навчання у вихідний день)?

3. Коли потрапляєте у конфліктну ситуацію – у навчанні або побуті – чи в змозі Ви взяти себе в руки настільки, щоб подивитися на ситуацію без надмірної емоційності, свідомо, з максимальною об'єктивністю?
4. Якщо Вам прописали дієту, чи зможете ви подолати спокусу заборонених продуктів?
5. Чи знайдете Ви в собі сили встати вранці раніше звичайного, як це було заплановано увечері?
6. Чи залишитеся Ви на місці трагічної події для того, щоб дати свідчення?
7. Ви швидко відповідаєте на листи?
8. Якщо у Вас виникає страх перельоту на літаку чи відвідування стоматологічного кабінету, чи зможете Ви без особливих зусиль подолати це відчуття і в останній момент не змінити свого рішення?
9. Чи зможете Ви приймати дуже неприємні ліки, які Вам наполегливо рекомендують лікарі?
10. Чи виконуєте Ви поспішно дану обіцянку, навіть якщо її в виконання принесе Вам немало клопоту, іншими словами, чи є Ви людиною слова?
11. Чи без коливання Ви вирушаєте у відрядження в незнайоме місто?
12. Чи чітко Ви дотримуетесь розпорядку дня: часу пробудження, прийняття їжі, навчання, прибирання та інших справ?
13. Чи критично Ви ставитеся до бібліотечних заборгованостей?
14. Навіть найцікавіша телепередача не змусить Вас відкласти термінову і важливу роботу. Так це чи ні?
15. Чи зможете ви припинити сварку і промовчати, хоч якими б образливими вам здавалися слова опонента?

Дайте відповідь на поставлені запитання, оцінюючи їх балами наступним чином: “так” – 2 бали; “не знаю” – 1 бал; “буває” – 1 бал; “ні” – 0 балів.

Опрацювання результатів. На всі запитання відповідайте з максимальною щирістю, а потім підсумуйте отримані бали.

0-12 балів: із силою волі справи у Вас не дуже добрі. Ви виконуєте те, що легше й цікавіше, навіть якщо це може чимось зашкодити.

До своїх зобов'язань ставитеся без особливого ентузіазму, що нерідко призводить до конфліктних ситуацій. Ваша позиція характеризується відомим висловом “Що, мені більше всіх потрібно?” Будь-яке прохання чи зобов'язання ви сприймаєте майже як фізичний дискомфорт. І справа тут не в слабкості волі, а у Вашому егоїзмі.

Спробуйте подивитися на себе з точки зору саме цих оцінок і це допоможе Вам змінити своє ставлення до оточуючих, дещо змінивши у своєму характері. Якщо Вам це вдасться, то Ви лише виграєте.

13-21 бал: сила волі у Вас посередня. Якщо стикаєтеся з труднощами, то намагаєтеся їх долати. Але якщо побачите обхідні шляхи, відразу ж скористаетесь ними. Не перестараетесь, але й даного Вами слова не порушите. За власним бажанням зобов'язань на себе не візьмете. Це не зовсім позитивно характеризує Вас перед керівництвом і оточуючими. Якщо маєте намір досягнути в житті більшого, спробуйте тренувати волю.

22-30 балів: із силою волі у Вас все добре. У важку хвилину Ви не підведете. Вас не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні справи, котрі лякають інших. Хоча інколи ваша чітка і тверда позиція з неприципових питань набридає оточуючим. Сила волі це дуже добре, але бажано у своєму активі мати і такі якості, як гнучкість, поблажливість, доброта.

Дослідження наполегливості

Мета дослідження: виявлення рівня наполегливості.

Матеріали та обладнання: три пронумерованих бланки з набором слів, папір і ручка для письма, секундомір.

Процедура дослідження. Дослідження наполегливості експериментатор проводить у парі з досліджуваним, якого треба зручно посадити за добре освітлений стіл. У процесі дослідження послідовно видають бланки з набором слів і просять скласти із слів речення. Труднощі в складанні речень у першому і другому наборах практично однакові, а з третього набору скласти речення практично неможливо, але треба, щоб досліджуваний про це не знав.

Інструкція досліджуваному: “Використовуючи всі слова набору, надруковані на бланку, складіть змістовне речення. Час Вашої роботи фіксується.”

Завдання експериментатора – фіксувати час виконання кожного завдання із складання речень з наборів слів і відзначати емоційні реакції досліджуваного.

Набори слів

Набір № 1	Набір № 2	Набір № 3
Викликати	Країна	Країна
Влада	Холодна	Оцінка
Напад	Умова	Зростати
Обстановка	Передусім	Представники
Заходи	В	В
Невдоволення	Найбільші	Тобто
Мета	Координація	Мирні
В	Загострення	Дії
Кола	Значення	Розглянути
Польські	Обстановка	Повідомлення
Нормалізація	Війна	Арабські
В	Дії	Із
З	Викликаний	Налагодити
Опозиційні	Держав	Експерти
Вжиті	Усіх	Напруга
Польща	Великий	Допомагати
	Політика	Персонал

Обробка результатів. Під час обробки результатів спочатку перевіряють правильність виконання досліджуваним завдань, а потім співвідносять час, витрачений досліджуваним на складання кожного речення, і вираховують показник наполегливості.

Зразок правильно складених речень із набору слів:

1. Заходи, вжиті польською владою з метою нормалізації обстановки в Польщі, викликали напад невдоволення в опозиційних колах.

2. В умовах загострення міжнародної обстановки, викликаній політикою холодної війни, передусім найбільших держав, великого значення набувала координація дій усіх країн.

3. Немає вирішення.

Якщо перших два речення складено правильно, то розраховують показник наполегливості R_n .

Показником наполегливості є відношення часу, витраченого на виконання третього завдання, до середнього часу, витраченого на вирішення перших двох завдань:

$$R_n = T_3 : (T_1 + T_2),$$

де T_1 – час, затрачений на складання першого речення, T_2 – час, затрачений на складання другого речення, T_3 – час, затрачений на спроби скласти третє речення.

Аналіз результатів. Рівень наполегливості визначають за величиною показника R з допомогою шкали.

Величина R_n	Рівень наполегливості
Від 0 до 1,9	Низький
Від 2,0 до 2,9	Середній
Від 3,0 і більше	Високий

Під час аналізу результатів треба враховувати величину часу, витраченого досліджуваним на вирішення завдань. У цілому, чим більше часу, тим наполегливіша людина. Під наполегливістю звичайно розуміють особистісні риси, пов'язані з умінням і бажанням досягати поставленої мети, долаючи зовнішні і внутрішні психологічні перешкоди. Наполегливість пов'язана з особливостями розвитку довільності психічних процесів. Аналізуючи результати дослідження, важливо зіставити їх з успіхами у навчальній діяльності студента, взявши при цьому до уваги програми розвитку саморегуляції і самовиховання.

Дослідження імпульсивності

Мета дослідження: виявлення рівня імпульсивності.

Матеріали та обладнання: тест-опитувальник В.А. Лосенкова (складається з 20 запитань, до кожного з яких додано чотирибальну шкалу відповідей), ручка.

Процедура дослідження. Дослідження може проводитися з одним досліджуваним чи з невеликою групою. Досліджуваному пропонують текст опитувальника з чотирибальною шкалою відповідей на кожне запитання. Якщо працює група, дослідникові

треба пильнувати за дотриманням строго індивідуального виконання тесту.

Інструкція досліджуваному: “Запропонований Вам тест-опитувальник містить 20 запитань. До кожного із запитань додано шкалу відповідей. Уважно прочитайте кожне запитання і обведіть колом номер вибраної Вами відповіді. У тесті немає “поганих” і «гарних» відповідей. Намагайтеся почуватися вільно й відповідати щиро. Перевагу надавайте тій відповіді, яка перша спадає Вам на думку”.

Опитувальник

I. Якщо Ви беретеся за яку-небудь справу, то чи завжди доводите її до кінця?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Ні, не завжди.

II. Ви завжди спокійно реагуєте на різкі чи невдалі зауваження на свою адресу?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

III. Ви завжди виконуєте свої обіцянки?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

IV. Ви часто говорите і дієте під впливом хвилини настрою?

1. Дуже часто.
2. Досить часто.
3. Досить рідко.
4. Майже ніколи.

V. Чи Ви добре володієте собою в критичних, напружених ситуаціях?

1. Так, завжди володію.
2. Мабуть, завжди.
3. Мабуть, ні.
4. Ні, не володію.

VI. Чи часто у Вас без видимих або достатньо вагомих на те причин змінюється настрій?

1. Таке зустрічається дуже часто.
2. Буває час від часу.

3. Таке трапляється рідко.
4. Такого взагалі не буває.

VII. Чи часто Вам доводиться робити щось наспіх, коли час обмежений?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

VIII. Чи могли б Ви назвати себе цілеспрямованою людиною?

1. Так, звичайно.
2. Мабуть, так.
3. Імовірно, ні.
4. Ні.

IX. Чи дотримуєтеся Ви у словах і вчинках прислів'я "Сім разів відміряй, один раз відріж"?

1. Так, завжди.
2. Часто.
3. Рідко.
4. Ні, майже ніколи.

X. Ви спеціально байдужі до тих, хто несправедливо бубнить і зачіпає Вас, наприклад, в автобусі чи трамваї?

1. Так, я реаую майже завжди.
2. Так, я реаую досить часто.
3. Я рідко так реаую.
4. Я ніколи так не реаую.

XI. Ви сумніваєтесь у своїх силах і здібностях?

1. Так, часто.
2. Іноколи.
3. Рідко.
4. Майже ніколи.

XII. Чи легко Ви захоплюєтеся новою справою, до якої потім можете швидко охолонути?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.
4. Звичайно, ні.

XIII. Ви вмієте стримувати себе, коли хтось із начальства незаслужено Вам дорікає?

1. Звичайно, так.
2. Мабуть, так.
3. Мабуть, ні.

4. Звичайно, ні.
- XIV. Вам здається, що Ви ще не знайшли себе?
1. Згоден, саме так воно і є.
 2. Імовірно, це так.
 3. З цим я навряд чи погоджуюся.
 4. Я з цим, звичайно, не згоден.
- XV. Чи може під впливом яких-небудь нових обставин
Ваша думка про самого себе не раз змінюватися?
1. Саме так.
 2. Досить ймовірно.
 3. Малоімовірно.
 4. Майже неможливо.
- XVI. Звичайно Вас важко вивести із себе?
1. Звичайно, так.
 2. Мабуть, так.
 3. Мабуть, ні.
 4. Звичайно, ні.
- XVII. Чи виникають у Вас бажання, які з багатьох причин
нездійсненні?
1. Такі бажання виникають у мене часто.
 2. Такі бажання виникають час від часу.
 3. У мене рідко виникають такі бажання.
 4. Заздалегідь нездійснених бажань у мене не виникає.
- XVIII. Чи помічаєте Ви, обговорюючи з кимсь важливі життєві
проблеми, що Ваші погляди ще не визначилися?
1. Так, часто помічаю.
 2. Іноді помічаю.
 3. Помічаю, досить рідко.
 4. Ні, ніколи не помічаю.
- XIX. Чи трапляється таке, що якась справа Вам набридає, що, не
закінчивши її, Ви беретеся за нову?
1. Так, часто трапляється.
 2. Іноді так буває.
 3. Так буває досить рідко.
 4. Таке майже ніколи не трапляється.
- XX. Ви досить неврівноважена людина?
1. Звичайно, так.
 2. Мабуть, так.
 3. Мабуть, ні.
 4. Звичайно, ні.

Обробка результатів. У процесі обробки результатів підраховують величину показника імпульсивності Пі. Він є сумою балів, набраних за всіма шкалами тесту-опитувальника.

У даному тесті-опитувальнику чотирибальна шкала відповідей.

Для запитань 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер шкали відповідає кількості балів, тобто 1, 2, 3 або 4.

Для запитань 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 бали рахуються за шкалою у зворотному порядку, тобто шкалі 1 відповідає 4 бали, шкалі 2-3 бали, шкалі 3-2 бали, а шкалі 4-1 бал.

Аналіз результатів. Імпульсивність – це риса, протилежна вольовим якостям цілеспрямованості й наполегливості. Чим більша величина показника імпульсивності Пі тим більше імпульсивності.

Рівень імпульсивності може бути охарактеризовано як високий, середній і низький.

Якщо величина Пі лежить у межах 66-80, то імпульсивність високого рівня, тобто виражена сильно; якщо величина Пі від 35 до 65, то рівень імпульсивності середній, тобто вона помірна, а якщо 34 і менше – імпульсивність низького рівня. Імпульсивні люди часто мають невизначені життєві плани; у них немає інтересів і вони захоплюються то одним, то іншим.

Люди з низьким рівнем імпульсивності, навпаки, цілеспрямовані, мають чіткі ціннісні орієнтації, проявляють наполегливість у досягненні поставленої мети, намагаються довести розпочате до кінця. Якщо імпульсивність висока, то треба скласти програму самовиховання, спрямовану на зниження її і на збільшення цілеспрямованості. При цьому потрібно враховувати особливості локусу суб'єктивного контролю.

Прийоми розвитку вольових якостей

1. Поспостерігайте за собою протягом якогось часу та визначте, від яких звичок ви хочете позбутись протягом якогось часу, які риси характеру хочете виховати.
2. Будьте впевненими, що досягнете мети. Лев Толстой писав: “Сутичку виграє той, хто твердо вирішив перемогти”.
3. Боріться з недоліками, замінюючи їх чеснотами.
4. Оволодівайте методами самозаохочення, самопереконавання та самонаказу. Самопідбадьорення допомагає, коли людину охоплює невпевненість у благополучному завершенні її справи. Самопереконавання потрібне, коли людина сумнівається у самій справі чи коли оточуючі намагаються відволікти її від роботи.

Самонаказ спрацьовує, якщо людиною раптом оволодівають лінощі.

5. Контролюйте свою поведінку так, ніби ви контролюєте іншу людину.
6. Свідомо ставте перед собою усе більш складні задачі, однак не перевантажуйте себе непосильними завданнями.
7. Не кидайте незавершену справу.
8. Якщо не зважаючи на всі зусилля, задумане не вдається, можете відкласти роботу, поміркувавши над причиною невдачі.
9. Не вигадуйте складних вправ для тренування волі, вона тренується у повсякденних умовах.
10. Намагайтесь підкріплювати свої досягнення виховання волі приємними переживаннями.

Тестові завдання для перевірки знань

1. Регуляція діяльності індивідом, що забезпечує досягнення мети за відсутності актуальної потреби чи утримання від бажаної дії в ситуації вибору, – це:
 - а) характер;
 - б) мислення;
 - в) рефлексія;
 - г) воля.
2. Відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, – це:
 - а) психічні стани;
 - б) психічні властивості;
 - в) вольові якості;
 - г) психічні процеси.
3. Андрій Сергійович, від якого пішла дружина, вважає, що він узагалі даремно одружувався: з ним не змогла б жити жодна жінка, оскільки він повністю захоплений роботою, винахідництвом, філософією й колекціонуванням марок. Визначте схильність героя до оцінки власної відповідальності за поведінку:
 - а) інтернальний локус контролю;
 - б) екстернальний локус контролю;
 - в) екстернально-інтернальний локус контролю;
 - г) інтернально-екстернальний локус контролю.
4. Валентині колеги на день народження подарували новий будильник. Вона часто запізнюється на роботу і щоразу звинувачує в цьому будильник, який “хоче – дзвонить, хоче – не дзвонить”.

- Визначте схильність героїні до оцінки власної відповідальності за поведінку:
- а) інтернальний локус контролю;
 - б) екстернальний локус контролю;
 - в) екстернально-інтернальний локус контролю;
 - г) інтернально-екстернальний локус контролю.
5. Порушення волі людини, що пов'язане з нездатністю прийняти необхідне рішення чи діяти, – це:
- а) апраксія;
 - б) абулія;
 - в) анемія;
 - г) конформність.
6. Схильність людини пояснювати причини своїх дій внутрішніми факторами (своїми здібностями, характером, внутрішнім станом) – це:
- а) інтернальна локалізація контролю;
 - б) екстернальна локалізація контролю;
 - в) регуляція внутрішніх станів;
 - г) психоаналіз.
7. Основними ознаками вольових дій є:
- а) свідоме подолання перешкод на шляху досягнення мети;
 - б) конкуруючі мотиви;
 - в) наявність вольових зусиль;
 - г) усе вказане.
8. Цілеспрямоване регулювання особистістю власної поведінки, виражене в здатності долати перешкоди та труднощі при здійсненні дій і вчинків, – це:
- а) воля;
 - б) мета;
 - в) мотив;
 - г) активність.
9. До емоційно-вольових психічних процесів належать:
- а) темперамент, характер, здібності;
 - б) відчуття, сприймання, пам'ять;
 - в) здібності, почуття, мовлення;
 - г) емоції, почуття, воля.
10. Випадки хворобливого безвілля називають:
- а) довільною діяльністю;
 - б) конформністю;
 - в) упертістю;
 - г) абулією.

11. Вольова якість особистості, яка полягає в умінні самостійно діяти без допомоги інших, критично ставитися до впливів інших людей, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань, – це:
- а) рішучість;
 - б) наполегливість;
 - в) витримка;
 - г) самостійність.
12. Вольова якість особистості, яка полягає в умінні приймати своєчасно, обдуманно, твердо, непохитно рішення, – це:
- а) організованість;
 - б) витримка;
 - в) самостійність;
 - г) рішучість.
13. Проаналізуйте наведену ситуацію й визначте локус контролю її персонажа: водій, який був у нетверезому стані, порушив правила дорожнього руху і збив пішохода Г.І., який поспішав до трамвая. Останній потрапив у лікарню з переломом ноги. Лежачи на лікарняному ліжку, Г.І. вкотре пошкодував про те, що не зайшов до хлібного магазину, – це б дозволило йому поїхати наступним трамваем, але зберегти здоров'я:
- а) інтернальний;
 - б) екстернальний;
 - в) інтернально-екстернальний;
 - г) екстернально-інтернальний.
14. Проаналізуйте наведену ситуацію і визначте локус контролю її персонажа: Володимира Яковича, на якого завжди можна звалити вантаж додаткової роботи, відповідальність за прийняття рішення, заміщення співробітників, незважаючи на 20-літню бездоганну роботу, ніяк не підвищують на службі. Після кожної відмови Володимир Якович подвоює трудові зусилля, вважаючи, що відмовляють справедливо, бо порівняно з колегами йому ще далеко до висот професійної майстерності:
- а) інтернальний;
 - б) екстернальний;
 - в) інтернально-екстернальний;
 - г) екстернально-інтернальний.
15. За якого локусу контролю людина вважає причиною своїх досягнень збіг обставин, допомогу інших людей?
- а) інтернального;
 - б) екстернального;
 - в) інтернально-екстернального;

- г) екстернально-інтернального.
16. Усвідомлений мотив, цілеспрямоване прагнення діяти певним чином, долати зовнішні та внутрішні труднощі заради досягнення поставленої мети називають:
- а) потяг;
 - б) потреба;
 - в) бажання;
 - г) хотіння.
17. Приймаючи рішення про неможливість укладення шлюбу зі своїм секретарем Теодоро, головна героїня п'єси Лопе де Вега "Собака на сні" Діана пояснює свій вибір суспільними вимогами, неможливістю порушення давніх світських канонів, злого долею тощо. Який тип локалізації контролю характерний для неї:
- а) інтернальний;
 - б) екстернальний;
 - в) інтернально-екстернальний;
 - г) екстернально-інтернальний?
18. Якою вольовою якістю обумовлюється вміння керуватись у своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями та переконаннями?
- а) цілеспрямованість;
 - б) ініціативність;
 - в) рішучість;
 - г) наполегливість.
19. Основні ознаки вольових дій проявляються у:
- а) свідомому подоланні перешкод на шляху досягнення мети; наявності вольового зусилля;
 - б) несвідомому прагненні досягти певного бажаного результату;
 - в) небажанні долати складні перешкоди на шляху поставленого задуму;
 - г) свідомому подоланні перешкод на шляху до втілення мети, відсутності вольового зусилля.
20. Коли хлопчик грався на прибережній кризі ранньої весни, його течією винесло на середину річки. Дорослі, які перебували на березі, із жахом спостерігали за подією, однак не наважувалися допомагати малому, розуміючи небезпеку для власного життя. Тільки один невеликий хлопчак з допомогою великої палиці зумів витягти необережного однолітка на берег. При цьому він виявив:
- а) організованість, цілеспрямованість, принциповість;
 - б) дисциплінованість, організованість, витримку;
 - в) сміливість, рішучість, самостійність;
 - г) упертість, негативізм, ініціативність.

21. Вольову властивість, що характеризує уміння людини керуватися у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями у доцільності певних дій і вчинків називають:
- а) принциповість;
 - б) ініціативність;
 - в) рішучість;
 - г) наполегливість?
22. Вольову властивість, що характеризує уміння критично ставитись до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань називають:
- а) принциповість;
 - б) самостійність;
 - в) рішучість;
 - г) наполегливість?
23. Яка вольова властивість людини характеризується умінням знаходити нові, нешаблонні рішення і засоби їх досягнення:
- а) принциповість;
 - б) самостійність;
 - в) ініціативність;
 - г) наполегливість?
24. Своє рішення про вихід із фракції один із депутатів пояснив розбіжністю власних життєвих принципів із програмою саме цих парламентарів, відсутністю доцільності прийняття підтриманих ними законопроектів. При цьому він виявив таку вольову якість:
- а) цілеспрямованість;
 - б) принциповість;
 - в) самостійність;
 - г) ініціативність.
25. Що є характерним для третьої фази вольової дії:
- а) прийняття рішення;
 - б) виникнення спонукання і встановлення мети;
 - в) розгляд і боротьба мотивів;
 - г) виконання прийнятого рішення.
26. Емоційно-вольове розуміння почуттів іншого, спроба поставити себе на його місце – це:
- а) співчуття;
 - б) емпатія;
 - в) емоція;
 - г) афект.
27. Хто з психологів увів поняття “локус контролю”?
- а) Е. Тітченер;

- б) Дж. Роттер;
 - в) Д. Хебб;
 - г) П. Ніссісен.
28. Психічний процес свідомої та цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей – це:
- а) задатки;
 - б) здібності;
 - в) воля;
 - г) темперамент.
29. Дії, скеровані на досягнення свідомо поставленої мети й пов'язані з подоланням труднощів, – називають:
- а) мимовільними;
 - б) цілеспрямованими;
 - в) довільними;
 - г) самостійними.
30. Яка вольова властивість характеризується умінням людини гальмувати небажані спонукання і не опускати дій, які перешкоджають досягненню поставленої мети:
- а) рішучість;
 - б) витримка;
 - в) самостійність;
 - г) наполегливість?
31. Яка вольова якість полягає в умінні приймати рішення своєчасно, обдуманно, твердо, непохитно:
- а) рішучість;
 - б) витримка;
 - в) самостійність;
 - г) наполегливість?
32. Яка вольова якість полягає в умінні активно викликати дії, потрібні для подолання труднощів, енергійно діяти і досягати мети до кінця:
- а) рішучість;
 - б) упертість;
 - в) самостійність;
 - г) наполегливість?
33. Необдуманий, нічим не виправданий прояв волі, який полягає в тому, що людина наполягає на своєму недоцільному бажанні, незважаючи на обставини, має назву:
- а) рішучість;
 - б) упертість;

- в) самостійність;
 - г) наполегливість.
34. Що є характерним для другої фази вольової дії:
- а) прийняття рішення;
 - б) виникнення спонукання і встановлення мети;
 - в) боротьба мотивів;
 - г) виконання прийнятого рішення.
35. Воля – це:
- а) психічний процес;
 - б) психічна властивість особистості;
 - в) психічний стан;
 - г) сукупність психічних властивостей особистості.
36. Хто з учених вперше довів, що воля твориться маленьким шматочком мозкової речовини:
- а) І. Павлов;
 - б) І. Сеченов;
 - в) П. Анохін;
 - г) О. Бернштейн?
37. Вольові дії можна охарактеризувати як:
- а) завжди свідомі;
 - б) завжди несвідомі;
 - в) свідомі та несвідомі;
 - г) у більшості випадків несвідомі.
38. Структурна ланка вольового акту, яка характеризується зіткненням декількох бажань чи кількох різних спонукань до діяльності, називається:
- а) осмисленням мети дії;
 - б) прийняттям рішення;
 - в) боротьбою мотивів;
 - г) внутрішньою вольовою дією.
39. До позитивних вольових якостей особистості відносять:
- а) впертість, наполегливість, самостійність;
 - б) навіюваність, ініціативність, наполегливість;
 - в) наполегливість, рішучість, ініціативність;
 - г) конформізм, рішучість, ініціативність.
40. Негативними вольовими якостями особистості є:
- а) конформізм, цілеспрямованість, послідовність;
 - б) конформізм, навіюваність, впертість;
 - в) навіюваність, ініціативність, самостійність;
 - г) негативізм, впертість, ініціативність.

41. Немотивована, необґрунтована схильність діяти всупереч іншим носить назву:
- а) негативізм;
 - б) конформізм;
 - в) ініціативність;
 - г) самостійність.
42. Сила волі особистості – це:
- а) уміння стримувати свої почуття, коли це потрібно;
 - б) свідома, активна спрямованість особистості на досягнення певного результату;
 - в) узагальнена здатність долати труднощі на шляху досягнення мети;
 - г) відсутність зайвих сумнівів при боротьбі мотивів.
43. Поведінкові реакції людини, що спостерігаються в ситуаціях афекту, відносять до:
- а) мимовільних дій;
 - б) довільних дій;
 - в) у більшій мірі до довільних дій;
 - г) залежно від ситуації: до довільних або мимовільних дій.
44. Прикладом внутрішніх перешкод, які особистість долає з допомогою волі, є:
- а) протидія інших людей;
 - б) відсутність необхідних засобів праці;
 - в) лінощі;
 - г) тривалий вплив монотонного подразника.
45. Яка вольова якість людини полягає в умінні людини керуватися у своїй діяльності твердо наміченим планом:
- а) рішучість;
 - б) організованість;
 - в) дисциплінованість;
 - г) сміливість?
46. Вольова якість, яка забезпечує свідоме підкорення своєї поведінки загальноприйнятим нормам, носить назву:
- а) рішучість;
 - б) організованість;
 - в) дисциплінованість;
 - г) сміливість.
47. Здатність людини самостійно приймати відповідальні рішення та реалізовувати їх у діяльності характеризує її:
- а) наполегливість;
 - б) самостійність;

- в) принциповість;
 - г) рішучість.
48. Здатність людини до тривалого й неослабного напруження енергії, непохитний рух до наміченої мети проявляється як:
- а) наполегливість;
 - б) свідомість;
 - в) принциповість;
 - г) працелюбність.
49. Здатність людини визначати свої вчинки, орієнтуючись не на тиск оточення, а на свої переконання, знання, характеризують її:
- а) наполегливість;
 - б) самостійність;
 - в) принциповість;
 - г) самовпевненість.
50. Яка вольова якість полягає в умінні побороти страх і йти на виправданий ризик заради досягнення мети, не дивлячись на небезпечність для особистого благополуччя або навіть життя:
- а) рішучість;
 - б) організованість;
 - в) дисциплінованість;
 - г) сміливість?

Теми рефератів

1. Теорії волі.
2. Методики вивчення вольових якостей людини.
3. Поняття, ознаки і прояв волі у людини.
4. Становлення вольової регуляції поведінки у дітей.
5. Основні напрямки і шляхи розвитку волі.
6. Погляди на волю в античному світі, в епоху Середньовіччя.
7. Психоаналіз і уявлення про волю.
8. Вольові якості особистості.
9. Зв'язок вольової регуляції поведінки з боротьбою мотивів, потребами та цілями людини.
10. Теоретичний аналіз вольової дії.

Список використаної літератури

1. Волошина В.В., Долинська Л.В., Савицька С.О., Темрук О.В. Загальна психологія: Практикум: Навч. посібник. – К.: Каравела, 2005. – 280 с.

2. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І. Пашукової. – К.: Знання, КОО, 2006. – 203 с.
3. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. – М.: ВЛАДОС, 2002. – Т. 2. – 248 с.
4. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – 3-е изд. – М.: ВЛАДОС, 2001. – Кн. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 480 с.
5. Сапогова Е.Е. Задачи по общей психологии: Учебное пособие для вузов. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.
6. Я познаю мир: Психология: Дет. энцикл. / Е.В. Селезнева. – М.: ООО «АСТ»: ООО «Астрель», 2002. – 425 с.

Список рекомендованої літератури

1. Психологія: Навч. посіб. / О.В. Винославська, О.А. Брусенко. – К.: ІНКОС, 2005. – 352 с.
2. Психологія / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук. – К.: Либідь, 2003. – 560 с.
3. Психологія / За ред. В.А. Крутецького. – К.: Вища школа, 1978. – 304 с.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2-х т. – М.: Педагогика, 1989. – 328 с.
5. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. – 583 с.
6. Немов Р.С. Психология: Ученик для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3-х кн. – Кн. 1: Общие основы психологии. – М.: Владос, 2001. – 687 с.

МОДУЛЬ III

Розділ 6. ПСИХІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ

ТЕМПЕРАМЕНТ

1. Поняття про темперамент.
2. Фізіологічні основи темпераменту.
3. Психологічна характеристика темпераменту.
4. Головні властивості темпераменту.
5. Темперамент і особистість.
6. Вплив темпераменту на діяльність людини.

1. Поняття про темперамент.

Психічними властивостями особистості називають найбільш суттєві й стійкі індивідуально-психологічні особливості людини. До них відносяться спрямованість особистості, її темперамент, характер і здібності.

Темперамент – характеристика індивіда щодо динамічних особливостей його психічної діяльності (темпу, ритму, інтенсивності психічних процесів і станів).

Започаткував учення про темперамент давньогрецький лікар і філософ Гіппократ (460–377 до н.е.). Він та його послідовники (римський лікар Клавдій Гален та ін.) обстоювали гуморальну теорію (від лат. *humor* – рідина, соки організму: кров, флегма, жовч), згідно з якою, ознаки темпераменту зумовлюються переважанням в організмі певної рідини.

На підставі цих припущень було класифіковано типи темпераментів таким чином:

- сангвінічний (від лат. *sanguis* – кров, перевага в організмі крові);
- флегматичний (від грецьк. *phlegma* – слиз, перевага в організмі слизу);
- холеричний (від грецьк. *chole* – жовч, перевага в організмі жовчі);
- меланхолійний (від грецьк. *melas* – чорний, похмурий та *chole* – жовч, перевага в організмі чорної жовчі).

Наукові дослідження довели, що темперамент людини зумовлений біологічними (фізіологічними) її особливостями, тобто він є біологічним фундаментом, базується на властивостях нервової системи людини і пов'язаний із будовою її тіла (конституцією), обміном речовин в організмі. Темперамент характеризує також динамічність особистості, але не конкретизує її переконань, поглядів,

інтересів, не є показником цінності або малоцінності особистості, не визначає її можливості.

Темперамент як психобіологічна властивість особистості проявляється в особливостях освоєння предметного світу, тяжінні до розумової й фізичної праці, у соціальних контактах, у швидкості переходу від одного виду діяльності до іншого чи від одних засобів мислення до інших, у швидкості моторно-рухових актів, у швидкості мовлення, в емоційній чуттєвості, у чутливості до невдач і оцінки людей.

Теоретичні знання про типи темпераментів дають можливість розуміння того, які види діяльності більше відповідають природній схильності людини і що заважає повноцінному спілкуванню з оточенням; допомагають правильно будувати взаєностосунки. Також знання особливостей темпераменту дає можливість людині вибрати для себе відповідну сферу діяльності, яка відповідає його типу вищої нервової діяльності. Варто зазначити, що не існує «поганих» чи «хороших» темпераментів. Кожен темперамент у конкретних видах діяльності має свої переваги й недоліки. Існування в психіці людини стійких динамічних характеристик, які формуються на основі біологічних факторів, дозволяє їй найбільш оптимально витратити свої енергетичні можливості. Знаючи свій тип темпераменту, будь-який індивід може усвідомлено регулювати режим, ритм, інтенсивність у різних сферах діяльності. Саме особливості темпераменту визначають шляхи й способи виконання будь-якого виду діяльності.

2. Фізіологічні основи темпераменту.

У 20-30 роках ХХ століття І.П. Павловим було сформульовано положення про типи вищої нервової діяльності як основи темпераменту. Згідно з цим підходом, фундаментальними властивостями нервових процесів, які визначають у сукупності індивідуально-психологічні особливості, є збудження і гальмування, їх урівноваженість і рухливість (змінюваність). Основу того чи іншого типу темпераменту становлять такі фактори:

1. Сила нервових процесів виявляється у здатності нервових клітин переносити тривале чи короткочасне, але дуже концентроване збудження і гальмування. Це визначає працездатність (витривалість) нервової клітини, тобто людина може витримувати тривалі чи короткочасні подразники без помітного зниження працездатності або настрою.

2. Слабкість нервових процесів характеризується нездатністю нервових клітин до тривалого концентрованого збудження і

гальмування. При дії сильних подразників нервові клітини швидко переходять у стан охоронного гальмування. Тому в слабкій нервовій системі вони характеризуються низькою працездатністю, їхня енергія швидко виснажується. Однак слабка нервова система має велику чутливість: навіть на слабкі подразники вона адекватно реагує.

3. *Рухливість нервових процесів* характеризується швидкістю змінюваності процесів збудження й гальмування, швидкістю виникнення й припинення їх (коли цього вимагають умови життя), швидкістю утворення нових умовних зв'язків, вироблення й зміни динамічного стереотипу. Протилежною якістю рухливості є інертність нервових процесів.

4. *Урівноваженість* процесів збудження й гальмування, певний баланс між силою їх проявів. Міра цієї врівноваженості також досить індивідуальна. В одних людей переважають процеси збудження, тоді як гальмування явно поступається їм за силою і рухливістю. В інших – явно домінують гальмівні процеси, а перехід до активного стану здійснюється важко.

Комбінації вказаних властивостей нервових процесів збудження і гальмування були покладені в основу визначення типу вищої нервової діяльності.

Залежно від поєднання сили, рухливості й врівноваженості процесів збудження та гальмування розрізняють чотири основні типи вищої нервової діяльності:

1. *Слабкий, неврівноважений, інертний тип.* Представники слабого типу нервової системи не можуть витримувати сильні, тривалі й концентровані подразники. Слабкими є процеси гальмування і збудження. При дії слабких подразників затримується вироблення умовних рефлексів. При цьому відзначається висока чутливість (тобто низький поріг) на дію подразників.

2. *Сильний, неврівноважений, рухливий тип.* Відзначаючись сильною нервовою системою, він характеризується неврівноваженістю основних нервових процесів – переважанням процесів збудження над процесами гальмування.

3. *Сильний, врівноважений, рухливий тип.* Процеси гальмування і збудження сильні і врівноважені, але швидкість, рухливість їх, швидка змінюваність нервових процесів призводять до відносної швидкості утворення й відносної нестійкості нервових зв'язків.

4. *Сильний, врівноважений, малорухливий тип.* Сильні й врівноважені нервові процеси відрізняються малою рухливістю. Носії цього типу зовні завжди спокійні, рівні, важкозбуджувані.

Тип вищої нервової діяльності належить до природних спадкових даних, це природжена властивість нервової системи. На цьому фізіологічному підґрунті можуть утворитися різні системи умовних зв'язків, тобто в процесі життя ці умовні зв'язки будуть по-різному формуватися у різних людей: у цьому й буде проявлятися тип вищої нервової діяльності. Темперамент і є проявом типу вищої нервової діяльності в активності людей.

Центральна нервова система функціонує у взаємозв'язку з ендокринною та гуморальною системами організму. Гіпофункція щитовидної залози, наприклад, спричинює млявість, монотонність рухів, а гіперфункція мозкового придатка спричиняє зниження імпульсивності рухів, уповільнення рухової реакції. Діяльність статевих залоз – статеве дозрівання, старіння, кастрація – помітно позначається на функціях усього організму, у тому числі й на особливостях темпераменту.

3. Психологічна характеристика темпераменту.

У сучасній психології користуються гіппократівською класифікацією типів темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік. Розглянемо психологічну характеристику темпераментів:

1. *Сангвінік* – сильний, урівноважений, рухливий тип темпераменту. Такі люди – енергійні, комунікабельні, товариські, оптимісти, жартівники, відкриті, балакучі, жваві, безтурботні; з високим рівнем працездатності й витривалості (здатні багато працювати не стомлюючись). Їм притаманні гнучкість розуму, винахідливість, швидкий темп мовлення, швидкі рухи, швидке включення в роботу, багатство міміки й жестів, емоційність, лабільність. Сангвініки швидко звикають до нових вимог і обставин, без особливих зусиль набувають нових навичок. Високий рівень пластичності виявляється в мінливості почуттів, настроїв, інтересів, прагненні до зміни вражень. Невдачі й неприємності переживають порівняно легко. Водночас сангвініки не вирізняються глибиною та стійкістю почуттів, їм притаманна похапливість у роботі, вони не завжди дотримуються своєї обіцянки. Сангвінікам важливо виробляти посидючість, цілеспрямованість, дисциплінованість, постійність у стосунках з іншими людьми, стійкість інтересів, чіткості, уміння доводити справу до кінця.

2. *Холерик* – сильний, неурівноважений, рухливий тип темпераменту. Представники цього типу вирізняються високою реактивністю й активністю (реактивність переважає над активністю). Вони менш пластичні й більш інертні, ніж сангвініки. Товариські, виключно наполегливі та пристрасні в роботі. Швидкі, нетерплячі, нерідко

неврівноважені, схильні до зміни настроїв, емоційних спалахів, при недостатній вихованості – запальні. Для холериків є характерними різкість і стрімкість рухів, сильна імпульсивність та яскравість емоційних переживань. Мова швидка, енергійна, супроводжується яскравою мімікою і жестами. Холерикам з їхньою яскраво вираженою схильністю до лідерства бажано навчитися досягати позитивності стосунків з оточуючими, контролювати власні емоційні стани, прагнення тиснути на інших і підкорювати їх собі.

3. *Флегматик* – сильний, врівноважений, малорухливий тип темпераменту. Характеризується порівняно низьким рівнем активності поведінки, ускладненням переключення уваги, уповільненістю й виваженістю дій, міміки і мовлення, рівністю, постійністю почуттів і настроїв. Емоції і свої душевні стани виражає у виняткових випадках (важко розсмішити й засмутити). Ці люди на вигляд спокійні, врівноважені, повільні і незворушні; пасивні, старанні, вдумливі, розмірені, миролюбиві. Довго приймають рішення, але виявляють наполегливість у виконанні справи. Virізняются терплячістю, витримкою, самовладанням. Важко переключаються з одного виду діяльності на інший, відчують складності в адаптації до нової обстановки. У спілкуванні – вибіркові, мова виважена, емоції скупі. Спостерігається слабкий емоційний відгук на зовнішні враження та переживання інших людей. Вади виховання можуть сприяти формуванню у флегматика таких негативних рис як млявість, збідненість і слабкість емоцій, схильність до виконання лише звичних дій. Працьовитим флегматикам доцільно розвивати емпатійність та комунікабельність.

4. *Меланхолік* – слабкий, невірноважений, інертний тип темпераменту. Представникам цього типу властивий високий рівень чутливості і незначної реактивності. Це призводить до того, що найменший привід може викликати сльози або глибоко образити людину. Для меланхоліків характерна стриманість і приглушеність моторики та мовлення, замкнутість, недовірливість, глибина і постійність почуттів, але слабкий їх зовнішній вияв. За умови неправильного виховання в меланхоліка можуть розвинути такі негативні риси, як хвороблива емоційна вразливість, замкнутість, відчуженість, схильність до тяжких внутрішніх переживань. Меланхолікам з їхньою вдумливістю і підвищеною сензитивністю не варто поспішати включатися у види діяльності й спілкування, у яких є жорстка субординація. Варто уникати переоцінки авторитету інших. Необхідно формувати установку на позитив як у професійній

діяльності, так і в особистому житті. Для розвитку контактності і комунікабельності – не уникати громадських доручень, брати участь у всіляких заходах.

Четверо друзів – Холерик, Сангвінік, Флегматик, Меланхолік – запізналися в театр. Як вони будуть поводитися в такій ситуації?

Холерик розпочне суперечку з білетером, прагнучи проникнути в партер на своє місце. Стверджуватиме, що годинник в театрі поспішає, що нікому не заважає і, можливо, спробує відтіснити білетера, щоб прорватися до зали.

Сангвінік відразу може оцінити ситуацію, зрозуміє, що в партер його не пустять і побіжить вгору по сходах до найближчого ярусу.

Флегматик, побачивши, що до зали не впускають, ймовірно розмірковуватиме так: “Перша дія завжди не цікава, актори ще не ввійшли в роль. Піду краще в буфет, вип’ю кави, а потім спокійно додивлюсь спектакль. Не бігти ж мені, як на пожежу, за сангвініком? Це зовсім не для мене”.

Меланхолік може подумати про себе таке: “Мені як завжди не щастить. Нарешті вибрався в театр – і така прикрість!? Не знаю, коли я ще відважусь на такий крок”, – і поїде додому.

Варто зазначити, що представники «чистих» типів темпераментів зустрічаються не часто. Переважна більшість людей поєднують у собі окремі риси певного типу темпераменту з деякими рисами іншого. Також потрібно зазначити, що темперамент не визначає здібності й обдарованість людини. Свідченням цього є той факт, що талановитими представниками різних типів темпераментів були: Пушкін, Суворов (холерики); Герцен (сангвінік); Гоголь (меланхолік); Крилов, Кутузов (флегматики).

4. Головні властивості темпераменту.

Темперамент як динамічна характеристика психічної діяльності особистості має свої властивості, які позитивно або негативно впливають на її поведінку. Розрізняють такі головні властивості темпераменту:

Активність – міра енергійності, напорю, з яким людина прагне впливати на оточення, підкорювати його своєму впливу, перетворювати, долати окремі перешкоди. Протилежний полюс даної якості виявляється у швидкому відступі перед труднощами, прагненні уникати будь-яких зусиль, небажанні брати на себе відповідальність за те, що відбувається, підпорядковувати його своєму контролю.

Лабільність (лат. *labilis* – нестійкий) – швидкість виникнення й перебігу процесів збудження та гальмування.

Емоційність – чутливість до впливів зовнішнього середовища, емоційне реагування на події, що відбуваються, включення емоцій у контур саморегуляції, швидкість зміни одних емоцій і станів іншими. Емоційна збудливість відображає силу подразника, необхідного для виникнення емоційної реакції.

Динамізм рухів, моторики в цілому – швидкість, різкість, ритм, амплітуда м'язових рухів (включаючи мовлення).

Темп реакцій – швидкість перебігу й зміни психічних процесів та реакцій.

Сензитивність (лат. *sensibilis* – чутливий) – міра чутливості до явищ дійсності, що мають відношення до особистості. Незадоволення потреб, конфлікти, соціальні події в одних людей спричиняють яскраві реакції, страждання, а інші ставляться до них спокійно, а інколи й байдуже.

Пластичність – здатність швидко пристосовуватись до обставин, що постійно змінюються. Певні прояви психічної діяльності перебудовуються або компенсуються завдяки пластичності вищої нервової діяльності. Слабкість, неврівноваженість або недостатня рухливість типу нервової системи за належних умов життя та виховання набувають позитивних якостей.

Ригідність (лат. *rigidus* – твердий, заціпенілий) – особливість, протилежна пластичності, – це складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього вимагають обставини. У пізнавальній діяльності ригідність виявляється у повільному переінакшенні уявлень при зміні умов життя, діяльності; в емоційному житті – у загальмованості, млявості, нерухливості почуттів; у поведінці – у негнучкості, інертності мотивів поведінки та морально-етичних вчинків за всієї очевидності їх недоцільності.

Резистентність – міра здатності чинити опір негативним або несприятливим обставинам. Досить яскраво ця особливість виявляється в умовах стресу, при значній напруженості в діяльності. Одні люди здатні чинити опір найскладнішим умовам діяльності або обставинам, що несподівано склалися (аварії, конфлікти, асоціальна бравада), а інші – розгублюються, легко відступають, нездатні продовжувати роботу, хоча за звичайних умов з ними цього не трапляється, незважаючи на втому чи важкі умови праці.

Реактивність – показник, який відображає силу й енергію, з якою людина реагує на той чи інший вплив, проявляє емоційну вразливість, ставлення до навколишньої дійсності та самої себе.

Екстравертованість та інтровертованість. Спрямованість реакцій та діяльності особистості назовні, на інших – це екстравертованість, а на саму себе, на свої внутрішні стани, переживання, уявлення – інтровертованість.

Екстравертованим типам властива сила й рухливість нервових процесів. Типовими поведінковими проявами екстраверта є комунікабельність, імпульсивність, гнучкість поведінки,

ініціативність, швидке пристосування до нового середовища, відкритість і зовнішній прояв почуттів. Вони співчутливі, життєрадісні, упевнені в собі, прагнуть до лідерства, до розваг, мають багато друзів, нестримані, кмітливі не завжди відповідальні. Екстраверти не люблять самотності, завжди прагнуть спілкування. Ці люди легко знайомляться, мають широкі зв'язки але характер їхнього спілкування не відзначається глибиною. Для них важливу роль відіграє сам контакт із людьми.

В інтровертованого типу переважають слабкість та інертність нервових процесів, замкнутість, схильність до самоаналізу, тому вони мають проблеми щодо соціальної адаптації. Інтроверти заглиблені в себе, свої думки, переживання. Їх духовне життя може бути емоційним та багатим, але зовні це не проявляється. Інтроверти не люблять допускати сторонніх у свій внутрішній світ. Вони відчують більший спокій та впевненість наодинці, не шукають широкого кола спілкування, обирають собі одного товариша і дуже прив'язуються до нього. Комунікативні здібності в інтроверта розвинуті слабо, а тому в компаніях та на публічних виступах вони почуваються невпевнено.

5. Темперамент і особистість.

У процесі виховання потрібно шукати не шляхи зміни типологічних властивостей нервової системи дитини (цей процес відбувається дуже повільно і його шляхи ще не досить вивчені), а варто знаходити індивідуальні підходи – різноманітні форми, шляхи й методи виховання з урахуванням особливостей нервової системи вихованця. Адже немає “гарних” і «поганих» типів вищої нервової діяльності і відповідно – темпераментів. Там, де потрібна велика витривалість і працездатність, краще проявить себе сильний тип нервової системи; якщо в процесі діяльності треба проявити велику чутливість, тонку реактивність, з такою діяльністю краще впорається слабкий тип.

Кожен тип темпераменту має як позитивні, так і негативні сторони. Наприклад: пристрасність, активність, енергія холерика, рухливість, жвавість, чуйність сангвініка, глибина і стійкість почуттів меланхоліка, врівноваженість і відсутність поспішливості флегматика – це ті риси, які є цінними для представників кожного типу темпераменту. І водночас, за певних умов виховання можуть розвиватися й закріплюватися небажані риси особистості, зокрема: холеричний темперамент може сприяти нестриманості, схильності до постійних емоційних “вибухів”; сангвінічний темперамент може призвести до легковажності, недостатності глибини і стійкості почуттів; при меланхолічному темпераменті може продукуватися

надмірна відлюдькуватість, надмірна сором'язливість; флегматичний темперамент може сприяти розвитку таких рис: інертність, байдужість.

Позитивні риси особистості можуть проявлятися як при сильній, так і при слабкій нервовій системі, при наявності будь-якого темпераменту, але ці якості матимуть певну своєрідність.

Навчання й виховання дають змогу долати недоліки вищої нервової системи, створювати сприятливі умови для життєдіяльності людини, виробляючи прийнятні форми поведінки. Враховуючи те, що пластичність нервової системи відкриває широкі можливості розвитку, однак, за словами І.П. Павлова, вона не є пластичністю воску, який змінює свою форму в результаті одноразових і незначних впливів на нього. Пластичність нервової системи – це пластичність сталі, що потребує кропіткої праці з людиною, великих зусиль, багаторазових дій для удосконалення її форми.

Це саме стосується й темпераменту людини. Темперамент шліфується під впливом зовнішніх дій, індивідуальних підходів, позитивних прикладів оточення, самоусвідомлення самої особистості про необхідність працювати над собою, самовдосконалюватися, розуміти, що змінюється не її темперамент, а створюється нова, позитивна, цінна риса.

Значна роль у формуванні особистості належить батькам і педагогам різних типів освітньо-виховних закладів. Уміння вихователя розгадати в маленькій дитині тип темпераменту й обережно направляти позитивні та коригувати негативні якості, дозволить майбутній особистості усвідомлювати своє місце й значущість у суспільстві, зрозуміти, що без праці над собою людина не може нічого досягти як у дитинстві, так і в дорослому житті. Доречно навести приклад із життя видатного російського письменника А.П. Чехова, про якого переважна більшість людей може сказати, що він був людиною врівноваженою, скромною й делікатною. І от в одному із листів до дружини, актриси О.Л. Кніппер-Чехової, він зізнається: “Ти пишеш, що заздриш моєму характеру. Повинен сказати тобі, що від природи характер у мене різкий, запальний тощо. Але я звик стримуватися, бо розпускати себе порядній людині не годиться. Раніше я виробляв чортзна-що”. Бібліограф А.П. Чехова підтверджує ці слова: “...ми знаємо, різкість, запальність ...це були фамільні риси Чехових... Безсумнівно, що характер був вироблений ним у наполегливій праці самовиховання, у боротьбі з самим собою, що розпочалася ще в ранні юнацькі роки”.

6. Вплив темпераменту на діяльність людини.

Будь-яка діяльність передбачає певні вимоги до психічних якостей людини. Одні професії вимагають неабиякої уважності, інші – швидкої реакції на зміну обставин або гнучкого мислення. Ці вимоги не можна змінити за бажанням, вони об'єктивно зумовлені змістом самої діяльності.

Визначаючи динаміку діяльності, темперамент може по-різному впливати на її продуктивність. У масових професіях (будівельник, електрик, токар, інженер та ін.) одні властивості темпераменту, необхідні для успішної роботи, але слабо виражені в конкретного працівника, можуть бути компенсовані за рахунок розвитку інших властивостей і зумовлених ними прийомів роботи.

Існують спеціальності, якими не можна успішно оволодіти лише завдяки компенсації одних властивостей іншими. Так, у професіях космонавта, льотчика-випробувача, диспетчера аеропорту, оператора швидкоплинних технологічних процесів, чия діяльність відбувається в екстремальних умовах, пов'язаних із небезпекою, великою відповідальністю, вимоги до психіки дуже високі. У них висока тривожність, ригідність, низький темп діяльності не можуть бути компенсовані іншими властивостями. Тому в цих випадках властивості темпераменту визначають професійну придатність.

Діяльність (трудова, навчальна, ігрова) вимагає не лише певного рівня знань, розумового та емоційно-вольового розвитку людини, а й наявності певних типологічних особливостей нервової системи, а отже, й темпераменту. Залежно від змісту та умов діяльності сила, врівноваженість і рухливість нервової системи (темпераменту) проявляються по-різному, відіграють позитивну або негативну роль. Коли необхідна значна працездатність, витривалість, краще проявляє себе сильний тип нервової системи, а де потрібні співчутливість, лагідність, там краще впорається слабкий тип нервової системи. Прикладне значення вчення про темперамент полягає насамперед у застосуванні цього знання щодо самого себе, визначення тих позитивних і негативних рис, які даються знаки у власній поведінці. Потрібно не боротися з темпераментом, а знайти способи, які забезпечують можливість реалізації переваг кожного темпераменту у справі, а також методи, які забезпечують кооперацію і взаєморозуміння між людьми.

Якщо робоча група для укладання угоди з партнером буде створена без урахування доцільних сполучень темпераментів, то дуже ймовірна конфліктна ситуація та затримка переговорів. У такому випадку варто пам'ятати, що в парах партнерів, які не сприймають

один одного, частіше зустрічаються сполучення “холерик-холерик”, “сангвінік-сангвінік” та “флегматик-сангвінік”. Найбільший діапазон узгодження з іншими типами темпераменту мають меланхоліки, які усталено зберігають відносини з меланхоліками, флегматиками та сангвініками. Поєднання в групі меланхоліка з холериком зустрічається не так часто, оскільки холерики через свою нестриманість погано співіснують з будь-якими типами темпераменту. Сангвінікам та флегматикам не потрібна довірча обстановка, бо вони здатні самі вирішувати свої проблеми. Тому їхні стосунки менш довірливі, але більш стабільні.

До представника кожного типу темпераменту потрібно знайти свій підхід, виходячи із певних психологічних принципів:

“Ні хвилини спокою”. Такий принцип підходу до холерика, який спирається на використання його плюсів: енергійність, захопленість, пристрасність, рухливість, цілеспрямованість і нейтралізацію мінусів: запальність, агресивність, нестриманість, нетерплячість, конфліктність. Холерик увесь час повинен бути зайнятий справою, інакше він свою активність спрямує на колектив і зруйнує його із середини.

“Довіряй, але перевіряй”. Цей принцип стосується сангвініка, який має такі плюси: життєрадісність, захопленість, чуйність, товарицькість – і мінуси: схильність до зарозумілості, легковажність, поверховість, надтоварицькість і ненадійність. Мила людина сангвінік завжди пообіцяє, щоб не образити іншого, але не завжди виконає обіцяне, тому потрібно проконтролювати, чи виконав він свою обіцянку.

“Не підганяй”. Таким повинен бути підхід до флегматика, який має плюси: стійкість, постійність, терплячість, самовладання, надійність – і, звичайно, мінуси: повільність, байдужість, “товстошкірність”, сухість. Головне, що флегматик не може працювати при дефіциті часу, йому потрібний індивідуальний темп, тому не потрібно його підганяти, він сам розрахеє свій час і зробить справу.

“Не зашкодь”. Цей девіз для меланхоліка, який має такі плюси: висока чутливість, м’якість, людяність, доброзичливість, здатність до співчуття – і, звичайно, мінуси: низька працездатність, недовірливість, вразливість, замкненість, сором’язливість. На меланхоліка не можна кричати, надмірно тиснути, давати різкі і жорсткі вказівки, оскільки він чутливий до інтонацій і дуже вразливий.

Умови оптимізації діяльності:

Перед *сангвініком* безперервно ставити нові і, якщо є можливість, цікаві завдання, які вимагали б від нього зосередження й напруження;

необхідно постійно залучати його до активної діяльності, систематично заохочувати його зусилля.

Контролювати діяльність *холерика* якомога частіше; у роботі з ним не припустимі різкість і нестриманість, оскільки це може викликати негативну реакцію у відповідь; водночас будь-який його негативний вчинок має бути вимогливо і справедливо засуджений.

Флегматика необхідно залучати до активної діяльності й зацікавити; він потребує систематичної уваги, його неприпустимо переключати з одного завдання на інше.

Щодо *меланхоліка* неприпустимі не тільки різкість, грубість, підвищений тон, іронія; про його вчинок, провину краще поговорити наодинці; для навчання вкрай необхідним є прояв уваги, вчасна оцінка успіхів, рішучості, та волі; негативну оцінку слід використовувати з великим застереженням, пом'якшуючи її негативну дію.

Особливо важливо пам'ятати про те, що в нормальних умовах темперамент має прояв лише в особливостях індивідуального стилю й не визначає результативність діяльності. В екстремальних ситуаціях вплив темпераменту на ефективність діяльності суттєво підсилюється, бо попередньо засвоєні форми поведінки стають неефективними, тому необхідна додаткова енергетична або динамічна мобілізація організму, аби впоратися з несподіваними чи дуже сильними впливами-подразниками.

Стиль діяльності кожної людини значною мірою залежить від типу вищої нервової діяльності, що є складовою її темпераменту. Щоб визначити, чи відповідають властивості темпераменту вимогам професії, здійснюють професійний відбір – спеціальну процедуру визначення професійної придатності, яку проводять на підставі психологічної діагностики властивостей темпераменту.

Запитання для самоконтролю

1. Як проявляються властивості темпераменту?
2. Які психологічні особливості мають холерики, сангвініки, флегматики, меланхоліки?
3. Як може позначитись темперамент на формуванні рис особистості?
4. Яким чином впливає темперамент на взаємодію і спільну діяльність людей?
5. Для чого потрібно враховувати темперамент людини при виборі професії?
6. У чому проявляються особливості поведінки екстраверта?
7. У чому проявляються особливості поведінки інтроверта?
8. Як може позначатися темперамент на формуванні рис особистості?

9. Чи може темперамент людини зазнавати істотних змін упродовж життя?
10. Які поєднання рис типів темпераменту найчастіше зустрічаються? Чим це можна пояснити психологічно?

Словник термінів

Активність – міра енергійності, напору, з яким людина прагне впливати на оточення, підкоряти його своєму впливу, перетворювати, долати окремі перешкоди.

Динамізм рухів – швидкість, різкість, ритм, амплітуда м'язових рухів (включаючи мовлення).

Інтровертованість – спрямованість реакцій та діяльності особистості на саму себе, на свої внутрішні стани, переживання, уявлення.

Емоційність – чутливість до впливів зовнішнього середовища, емоційне реагування на події, що відбуваються, включення емоцій у контур саморегуляції, швидкість зміни одних емоцій і станів іншими.

Екстравертованість – спрямованість реакцій та діяльності особистості назовні, на інших.

Лабільність – швидкість виникнення й перебігу процесів збудження та гальмування.

Меланхолік – тип темпераменту, що характеризується вразливістю, схильністю до глибоких переживань навіть незначних подій.

Пластичність – здатність швидко пристосовуватись до обставин, що постійно змінюються.

Ригідність – це складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього вимагають обставини.

Резистентність – міра здатності чинити опір негативним або несприятливим обставинам.

Реактивність – показник, який відображає силу й енергію, з якою людина реагує на той чи інший вплив, проявляє емоційну вразливість, ставлення до навколишньої дійсності та самої себе.

Сангвінік – тип темпераменту, що характеризується рухливістю, схильністю до частої зміни вражень, чуйністю і товариськістю.

Сензитивність – міра чутливості до явищ дійсності, що мають відношення до особистості.

Темперамент – характеристика індивіда щодо динамічних особливостей його психічної діяльності (темпу, ритму, інтенсивності психічних процесів і станів).

Темп реакцій – швидкість перебігу й зміни психічних процесів та реакцій.

Холерик – тип темпераменту, що проявляється в бурхливих емоціях, різких змінах настрою, неврівноваженості і загальній рухливості.

Флегматик – тип темпераменту, що характеризується уповільненістю динамічних і емоційних сторін особистості, її діяльності та поведінки.

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Завдання 1

Наведіть три приклади з художньої літератури, які демонструють властивості темпераменту. Виконайте завдання письмово.

Завдання 2

Визначте можливий тип темпераменту.

1. Іра Н., 8 років. Дівчинка жвава, життєрадісна, кокетлива, любить поговорити; добра, але заздрісна, намагається бути помітною в колективі, заслужити похвалу. Товариська, але дуже вразлива. Іра цікавиться усім, але її інтереси не стійкі, вона швидко втрачає зацікавленість. Багато уваги приділяє своїй зовнішності: годинами може сидіти перед дзеркалом, змінювати зачіски, перев'язувати стрічки, уплітаючи у волосся квіти. Дівчинка в колективі активна, але якщо їй доводиться у загальній діяльності підпорядковуватися комусь з товаришів, вона втрачає будь-який інтерес до справи, стає до всього байдужою.

2. Ніні, учениці восьмого класу, важко розбиратися з клопотами життя у школі-інтернаті. Під впливом невдач вона швидко “опускає руки”. Ніна добре співає й танцює, і тому прагне брати участь у концертах художньої самодіяльності. На репетиціях, коли щось не виходить, у неї різко змінюється настрій, і тоді вона може навіть розплакатися і розкиснути. Ніна досить недовірлива і досить болюче переживає несправедливість. У такі хвилини вона заглиблюється в себе, замикається в колі своїх переживань, покарання переживає дуже складно.

3. Слюсар А. А. працює на заводі вісім років. Завжди спокійний, тихий, непомітний, він тривалий час не привертав до себе уваги як організатор. Після неодноразово успішного виконання невеликих організаторських задач був висунутий в бригадири. В організаційній роботі неспішний, мовчазний, більше показує, ніж розказує і

доводить, справою навчає, прикладом виховує, усе робить повільно, але ґрунтовно. Про нього говорять, що робить повільно, але переробляти після нього не доводиться. Спокійна діловитість та емоційна врівноваженість вирізняють А.А. як бригадира.

4. Аїда не любила сміятися з приводу дрібниць. Вона сміялася зрідка, але від душі, довго. Почуття у Аїди виникають повільно. Ті факти, які у більшості учнів викликають сильні і бурхливі емоції, у Аїди або дуже слабку реакцію, або ж ніякої емоційної реакції не викликає. Для дівчинки характерна уповільненість і одноманітність моторики, міміки і пантоміміки. На уроках вона сидить майже завжди у тій самій позі, з одним і тим же виразом обличчя. Аїда повільно пише, малює, вишиває, навіть плаче повільно. Наприклад, коли вона згадала про образу товаришів, у неї з очей повільно капали сльози, а обличчя було спокійним, звичайним. Аїда повільно і розмірено розмовляє, повільно засинає і прокидається вранці.

5. У дитинстві Віталій був виключно діяльною і невтомлюваною дитиною. Також він вирізнявся розумовою працездатністю. Протягом навчального дня він з повною увагою і напруженням працював на всіх уроках, не проявляючи ознак в'ялості або зниження активності. Хлопчик ніколи не боявся незнайомих людей, поводити себе серед них повільно і невимушено. Смілива, небоязка поведінка в різноманітних обставинах і пов'язане із цим почуття впевненості властиві Віталію. Невдачі в навчанні не пригнічують хлопчика. Низька оцінка не позбавляє його бадьорості і віри у власні сили.

Завдання 3

Змодельуйте можливі ситуації, у вашій майбутній професійній діяльності, у яких демонструються прояви сангвінічного, холеричного, флегматичного, меланхолічного типів темпераменту. Завдання виконайте письмово.

Завдання 4

Розробіть психологічні рекомендації щодо поводження з холериком, сангвініком, меланхоліком, флегматиком в таких ситуаціях, коли:

- у міському транспорті вам сильно наступили на ногу;
- ви запізнилися з поважної причини на заняття;
- однокласник звернувся з проханням після занять пояснити незрозумілу під час лекції інформацію;
- пізно вночі у вашій оселі лунає помилковий телефонний дзвінок;
- ваші сусіди вночі слухають гучно музику;

– викладач вам доручив терміново підготувати доповідь на студентську конференцію.

Завдання 5

Визначте спосіб реагування людей різних типів темпераментів на запропоновану ситуацію: трамвай наїхав на жінку, яка переходила рейки і наніс їй тяжких ушкоджень.

1. “Це була жахлива картина – пролунав роздираючий душу зойк, ринула кров. Мені почувся навіть хрускіт кісток, що ламалися. Ця картина стоїть у мене перед очима, переслідує мене, хвилює і тривожить”.

2. “При мені вагон розчавив нещасну жінку. Ось людська доля: може вона поспішала до коханого чоловіка, до улюблених діток, під сімейний дах. І все зруйновано, знищено, залишилися сльози і смуток за неповоротною втратою, і картина осиротілої сім’ї з біллю виникає у душі”.

3. “Розчавили жінку! Я давно казав, що міська управа недбало ставиться до виконання власних обов’язків: чи можна доручати управління трамваєм таким вагоноводам, які не вміють вчасно дзвонити і попереджати неухважного або глухого перехожого. І ось результат. Судити потрібно за ці недогляди й суворо судити!”

4. “Їхав я в кареті бачу стоїть трамвай, біля нього натовп, щось дивляться, я піднявся і бачу: лежить якась жінка поперек рейок, ймовірно, наїхали і розчавили. Я сів на своє місце і сказав візнику: ”Пішов швидше”.

Завдання 6

Визначте спосіб поведінки людей різних типів темпераментів у проблемній ситуації: чотири стомлених мандрівники дісталися опівночі до міської брами. Брама зачинена і вартові сплять.

Перший мандрівник сів на землю і затужив: “Ось так не таланить, варто було вибратися з дому, і таке невезіння! Що ж робити – до ранку ще так далеко, згадайте мої слова, ще й дощ піде”, – приказував крізь сльози.

Другий мандрівник: “Навіщо ж бурчати, виб’ємо браму, і всі справи!” – збуджено проговорив він, б’ючи кулаком у браму.

Третій мандрівник: “Друзі, зберігайте спокій, не метушіться, сядьмо і почекаймо, літня ніч коротка”, – заспокоював він приятелів.

Четвертий мандрівник: “Навіщо сидіти й чекати? Давайте роздивимося браму ближче. Подивіться, під нею велика щілина. А раптом, ми зможемо в неї пролізти”, – проявив ініціативу мандрівник.

Завдання 7

Запропонуйте бажані способи спілкування з холериком, сангвініком, меланхоліком, флегматиком. Завдання виконайте письмово.

Завдання 8

Складіть кросворд на 10 слів, використовуючи прізвища науковців, які досліджували темперамент та поняття теми.

Завдання 9

Подайте у вигляді структурної схеми типи темпераментів та їх психологічні характеристики. Завдання виконайте письмово.

Дослідження типу темпераменту

Мета дослідження: визначення рівня екстраверсії, емоційної стійкості і типу темпераменту.

Матеріали та обладнання: тест-опитувальник Г. Айзенка з 57 запитань, бланк для відповідей, ручка або олівець.

Процедура дослідження

Дослідження типу темпераменту можна проводити як з однією людиною, так і з невеликою групою. У іншому випадку необхідно забезпечити самостійність відповідей учасників опитування.

Кількість тестів і бланків для відповідей повинна відповідати числу досліджуваних.

На бланку відповідей записуються в колонки номери запитань, а поряд передбачено місце для відповідей: “Так” або “Ні”. Завданням експериментатора є роздавання опитувальників, бланків, ручок або олівців, ознайомлення з інструкцією.

Інструкція досліджуваному: «Вам пропонується відповісти на 57 запитань. Уважно читайте ці запитання і по ходу читання на бланку проставляйте Вашу відповідь, яка може бути: “Так” або “Ні”. Намагайтесь уявити типову ситуацію, яка впливає зі змісту запитання, і давайте першу відповідь без довгих і особливих роздумів. Пам’ятайте, що тут немає “поганих” і “хороших” відповідей. Свою відповідь на запитання запишіть у бланку відповідей залежно від номера. Намагайтесь не уникати відповідей”.

Опитувальник

1. Чи часто у Вас проявляється потяг до нових вражень, щоб розважитися, пережити сильні відчуття?

2. Чи часто Ви відчуваєте потребу в друзях, які можуть Вас зрозуміти, підбадьорити, поспівчувати?
3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною особистістю?
4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5. Ви обмірковуєте свої справи, не поспішаючи, і вважаєте, що краще почекати, ніж діяти?
6. Чи завжди Ви дотримуетесь своїх обіцянок, навіть якщо це вам невигідно?
7. Чи часто у Вас спостерігаються спади та підйоми настрою?
8. Як правило, Ви дієте і говорите без тривалого обмірковування?
9. Чи бувають випадки, коли у Вас виникають почуття без поважної на це причини?
10. Чи відповідає дійсності той факт, що насправді Ви б зробили все, що завгодно?
11. Чи ніяковієте Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, якій Ви симпатизуєте?
12. Чи буває з Вами, що, розгнівавшись, Ви втрачаєте самовладання?
13. Чи часто Ви вдаєтеся до дії під впливом хвилинного настрою?
14. Чи часто Ви буваєте стурбовані тому, що зробили або сказали щось таке, чого не варто було робити?
15. Ви, як правило, віддаєте перевагу читанню книг над зустрічами з людьми?
16. Чи легко Вас образити?
17. Чи любите Ви часто бувати в компаніях?
18. Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам не хотілося б поділитися з іншими людьми?
19. Чи насправді Ви інколи до такої міри енергійні, що все горить у руках, а іноді зовсім кволі?
20. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю близьких друзів?
21. Чи багато часу Ви проводите в мріях?
22. Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?
23. Вас часто турбує почуття провини?
24. Чи всі Ваші звички гарні?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили розважитися в компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто бувають напружені до краю?
27. Чи вважають Вас людиною жвавою і веселою?
28. Після того як справу вже зроблено, чи часто Ви повертаєтесь до неї, вважаючи, що могли б зробити її краще?

29. Чи правильно те, що Ви, перебуваючи серед людей, як правило мовчазні та стримані?
30. Чи буває так, що Ви передаєте чутки?
31. Чи буває так, що Вам не спиться через те, що в голову лізуть усілякі думки?
32. Чи правда те, що Ви при потребі про щось дізнатися віддаєте перевагу книзі перед запитанням в інших людей?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?
34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає напруженої уваги?
35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?
36. Чи правильно те, що Ви завжди говорите про своїх знайомих тільки позитивно, навіть тоді, коли впевнені, що вони не дізнаються про це?
37. Чи насправді Вам неприємно бувати в компанії, у якій постійно кепкують один з одного?
38. Чи правда, що Ви дратівливі?
39. Чи подобається Вам робота, яка потребує швидкої дії?
40. Чи справді Вам не дають спокою думки про ті неприємності та “жахи”, які могли б трапитися, незважаючи на те, що все закінчилося благополучно?
41. Чи дійсно Ви повільні в рухах?
42. Ви хоча б колись запізнавалися на побачення або на роботу?
43. Чи часто Вам сняться страхіття?
44. Чи правда, що Ви так любите поговорити, що не минаєте будь-якої нагоди поспілкуватися з незнайомою людиною?
45. Чи турбують Вас якісь болі?
46. Чи дуже б Ви засмутилися, якби тривалий час не змогли бачитися зі своїми друзями?
47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?
48. Чи є серед Ваших знайомих такі, які Вам відверто не подобаються?
49. Чи могли б Ви сказати, що Ви впевнена в собі людина?
50. Чи дуже Вас зачіпає критика недоліків або недоліків вашої роботи?
51. Ви вважаєте, що складно одержати задоволення від заходів, у яких бере участь багато людей?
52. Чи турбує Вас переживання, що Ви чимось гірші від інших?
53. Ви змогли б легко внести пожвавлення в нудьгуючу компанію?
54. Чи буває, що Ви говорите про речі, на яких не розумієтеся?
55. Чи піклуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Ви любите пожартувати з інших?

57. Чи мучить Вас безсоння?

Опрацювання результатів

Для визначення типу темпераменту потрібно мати величини показників екстраверсії та невротизму, а для оцінки надійності цих показників підраховують величину показника відвертості. Величина показників вимірюється в балах за кількістю відповідей досліджуваного, що збігаються із запитаннями шкал.

Індексом відвертості В є кількість збігань на такі запитання: відповідь “Так” – №№ 6, 24, 36; відповідь “Ні” – №№ 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Показник екстраверсії Е дорівнює кількості збігань з відповідями “Так” на запитання №№ 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; з відповідями “Ні” на запитання №№ 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Показник невротизму Н – це величина збігів відповідей «Так» з такими запитаннями відповідної шкали:

№№ 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Наступним кроком опрацювання результатів дослідження є побудова схеми типів темпераменту.

Темперамент та його основні властивості можна подати як точки проекції величини екстраверсії та емоційної стійкості, одержаної при перетинанні перпендикулярів, віднесених до відповідних значень осей.

Результати доцільно аналізувати тільки в тому разі, коли вони були достатньо відвертими, при цьому величина індексу В не може перевищувати 4 бали.

Бланк відповідей

№ запитання	Відповідь	Показник відвертості	Показник екстраверсії/інтроверсії	Показник невротизму	№ запитання	Відповідь	Показник відвертості	Показник екстраверсії/інтроверсії	Показник невротизму
1					30				
2					31				
3					32				
4					33				
5					34				
6					35				
7					36				
8					37				
9					38				
10					39				
11					40				
12					41				
13					42				
14					43				
15					44				
16					45				
17					46				
18					47				
19					48				
20					49				
21					50				
22					51				
23					52				
24					53				
25					54				
26					55				
27					56				
28					57				
29									

Показник відвертості
 Показник екстраверсії/інтроверсії
 Показник невротизму

<p>меланхолічний</p>	<p>холеричний</p>
<p>флегматичний</p>	<p>сангвінічний</p>

Тестові завдання для перевірки знань

1. Людям якого типу темпераменту доцільно розвивати у собі емпатійність:
 - а) меланхолічного;
 - б) флегматичного;
 - в) холеричного;
 - г) сангвінічного.
2. Людям якого типу темпераменту доцільно розвивати у собі комунікабельність та контактність:

- а) меланхолічного;
 - б) флегматичного;
 - в) холеричного;
 - г) сангвінічного.
3. Психобіологічна властивість особистості, що проявляється в особливостях освоєння предметного світу, у соціальних контактах, у швидкості переходу від одного виду діяльності до іншого, називається:
- а) темпераментом;
 - б) характером;
 - в) задатками;
 - г) здібностями.
4. Для людей якого типу темпераменту характерне довге “розкачування” на початку виконання завдання, але відповідальне і якісне його виконання:
- а) холеричного;
 - б) сангвінічного;
 - в) флегматичного;
 - г) меланхолічного.
5. Характеристики: товариськість, відкритість, балакучість, жвавість, безтурботність, ініціативність – відповідають такому типу темпераменту як:
- а) холерик;
 - б) сангвінік;
 - в) флегматик;
 - г) меланхолік.
6. Характеристики: пасивність, старанність, вдумливість, розміреність, миролюбність, надійність – відповідають такому типу темпераменту як:
- а) сангвінік;
 - б) флегматик;
 - в) меланхолік;
 - г) холерик.
7. Студент запізнився у театр, його не впустили до зали. Він подумав: “Перша дія буде нецікавою. Сходжу тим часом у буфет і почекаю антракту”. Така поведінка є характерною для людей такого типу темпераменту:
- а) флегматичного;
 - б) меланхолічного;
 - в) холеричного;
 - г) сангвінічного.

8. Властивість темпераменту, яка виявляється в легкості пристосування до обставин, що змінюються, називається:
- а) реактивністю;
 - б) ригідністю;
 - в) пластичністю;
 - г) сензитивністю.
9. Людям з яким типом темпераменту потрібно виробляти дисциплінованість, посидючість, стійкість інтересів, навчатися ділових контактів, чіткості, доводити справу до кінця:
- а) меланхолічного;
 - б) холеричного;
 - в) сангвінічного;
 - г) флегматичного.
10. Студент запізнився у театр і його не впустили до зали. Він подумав: “Мені завжди не таланить. Один раз вибрався до театру, та й то невдало”, і поїхав додому. Така поведінка є характерною для людей такого типу темпераменту:
- а) меланхолічного;
 - б) холеричного;
 - в) сангвінічного;
 - г) флегматичного.
11. Для людей якого типу темпераменту є надзвичайно важливими схвалення, підбадьорювання, виховання почуттів колективізму, дружби, товариськості:
- а) меланхолічного;
 - б) холеричного;
 - в) сангвінічного;
 - г) флегматичного.
12. Людям з яким типом темпераменту ви б рекомендували не уникати громадських доручень, брати участь у різноманітних заходах, виступати з доповідями, домовлятися про щось, координувати певну діяльність:
- а) холеричного;
 - б) сангвінічного;
 - в) флегматичного;
 - г) меланхолічного.
13. Студент запізнився у театр, однак його не впустили до зали. Тоді він почав сперечатися з білетером, намагаючись проникнути в партер на своє місце. Така поведінка є характерною для людей, якого типу темпераменту:
- а) холеричного;

- б) сангвінічного;
 - в) флегматичного;
 - г) меланхолічного.
14. Від темпераменту залежить:
- а) обдарованість;
 - б) гострота зору;
 - в) темп і ритм діяльності та поведінки;
 - г) талановитість.
15. Співвідношення процесів збудження й гальмування характеризує:
- а) силу нервових процесів;
 - б) рівноваженість нервових процесів;
 - в) рухливість нервових процесів;
 - г) сензитивність.
16. Темперамент, який властивий людям “веселої вдачі”, – це:
- а) флегматичний;
 - б) сангвінічний;
 - в) меланхолічний;
 - г) холеричний.
17. В основі якого типу темпераменту лежить слабкий тип вищої нервової діяльності:
- а) флегматичного;
 - б) сангвінічного;
 - в) меланхолічного;
 - г) холеричного.
18. Який тип вищої нервової діяльності лежить в основі сангвінічного типу темпераменту:
- а) сильний неврівноважений;
 - б) сильний рівноважений малорухливий;
 - в) сильний рівноважений рухливий;
 - г) слабкий.
19. Психологічний опис “портретів” різних темпераментів уперше дав:
- а) Гіппократ;
 - б) Гален;
 - в) Кант;
 - г) Платон.
20. Стабільність настрою, стійкість вражень є такими показниками нервової системи, як:
- а) сила;
 - б) рівноваженість;
 - в) рухливість;

- г) динамічність.
21. Високий ступінь працездатності, уміння спокійно знаходити вихід у важких ситуаціях виявляють такі показники нервової системи, як:
- а) сила;
 - б) урівноваженість;
 - в) рухливість;
 - г) динамічність.
22. Знання типів темпераменту забезпечить:
- а) неможливість висунення неправомірних претензій до інших;
 - б) відсутність внутрішньоособистісного конфлікту людини;
 - в) формування необхідних умов для розвитку певних рис характеру;
 - г) розвиток певного типу темпераменту конкретної особи.
23. Збираючись на природу, юнак помітив, що погода починає змінюватися. Настрій його миттєво зіпсувався. Він подумав про те, що йому, як завжди, не щастить. Він почав із сумом розпаковувати рюкзак. Така поведінка характерна для особи, що має такий тип темпераменту:
- а) сангвінік;
 - б) флегматик;
 - в) меланхолік;
 - г) холерик.
24. Перед студентами було поставлене завдання прибрати територію перед гуртожитком. Один із групи почав активно розподіляти ролі, визначати конкретні ділянки для прибирання, час, необхідний для цього. Яку властивість темпераменту він виявив? Якому типу темпераменту вона найближча:
- а) активність, сангвінік;
 - б) активність; холерик;
 - в) лабільність; меланхолік;
 - г) активність; флегматик.
25. Тип темпераменту та діяльність можуть співвідноситися в такому полі:
- а) темперамент визначає динаміку діяльності;
 - б) темперамент визначає результативність діяльності;
 - в) темперамент визначає професійну орієнтацію молоді;
 - г) це поняття, які взагалі не співвідносяться.
26. Завдання, які ставляться перед сангвініком, повинні відповідати таким критеріям:
- а) безперервно ставити нові і, якщо є можливість, цікаві завдання, які вимагали б від нього зосередження й напруження; необхідно

- постійно залучати його до активної діяльності, систематично заохочувати його зусилля;
- б) не припустимі різкість і нестриманість, оскільки це може викликати негативну реакцію у відповідь; водночас будь-який його негативний вчинок має бути вимогливо і справедливо засуджений;
- в) він потребує систематичної уваги, його неприпустимо переключати з одного завдання на інше;
- г) у край необхідним є прояв уваги, вчасна оцінка успіхів, рішучості, та волі; незадовільну оцінку варто використовувати з великим застереженням, пом'якшуючи її негативну дію.
27. Темперамент людини характеризує:
- а) її переконання;
 - б) її погляди;
 - в) динамічність її поведінки;
 - г) її інтереси.
28. Представникам якого типу темпераменту важко витримувати тривалу дію сильного подразника:
- а) холеричного;
 - б) меланхолічного;
 - в) флегматичного;
 - г) сангвінічного.
29. Який тип вищої нервової системи лежить в основі меланхолічного типу темпераменту:
- а) слабкий;
 - б) сильний неврівноважений;
 - в) сильний врівноважений рухливий тип;
 - г) сильний врівноважений інертний тип.
30. Який тип вищої нервової діяльності характеризується переважанням процесів збудження над процесами гальмування:
- а) слабкий;
 - б) сильний неврівноважений;
 - в) сильний врівноважений рухливий;
 - г) сильний врівноважений інертний.
31. Представником якого типу темпераменту можна вважати людину швидко, іноді поривчасту, з сильними почуттями, які швидко спалахують та яскраво проявляються в мовленні, міміці, жестах, нерідко така людина гарячкова, схильна до бурхливих емоційних реакцій:
- а) меланхолічного;
 - б) флегматичного;
 - в) холеричного;

- г) сангвінічного.
32. Який із типів темпераменту може бути передумовою для розвитку легковажності, схильності розпилюватись, недостатньої глибини і стійкості почуттів:
- а) холеричного;
 - б) сангвінічного;
 - в) меланхолічного;
 - г) флегматичного.
33. Виникнення темпераменту як інтегрального психічного явища обумовлюють:
- а) навчання;
 - б) виховання;
 - в) фактори соціального середовища;
 - г) конституційні фактори.
34. Людям з яким типом темпераменту ви рекомендували б обирати діяльність, пов'язану з великим напруженням, відповідальністю, потребою ризикувати, небезпекою:
- а) холеричного;
 - б) сангвінічного;
 - в) флегматичного;
 - г) меланхолічного.
35. У стресовій ситуації людина із сангвінічним темпераментом:
- а) конфліктує з людьми;
 - б) обдуманно захищає себе;
 - в) залишається спокійною;
 - г) тривожна, невпевнена у собі.

Теми рефератів

1. Темперамент і формування небажаних форм поведінки.
2. Прояв психологічних властивостей темпераменту у пізнавальних процесах людини.
3. Залежність стилю спілкування від властивостей темпераменту.
4. Співвідношення будови тіла з типом темпераменту в теоріях Е. Кречмера й У. Шелдона.
5. Дослідження властивостей нервових процесів людини у працях Б.М.Теплова і В.Д.Небиліцина.
6. Шляхи пристосування темпераменту до вимог навчальної та професійної діяльності.
7. Методи діагностування темпераменту.
8. Проблема класифікації темпераментів.
9. Історія розвитку вчення про темперамент.

10. Вікові особливості темпераменту.

Список використаної літератури

1. Грановская Р.М. Психология в примерах. – СПб.: Речь, 2007. – С. 164-172.
2. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. – С. 553-566.
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – М.: ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1. – С. 394-404.
4. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології. – К.: Т-во “Знання”, КОО, 2006. – С. 114-122.
5. Психологія / За ред. Ю.Л. Трофімова. – К.: Либідь, 2003. – С. 103-108.
6. У лабіринтах психології особистості: Світ психічних явищ / Авт.-упоряд. О.В. Тимченко, В.Б. Шапар. – Х.: Прапор. 1997. – С. 312-335.
7. Трофимова Н.М., Поленякина Е.В., Трофимова Н.Б. Общая психология: Практикум. – СПб.: Питер. 2005. – С. 132-134
8. Романов К.М., Гаранина Ж.Г. Практикум по общей психологии. Учеб. пособие / Под ред. К.М. Романова. – М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: Изд-во НПО “МОДЭК”, 2002. – С. 36-52.
9. Практикум по общей психологии: Учеб. пособие / Под ред. А.И. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – С. 231-245.

Список рекомендованої літератури

1. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.-метод. пособие к курсу “Психология человека”.–М.: Педагогическое общество России, 2001. – С. 216-223.
2. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посібник. – К.: ВД “Професіонал”, 2004. – С. 254-269.
3. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 1986. – С. 65-109.
4. Психологический словарь / Под ред. Ю.Л. Неймера. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 640 с.
5. Психология. Учебник / Под ред. А.А. Крылова. М.: «Проспект», 1999. – 584 с.
6. Райгородский Д.Я. Психология и психоанализ характера. Хрестоматия по психологии и типологии характеров. – Самара: Изд. Дом “БАХРАХ-М”, 2007. – 640 с.
7. Стреляу Я. Роль темперамента в психическом развитии. – М.: Прогресс, 1982. – С. 67-227.

ХАРАКТЕР

1. Поняття про характер.
2. Структура характеру.
3. Риси характеру.
4. Акцентуації характеру.
5. Формування характеру.

1. Поняття про характер

Характер – це сукупність стійких індивідуальних особливостей особистості, які формуються і виявляються в діяльності й спілкуванні, обумовлюючи типові для індивіда способи поведінки.

У перекладі з грецької мови “характер” – це “прикмета, ознака, риса”. Тому, дійсно, характер – це особливі прикмети, яких людина набуває протягом життя у суспільстві. Тобто, характер виникає і формується в суспільстві. Типові риси суспільства виявляються в характері кожної людини по-різному, залежно від її інтересів, мотивів, здібностей, почуттів.

Характер, як і темперамент, залежить від фізіологічних особливостей індивіда. І насамперед – від типу нервової системи. Водночас, варто зазначити, що він не є вродженим, а формується під впливом життєвих обставин. Основна відмінність між характером і темпераментом полягає в тому, що останній визначається головним чином природженими біологічними властивостями нервової й ендокринної систем людини, у той час як у становленні характеру відіграють головну роль середовище й виховання. Характер людини формується упродовж життя, у процесі діяльності та спілкування. Зокрема на це впливає спосіб життя людини, суспільні умови, певні життєві обставини.

У характері виражаються найбільш типові, суттєві особливості людини, знання яких дозволяють певною мірою передбачати її поведінку в тих чи інших обставинах., тобто її звичайну поведінку в типових ситуаціях. Наприклад, вираз “це характерно для нього” необхідно розуміти таким чином: певні дії і вчинки людини є для неї типовими, закономірними.

Характер як властивість особистості формується в діяльності й водночас впливає на результат діяльності. Так, лінощі та інертне ставлення до діяльності навіть за наявності здібностей, не призводять до високих досягнень. І навпаки – наполегливість та цілеспрямованість позитивно впливають на перебіг та результати

діяльності. Це яскраво відображено в народній мудрості: “Посієш вчинок – збереш звичку, посієш звичку – збереш характер, посієш характер – збереш долю”. Отже, від особливостей характеру значною мірою залежить вся життєдіяльність людини, її успіхи й невдачі.

2. Структура характеру

Характер складається з таких важливих компонентів, як:

1. Спрямованість – проявляється у вибіркового позитивному чи негативному оцінному ставленні людини до вчинків, діяльності інших та до самої себе.

2. Переконавання – проявляються у принциповості, правдивості, вимогливості людини до себе; це знання, ідеї, погляди, що є мотивами поведінки людини, які визначають її поведінку, вчинки та ставлення до дійсності.

3. Інтелект – проявляється у теоретичному чи практичному складі розуму, у розсудливості, спостережливості, поміркованості, умінні аналізувати явища і факти, робити висновки.

4. Воля – зумовлює силу і твердість характеру, що проявляється в енергійних діях, завзятті, ентузіазмі, активності в діяльності, доведенні справ до кінця, подоланні труднощів.

5. Почуття – зумовлюють пристрасне або холодно-розсудливе ставлення до явищ дійсності і показником якісних особливостей характеру.

6. Темперамент – це природна основа й динамічна форма прояву характеру. Ця складова визначає у характері врівноваженість або неуврівноваженість поведінки, велику рухливість або інертність, підвищений або понижений тонус активності, легкість або складність пристосування до нових обставин.

3. Риси характеру

Формування характеру відбувається в різноманітних соціальних групах, зокрема: у сім'ї, навчальному класі, компанії друзів, спортивній команді, студентській групі, трудовому колективі тощо. Залежно від того, яка група є референтною для особистості та які цінності вона культивує, у людини розвиваються відповідні риси характеру.

Риси характеру – це психічні властивості людини, які визначають її поведінку в типових обставинах та ситуаціях.

У структурі характеру виділяють декілька груп рис, які виражають різне ставлення людини до дійсності. У вітчизняній психологічній літературі існує два підходи до класифікації рис характеру. Відповідно до першого підходу, риси характеру

розглядаються у співвідношенні зі спрямованістю особистості. Це виявляється у:

– ставленні людини до суспільства, до колективу, до інших людей (чуйність, гуманність, агресивність, товариськість, колективізм, тактовність, ввічливість, правдивість, доброзичливість, безпринципність тощо);

– ставленні до діяльності (працелюбність, працездатність, активність, ініціативність, діловитість, організованість, наполегливість, старанність, сумлінність тощо);

– ставленні до речей (охайність, бережливість, марнотратство тощо);

– ставленні до самого себе (скромність, пихатість, самокритичність, вимогливість, суворість, самовладання, зарозумілість, хвалькуватість тощо).

Згідно з іншим підходом, риси характеру розглядаються у співвідношенні з психічними процесами, і тому виокремлюють такі риси характеру:

– інтелектуальні: допитливість, кмітливість, критичність розуму, глибина думок, принциповість, упевненість, самостійність;

– емоційні: рвучкість, вразливість, гарячковість, байдужість;

– вольові: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самовладання.

4. Акцентуації характеру

Спроби побудови типології характерів були в центрі уваги дослідників протягом усієї історії психології. Найбільш відомими типологіями є розробки К. Леонгарда (Берлінський університет ім. Гумбольдта) і А. Личко (Ленінградський психоневрологічний інститут ім. В. Бехтерева). Класифікація характерів будувалася на описові акцентуацій характеру – це надмірне посилення окремих рис характеру, при якому спостерігається відхилення психіки й поведінки, що межують з психопатією. Однак акцентуації характеру відрізняються від останніх відсутністю одночасного прояву властивих психопатіям тріади ознак, а саме: стабільності характеру у часі, тотальності його прояву у всіх ситуаціях, соціальній дезадаптації. Для акцентуацій характеру притаманна вразливість особистості стосовно лиш певних психотравмуючих впливів. Акцентуації характеру можуть переходити одна в одну під впливом різноманітних факторів, наприклад, такими можуть виступати особливості сімейного виховання, соціального оточення, професійної діяльності, фізичного здоров'я. Врахування акцентуацій характеру є важливим для здійснення індивідуального підходу у

вихованні дітей і підлітків та професійної орієнтації. Варто при цьому враховувати, що кожен з типів акцентуацій має свої переваги, недоліки, які проявляються в ситуаціях, що переносяться важко. Знання цих типів має важливе практичне значення для орієнтування в людях, особливо малознайомих і вибору ефективних способів спілкування з ними, які полягають у виключенні важких ситуацій і в максимальному використанні потенціалу позитивних рис характеру.

Типологію акцентуацій характеру у підлітків (за А. Личко) можна представити таким чином:

1. *Гіпертимний тип*: зверхактивні, напружено-діяльні.

Позитивні риси: енергійність, ініціативність, життєрадісність, заповзятість, балакучість, відкритість, товариськість, швидкість реагування. Негативні риси: легковажність, невтримний ризик, брутальність, недисциплінованість, схильність до аморальних вчинків, зарозумілість, бравада, фамільярність, прагнення командувати на свій погляд.

Поведінкові стереотипи: припіднятий настрій, невтримна активність; товариськість: легко йдуть на контакт, з багатьма вступають у дружні відносини; активне прагнення до лідерства; постійна потреба у нових враженнях, ініціативність у вигадках і вчинках; присутня дружелюбність, винахідливість у прийнятті рішень і їх виконанні; навчальний матеріал “схоплюють на льоту”, але навчаються нерівно внаслідок підвищеного відволікання, недостатньої зібраності й організованості; схильні до агресивних реакцій внаслідок підвищеної збудливості, в конфліктних ситуаціях займають позицію активного протистояння; присутнє усвідомлення власних помилок; переоцінюють власні сили, здібності, існує тенденція до завищеної самооцінки.

Важкі ситуації: підкорення строгим дисциплінарним правилам, позбавлення вільного контакту з оточуючими людьми; обмеження звичного кола спілкування; позбавлення рухової активності й вимушена бездіяльність; неможливість проявляти лідерство, ініціативу у видумках; одноманітна, монотонна діяльність.

2. *Циклоїдний тип*: періодична зміна настроїв.

Позитивні риси: в періоди настрою проявляються гіпертимні риси – життєрадісність, товариськість, висока активність і працездатність.

Негативні риси: в періоди придушеного стану проявляються млявість, замкнутість, непослідовність, неврівноваженість, моральна та емоційна нестійкість, занижена працездатність, байдужість, надмірна образливість і прискіпливість.

Поведінкові стереотипи: циклічно мінлива контактність; прагнення до спілкування в періоди емоційного підйому і замкненість в періоди емоційного спаду (всі набридли); у підлітковому віці яскраво проявляються субдепресивні фази і тоді настає підвищена втомлюваність, млявість, небажання вступати в конфлікти, можуть загострюватися стани переживань, самоприниження, самозвинувачення; коли цикл зниження емоційного тону минає, починається фаза нормального стану.

Складні ситуації: зміна життєвих стереотипів; суперечливі настроям неочікувані доручення; порушення правил, розпорядку, обов'язків, традицій, що склалися; психічні перевантаження, ситуації невдач.

3. *Лабільний тип*: емоційно-нестійкий, реактивний.

Позитивні риси: в періоди піднесеного настрою добродушні, охайні, товариські, здатні на дружбу і прив'язаність, чуйність, щирість, проявляють любов до тварин. Негативні риси: в періоди пригніченого настрою роздратовані, запальні, забіякуваті, ослаблений контроль за власними вчинками, схильні до конфліктів.

Поведінкові стереотипи: часта й немотивована зміна настроїв по декілька разів на день; емоційні коливання в настроях виникають у зв'язку із загостреним сприйманням ставлення до себе з боку оточення; незначні жарти інших можуть викликати непередбачувану реакцію; зауваження дорослих також можуть викликати зміну настроїв; на зовнішні подразники необхідно у таких підлітків формувати адекватні способи реагування, які допоможуть стабілізувати настрій і працездатність; здатні на глибокі почуття, на дружбу і прихильність до людей, які їм співчують, наділені внутрішньою чуйністю до істинного піклування; схвалення і позитивна оцінка здатні підняти їм настрій, відволікти від неприємних думок і станів, перебудувати напрямок діяльності.

Складні ситуації: коли ображають, принижують власну гідність; дисгармонують із настроєм радості або смутку, задоволення або незадоволення; ситуації невдачі, критики, надмірної конкуренції, страху, погрози покарання.

4. *Астеноневротичний тип*: тривожно-насторожений.

Позитивні риси: старанність, акуратність, дисциплінованість, скромність, товарищескість, слухняність, незлопам'ятність. Негативні риси: вередливість, плаксивість, невпевненість, в'ялість, боязкість, забудькуватість, особлива роздратованість через дрібниці, можлива "глуха" неприязність.

Поведінкові стереотипи: у спілкуванні не прагнуть до близьких стосунків через лякливність, невпевненість; не виявляють ініціативи в завоюванні дружби й визнання; мають вузьке коло спілкування; вирізняються швидкою втомлюваністю; спостерігається дратівливість через дрібниці – можуть виникати бурхливі емоційні спалахи, водночас, гнів швидко минає і завершується розкаянням, іноді зі сльозами; вирізняються підвищеною увагою до власного здоров'я і не опираються лікуванню; у конфліктних ситуаціях схильні до реакцій відмови; можуть відмовлятися від додаткових навантажень, завдань, пов'язане з індивідуальною пошуковою творчою роботою.

Складні ситуації: ситуації фізичних і психічних навантажень, змагань і суперництва, активного спілкування, конфліктів, глузування, швидкого переключення у спілкуванні й роботі, невизначеності й новизни, ситуації необхідності прояву волі.

5. *Сенситивний тип*: чутливий.

Позитивні риси: стійка прив'язаність у дружбі, альтруїзм, дисциплінованість, почуття обов'язку, відповідальність, сумлінність при виконанні завдань, вміння поступатися, високі вимоги до себе, самокритичність, прагнення долати власні недоліки, підвищена емоційна чутливість. Негативні риси: боязкість, сором'язливість, недовірливість, замкненість, полохливість самозвинувачення, іноді самоприниження, образливість і конфлікти на цьому підґрунті, розгубленість у неочікуваних ситуаціях.

Поведінкові стереотипи: контактують із вузьким колом людей, уникають спілкування зі жвавими однолітками, стійку потребу поділитися зі своїми переживаннями реалізують вибірково, зосереджуються на власних недоліках, мають почуття неповноцінності, яке може маскуватися зовнішніми проявами бравади; полохливість проявляється в боязкості темноти і тварин; віддають перевагу перебуванню на самоті, надають спокійним заняттям, у нових умовах або серед незнайомих людей розгублюються, проявляють сором'язливість; не виявляють бажання бути організаторами й лідерами; труднощі посилюються за необхідності самоствердження і вирішення життєвих проблем; надмірно переживають удари по самолюбству.

Складні ситуації: альтернативних виборів; різких переходів від одних справ до інших; несправедливих звинувачень; ситуацій складних доручень з організаторськими функціями, критики й глузування; неможливості поділитися з іншими власними переживаннями.

6. *Психастенічний тип*: недовірливий, застрягаючий.

Позитивні риси: поміркованість, самокритичність, охайність, серйозність, сумлінність, стабільний настрій, дотримання даних обіцянок, певна надійність у справах і почуттях.

Негативні риси: недовірливість, наявність нав'язливих ідей, прагнення дотримуватися інструкцій, певний формалізм, нерішучість у нових починаннях, безініціативність, нескінченні розмірковування, самокопання, небажання виконувати роботу, що вимагає прояву власної активності, нестандартності, обмежений прагматизм. Поведінкові стереотипи: встановлення контактів лише після тривалих розмірковувань, прояв недовірливості у спілкуванні, уникання конфліктів, нерішучість завжди й у всьому, з складністю вибору; стійкі песимісти, які побоюються майбутнього, копирсаються у власних переживаннях, бояться надуманої небезпеки, часто дотримуються ритуалів і вірять прикметам; у справах вирізняються формалізмом.

Складні ситуації: прийняття самостійних рішень за наявності альтернатив; виконання завдань за відсутності інструкцій або готових прикладів, швидкого переходу від одних справ до інших; ситуації надмірного страху, занепокоєння, тривалих фізичних і психічних навантажень.

7. Шизоїдний тип: замкнений, інтровертований.

Позитивні риси: серйозність, неметушливість, сталість захоплень та інтересів; поміркованість, цілеспрямованість. Негативні риси: холодність, замкненість, нетовариськість, відсутність емпатії, байдужість до справ та інтересів інших, афективні спалахи роздратованості.

Поведінкові стереотипи: слабка комунікабельність, добре обходиться без спілкування і не має друзів; замкненість і зосередження на самому собі, має напружене внутрішнє життя, сповнене фантазій; контакти мають як правило, формальний характер; вибаглива вибірковість в проявах симпатій; замкненість поєднується з нездатністю вловлювати настрої оточення: поділяти радість і горе; зовні намагається не демонструвати власних переживань; уникає суспільних справ і не бажає бути організатором або лідером, стійкі й глибокі захоплення, зазвичай, інтелектуально-естетичного характеру.

Складні ситуації: ситуації встановлення неформальних контактів, неформального спілкування, організаторської діяльності й активної участі у колективних справах, зміни стереотипів, що вже склалися, звичок і режимних традицій.

8. Епілептоїдний тип: агресивний.

Позитивні риси: наполегливість у досягненні поставленої мети, сміливість, рішучість, цілеспрямованість, охайність, скрупульозність.

Негативні риси: дріб'язковість, агресивність, злопам'ятність, деспотизм, грубість і розв'язність у стосунках, підлабузництво перед старшими, люті спалахи афективних реакцій, можливі асоціальні аморальні вчинки.

Поведінкові стереотипи: у спілкуванні вороже ставлення до оточення; прагнення придушення іншого; ініціативність у вербальній і фізичній агресії, прагнення розв'язувати конфлікти, прояв лютих афективних реакцій з безконтрольним відхиленням у поведінці, які слугують захисним механізмом для психіки в ситуаціях накопиченого роздратування; мислення вирізняється інертністю, в'язкістю.

Складні ситуації: ситуації обмеження інтересів, забаганок і примх; обмеження можливості проявляти владу й норовливість; ситуації, що потребують швидкого переключення в роботі, нестандартності рішень; ситуації критики й зауважень; надмірної конкуренції і пригноблення.

9. Істероїдний тип: демонстративний, егоцентричний.

Позитивні риси: наполегливість, ініціативність, цілеспрямованість, товариськість, винахідливість, самостійність, здатність взяти на себе керівництво, організаторські схильності. Негативні риси: егоїзм, надмірне себелюбство, жага уваги до власної персони, демагогія, брехливість, здатність плести інтриги, лицемірність, задержуватість, відчайдушність і ризик, хвалькуватість.

Поведінкові стереотипи: швидкість і легкість встановлення контактів із широким колом людей, прагнення до лідерства у спілкуванні, бажання бути популярним і звертати на себе увагу; висока комунікативність і пристосовуваність до різних відносин; характерні неглибокі почуття і нестійка прив'язаність; провокування конфліктів; неспроможність об'єктивно оцінювати себе з боку, пов'язана з психологічним механізмом витіснення небажаної інформації; вирізняються нещирістю, нестійкістю почуттів, в одязі спостерігається демонстративність.

Складні ситуації: ситуації прояву байдужості й неуваги до себе; ситуації самотності або обмеження кола спілкування; неможливість проявити себе – обмеження діяльності; ситуації невизнання і нелюбові; одноманітне "сіре" життя; ситуації, що потребують постійного тривалого психічного або фізичного напруження.

10. Нестійкий тип: безвільний.

Позитивні риси: зовнішня слухняність, товариськість, відкритість, люб'язність, швидке переключення у справах і

спілкуванні. Негативні риси: безвілля, прагнення до розваг, балакучість, вихваляння, бездуховність, конформізм, лицемірство, боягузливість, безвідповідальність.

Поведінкові стереотипи: прагнення уникати зіткнень і конфліктів; пасивна позиція у спілкуванні; безладні контакти з людьми; вияв безвілля; нездатність до самостійних і виважених дій, схильні до навіювання; нездатність до активної творчої діяльності; байдужість до власного майбутнього, безцільне бродяжництво; прагнення до розваг, задоволень, нових захоплень тощо; може бути співучасником аморальних дій.

Складні ситуації: ситуації концентрації психічних зусиль; відповідальних рішень, подолання труднощів і вирішення складних завдань, ситуації підкорення дисциплінарним правилам і вимогам, обмеження у спілкуванні, у нових контактах і враженнях, у справах та іграх, які приносять задоволення й не потребують зусиль.

11. *Конформний тип*: наслідувальний.

Позитивні риси: дружелюбність, дисциплінованість, поступливість, підкорення суспільній думці більшості. Негативні риси: несамостійність, слабка воля, некритичність, консерватизм, залежність від оточуючих, слабка реалізація своїх потенційних можливостей, за наявності негативного прикладу проявляються негативні риси людини, яка здійснює вплив.

Поведінкові стереотипи: пристосування до оточення, копіювання його стереотипів поведінки і думок, наслідування прикладів, легкість встановлення контактів, стосунки непостійні, відсутність прагнення до прояву ініціативи й лідерства у спілкуванні й діяльності, прагнення бути як усі, відсутність самостійності, прояв лінощів, недостатність гнучкості мислення, недовірливість і підозрілість до нових людей, відсутність сміливості, ініціативи, оригінальності.

Складні ситуації: самостійні рішення, вигнання з референтної групи, освоєння нових ідей і нових видів діяльності, ситуації різкої зміни стереотипів; ситуації, що потребують прояву вольових якостей, вирішення проблемних завдань.

6. Формування характеру

Важливу роль у формуванні й розвитку характеру дитини відіграє його спілкування з оточенням. У вчинках і поведінці дитина наслідує близьких дорослих людей. За допомогою наuczіння через наслідування й емоційне підкріплення дитина засвоює форми поведінки дорослих.

Сензитивним періодом для становлення характеру вважають вік від 2-3 років до 9-10 років, коли діти багато й активно спілкуються як з дорослими, так і однолітками.

Стиль спілкування дорослих один із одним на очах у дитини, способи ставлення до самої дитини надзвичайно важливі для становлення характеру. Одними з перших у характері людини закладаються такі риси: доброта, товариськість, чуйність, егоїстичність, байдужість. На думку науковців, формування саме цих рис починається у перші місяці життя дитини і залежить від поведінки та ставлення до малюка мами.

У ранньому дошкільному дитинстві формуються такі риси: як охайність, сумлінність, відповідальність, наполегливість, працелюбність. Вони формуються й закріплюються в дитячих іграх та різноманітних видах домашньої праці. У цей період важливими є позитивні підкріплення батьків у вигляді схвалення та заохочення вчинків і поведінки дитини.

У початкових класах школи оформлюються риси характеру, що проявляються у ставленні до інших людей. Якщо в школі існує підтримка рис, набутих дитиною в умовах сім'ї, то вони закріплюються і, як правило, зберігаються упродовж життя. Якщо отриманий досвід не схвалюється однолітками, учителями та іншими дорослими, відбувається перебудова характеру, яка супроводжується вираженими внутрішніми й зовнішніми конфліктами. У підлітковому віці активно розвиваються й закріплюються вольові риси характеру, а в ранньому юнацькому віці – базові моральні й світоглядні риси.

Варто зазначити, що характер не є сталим утворенням. Він формується і трансформується протягом життєвого шляху людини, тому після завершення навчання у школі або іншому навчальному закладі характер людини продовжує формуватися та змінюватися залежно від світогляду, переконань, звичок, моральної поведінки. Цей процес у психологічних джерелах розглядається як самовиховання особистості. Він передбачає, що людина здатна позбутися зарозумілості, здатна критично подивитися на себе, побачити власні недоліки. Це дозволить визначити напрямки й цілі подальшої роботи над собою.

Запитання для самоконтролю

1. Розкрийте сутність поняття “характер”.
2. У чому полягає відмінність між характером і темпераментом?
3. Які компоненти можна виокремити у структурі характеру? Охарактеризуйте їх.
4. Доведіть взаємозв'язок характеру і волі особистості.
5. Як співвідносяться між собою характер і почуття людини?
6. Які підходи до класифікації рис характеру ви знаєте?

7. Розкрийте сутність поняття “акцентуація характеру” і їх причини виникнення.
8. Охарактеризуйте акцентуації характеру підлітків (за типологією А. Личко).
9. У чому полягають особливості формування характеру?
10. Як ви розумієте процес самовиховання особистості?

Словник термінів

Акцентуації характеру – це надмірне посилення окремих рис характеру, при якому спостерігається відхилення психіки й поведінки, що межують з психопатією.

Риси характеру – це психічні властивості людини, які визначають її поведінку у типових обставинах та ситуаціях.

Характер – це сукупність стійких індивідуальних особливостей особистості, які формуються і виявляються в діяльності й спілкуванні, обумовлюючи типові для індивіда способи поведінки.

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Завдання 1

Наведіть три приклади з художньої літератури, які демонструють властивості темпераменту. Виконайте завдання письмово.

Завдання 2

Визначить тип акцентуації характеру:

1. Позитивні риси: товарищівість, дисциплінованість, поступливість, відсутність спротиву суспільній думці більшості.

Негативні риси: несамостійність, слабка воля, некритичність, консерватизм, залежність від оточення, слабка реалізація своїх потенційних можливостей, при наявності негативного прикладу проявляються негативні риси людини, яка здійснює вплив.

Поведінкові стереотипи: пристосування до оточення, копіювання стереотипів поведінки і думок, наслідування прикладів, легкість встановлення контактів, непостійність стосунків, відсутність прагнення до прояву ініціативи й лідерства у спілкуванні й діяльності, прагнення бути як усі, відсутність самостійності, прояв лінощів, недостатності гнучкості мислення, недовірливості і підозрливості щодо нових людей, відсутність сміливості, ініціативи, оригінальності.

2. Позитивні риси: наполегливість у досягненні поставленої мети, сміливість, рішучість, цілеспрямованість, охайність, скрупульозність.

Негативні риси: дріб'язковість, агресивність, злопам'ятність, деспотизм, грубість і розв'язність у стосунках, підлабузництво перед старшими, люті спалахи афективних реакцій, можливі асоціальні аморальні вчинки.

Поведінкові стереотипи: у спілкуванні вороже ставлення до оточення; прагнення придушення іншого; ініціативність у вербальній і фізичній агресії, прагнення розв'язувати конфлікти, прояв лютих афективних реакцій з безконтрольним відхиленням у поведінці, які слугують захисним механізмом для психіки в ситуаціях накопиченого роздратування; мислення вирізняється інертністю, в'язкістю.

3. Позитивні риси: серйозність, неметушливість, сталість захоплень та інтересів; поміркованість, цілеспрямованість.

Негативні риси: холодність, замкненість, нетовариськість, відсутність емпатії, байдужість до справ та інтересів інших, афективні спалахи роздратованості.

Поведінкові стереотипи: слабка комунікабельність, мінімум спілкування і відсутність друзів; замкненість і зосередження на самому собі, напружене внутрішнє життя, сповнене фантазій; контакти, як правило, формального характеру; вибаглива вибірковість у проявах симпатій; замкненість поєднується з нездатністю вловлювати настрої оточення: поділяти радість і горе; зовні не демонструє власних переживань; уникає суспільних справ і не бажає бути організатором або лідером, стійкі й глибокі захоплення, як правило, інтелектуально-естетичного характеру.

4. Позитивні риси: в періоди настрою проявляються гіпертимні риси – життєрадісність, товариськість, висока активність і працездатність.

Негативні риси: в періоди придушеного стану проявляються млявість, замкненість, непослідовність, неврівноваженість, моральна та емоційна нестійкість, занижена працездатність, байдужість, надмірна образливість і прискіпливість.

Поведінкові стереотипи: циклічно мінлива контактність; прагнення до спілкування в періоди емоційного підйому і замкненість в періоди емоційного спаду (всі набридли); у підлітковому віці яскраво проявляються субдепресивні фази і тоді настає підвищена втомлюваність, млявість, небажання вступати в конфлікти, можуть загострюватися стани переживань, самоприниження, самозвинувачення; коли цикл зниження емоційного тону минає, настає фаза нормального стану.

Завдання 3

Які риси характеру можуть проявлятися у нижче наведених ситуаціях:

1. Складання іспиту.
2. Зустріч друзів.
3. Знайомство.
4. Неспівпадіння думок.
5. Необхідність вибачитися.
6. Виступ у суді.
7. Прийняття на себе керівництва колективом.
8. Покарання.
9. Невизнання успіхів.
10. Конкуренція.

Завдання 4

Визначте, які властивості структури характеру (сила – слабкість, стійкість – ситуативність, цілісність – суперечливість) найбільш яскраво проявляються у наведених нижче характеристиках.

1. Сергій Г., 17 років. Легко підпадає під вплив інших. Його інтереси слабкі та нестійкі. Колись він цікавився технікою, пізніше – шахами, нині грає у шкільному оркестрі. Навчається посередньо. За громадські справи береться охоче, однак виконує недбало. Перед найменшими труднощами відступає.

2. Мишко С., 8 років. Дуже хитрий хлопчик, намагається обдурити друзів під час гри, і це йому вдається. Діти не люблять Мишка за хитрість, забіякуватість, наклепництво. Він намагається з усіх сил перекласти провину на інших. Хлопчик брехливий, лицемірний, радіє невдачам приятелів, часто пустує, але вчасно уникає викривання, і тоді вся провина падає на інших дітей. Він залишається цим задоволений. Водночас Мишко добрий, швидко забуває образи.

3. Сашко У., 18 років. Для нього характерними є відсутність ініціативи, самостійності, наполегливості. Він не може критикувати товаришів і бути вимогливим, навіть якщо бачить недоліки й не побоюється тих, хто заслуговує на критику. У нього погано розвинені цілеспрямованість і працездатність, а його активність найбільше проявляється у балакучості та смішкватості. Навчається Сашко задовільно. Він не вирізняється працьовитістю; почуття відповідальності, самокритичності і вимогливості до себе розвинені погано.

Завдання 5

Прокоментуйте висловлювання:

1. Головне не те, що робить з людини природа, а те, що вона робить із себе, оскільки перше відноситься до темпераменту, і лише друге свідчить про те, що в неї є характер (І. Кант).
2. Риси характеру – це ті суттєві властивості людини, з яких певною логікою і внутрішньою послідовністю витікає одна лінія поведінки, одні вчинки, і якими виключаються як не сумісні з ними, протилежні їм інші (С. Рубінштейн).
3. Характер людини найбільше розкривається, коли вона описує характер іншої людини (Ж. Поль).
4. Про характер людини дізнаєшся тоді, коли вона стає твоїм начальником (Еріх Марія Ремарк).
5. Якщо жінка проявляє характер, про неї говорять: “Вередлива баба”. Якщо характер проявляє чоловік, про нього говорять: “Він хороший чолов’яга” (М. Тетчер).
6. Упертість є тільки формою характеру, але не його змістом (І. Кант).
7. Посій вчинок – пожнеш звичку, посій звичку – пожнеш характер, посій характер – пожнеш долю (Східна приказка).

Завдання 6

Складіть кросворд на 10 слів, використовуючи прізвища науковців, які досліджували характер та поняття теми.

Завдання 7

Подайте у вигляді структурної схеми характер як психічну властивість особистості.

Діагностика акцентуацій характеру Г. Шмішека

Теоретичним підґрунтям питальника Г. Шмішека є теорія акцентуованих особистостей Карла Леонгарда.

Матеріали та обладнання: бланк для відповідей, інструкція обстежуваному, текст питальника, “ключ”.

Процедура обстеження

1. Ознайомити обстежуваного з інструкцією для виконання завдання, перевірити її розуміння, видати бланк для фіксації результатів і текст питальника.
2. Провести опитування.

3. Здійснити обробку результатів у відповідності до розподілу питань за окремими шкалами.
4. Виконати інтерпретацію отриманих результатів.

Інструкція досліджуваному: “Вам пропонується відповісти на запитання, які стосуються різних сфер життя. На кожне запитання можна дати відповідь “так” чи “ні”. Відповідь відмічайте у відповідній клітинці бланку для відповідей. Не затримуйтеся довго на одному запитанні, фіксуйте першу відповідь, як спала вам на думку. Пам’ятайте, що немає ані поганих, ані гарних відповідей. Кожна відповідь повинна віддзеркалювати вашу думку про себе.

Бланк відповідей

Прізвище, ім’я, по батькові _____
 Дата народження _____ Стать _____ Освіта _____
 Професія _____ Дата обстеження _____

№ питання	Відповіді	
	Так	ні
1		
...		
88		

Текст опитувальника

1. Ваш настрій переважно буває ясным, не засмученим?
2. Чи чутливі (вразливі) ви?
3. Чи легко ви плачете?
4. Чи виникають у вас по завершенні будь-якої справи сумніви в якості її виконання і чи перевіряєте ви правильність усе зробленого?
5. Чи були ви в дитинстві такими ж сміливими як і ваші однолітки?
6. Чи бувають у вас коливання настрою від дуже веселого до дуже тужливого?
7. Знаходячись серед людей, вам подобається бути в центрі уваги?
8. Чи бувають дні, коли ви без будь – якого приводу впадаєте у незадоволено – роздратований настрій, так що краще нікому вас не зачіпати?
9. Чи серйозна ви людина?
10. Чи здатні ви захоплюватися, замилюватися чим-небудь?
11. Чи заповзяті ви?
12. Чи швидко ви забуваєте, якщо ви кого-небудь образили?
13. Чи м’якосерді ви?

14. Опускаючи листа в поштову скриньку, чи перевіряєте ви рукою правильність його опускання в скриньку, чи не застряг у щілині?
15. Чи намагаєтеся ви на роботі із честолюбства бути одним із кращих?
16. Чи боялися ви в дитячі роки грози, собак?
17. Чи вважають вас інші люди дещо педантичним?
18. Чи залежить ваш настрій від зовнішніх обставин?
19. Чи люблять вас ваші знайомі?
20. Чи схильні ви інколи до душевних поривів, внутрішньої стурбованості?
21. Ваш настрій зазвичай дещо пригнічений?
22. Чи траплялося вам голосити, переживати важкі нервові потрясіння?
23. Вам важко тривалий час знаходитися на одному місці?
24. Чи енергійно ви відстоюєте свої інтереси, коли по відношенню до вас проявляють несправедливість?
25. Чи можете ви зарізати птицю?
26. Чи дратує вас, якщо гардина або скатертина висить криво, дещо нерівно? Чи прагнете ви відразу це виправити?
27. Чи боялися ви, в дитинстві залишатися вдома сам?
28. Чи бувають у вас безпричинні коливання настрою?
29. Чи ви є за своїми професійними якостями одним із кращих?
30. Чи здатні ви бути пустотливо-веселим?
31. Чи легко ви впадаєте у гнів?
32. Чи відчуваєте ви себе інколи дуже щасливим?
33. Чи можете ви розважати інших, бути душею компанії?
34. Чи можете ви прямо висловити комусь свою думку про нього?
35. Чи хвилює вас вигляд крові?
36. Чи охоче ви беретеся за справу, що вимагає від вас великої особистої відповідальності?
37. Чи стаєте ви на захист людей, по відношенню до яких проявлена несправедливість?
38. Чи турбує вас необхідність спускатися в темний льох, увійти в порожню неосвітлену кімнату?
39. Ви надаєте перевагу діяльності, що потребує повільності і точності, чи роботі швидкій, але не настільки кропіткій і ретельній?
40. Чи товариська ви людина?
41. Чи охоче ви у школі декламували вірші?
42. Чи здається вам життя важким?
43. Чи в дитинстві, Ви не втікали з дому?

44. Чи траплялося вам засмучуватися через якийсь конфлікт, сварки, що після цього ви не відчували себе здатним піти на роботу?
45. Чи можна сказати, що навіть зазнаючи невдач, ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Чи намагаєтеся ви помиритися, якщо кого-небудь образили?
47. Чи любите ви тварин?
48. Чи доводилося вам, пішовши з дому, повернутися і перевірити, чи не трапилося чого-небудь?
49. Чи турбували вас коли-небудь думки, що з вами або з вашими рідними щось має трапитися?
50. Чи не думаєте ви, що ваш настрій інколи змінюється залежно від погоди?
51. Чи складно вам виступати на сцені або з кафедри перед великою аудиторією?
52. Чи можете ви, якщо на когось сердитесь, пустити в хід руки?
53. Чи подобається вам бувати серед людей?
54. Чи можете ви під впливом розчарування впасти у відчай?
55. Чи любите ви організаторську діяльність?
56. Чи наполегливі ви в досягненні мети, якщо на вашому шляху зустрічаються багато перешкод?
57. Чи може трагічний фільм вас так схвилювати, що на очах виступлять сльози?
58. Чи не буває вам важко заснути через те, що голова наповнена денними клопатами або проблемами майбутнього?
59. Чи підказували ви або давали списувати в шкільні роки своїм однокласникам?
60. Чи хвилює вас необхідність пройти одному в темряві кладовищем?
61. Чи стежите ви за тим, щоб у вашій оселі кожна річ лежала на своєму місці?
62. Чи буває так, що ви лягаєте спати з гарним настроєм, а прокидаєтесь з поганим?
63. Чи легко ви пристосовуєтеся до нової ситуації?
64. Чи схильні ви до головних болей?
65. Чи часто ви смієтесь?
66. Чи можете ви ставитися до людей, яких ні в що не ставите, так, щоб вони цього не помічали?
67. Чи вважаєте ви себе енергійною людиною?
68. Чи страждаєте ви від несправедливості?
69. Чи любите ви природу?
70. Йдучи з дому або лягаючи спати, чи перевіряєте ви чи закритий газ? Вимкнене світло? Замкнені двері?

71. Чи боязкі ви?
72. Чи змінюється ваш настрій під впливом алкоголю?
73. Чи берете участь нині або в молодості в аматорських виставах, у драматичному гуртку?
74. Чи відчуваєте ви коли-небудь потяг до чого-небудь заманливо-недосяжного?
75. Чи ставитесь ви до майбутнього песимістично?
76. Чи бувають у вас раптові переходи настрою від великої радості до глибокої туги?
77. Чи вдається вам при спілкуванні з людьми створювати певний настрій?
78. Чи довго ви зберігаєте почуття гніву, прикрості?
79. Чи переживаєте ви тривалий час туги інших людей?
80. Чи могли ви у шкільні роки переписувати через чорнильну пляму сторінку зошита?
81. Чи можна сказати, що ви ставитесь до людей швидше насторожено-недовіливо, ніж довіливо?
82. Чи часто у вас бувають страхітливі сновидіння?
83. Чи виникають у вас іноді раптово такі уявлення, що ви можете кинутися під колеса потягу, що мчить, або, якщо ви знаходитесь біля високо розташованого відчиненого вікна, що можете з нього вистрибнути?
84. Чи стаєте ви веселішими в оточенні веселих людей?
85. Чи така ви людина, яка може відволіктися від гнітючих проблем досить добре, не думаючи постійно про них?
86. Чи здійснюєте ви під впливом алкоголю, раптові, імпульсивні дії, вчинки?
87. У розмові ви швидше небагатослівні, ніж балакучі?
88. Чи могли б ви, беручи участь у театральній виставі настільки ввійти в роль, вжитися в образ так, що забути при цьому, що ви сам не такий, як на сцені?

Обробка результатів

1. Підрахувати кількість збігів відповідей з “ключем” і помножити на вказаний для кожної шкали коефіцієнт.

Примітка: застосування множника необхідне для того, щоб можна було порівнювати різні типи акцентуацій між собою. При цьому максимальний показник по кожному типу акцентуацій дорівнює 24 балам.

2. Виявити типи акцентуацій характеру і темпераменту особистості. Ознакою акцентуації, тобто високої вираженості певної риси

особистості, вважається показник, вищий 19 балів. Показники, вищі 12 балів, свідчать про наявну тенденцію формування відповідної акцентуації (латентна акцентуація).

3. Проаналізувати отримані дані, зробити відповідні висновки.

“Ключ”

Тип акцентуації особистості	Відповіді	Множник
1. Гіпертимічний (Г)	“Так” 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77 “Ні” немає	х3
2. Дистимічний (Дс)	“Так” 9, 21, 43, 75, 87 “Ні” 31, 53, 65	х3
3. Циклотимічний (Ц)	“Так” 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84 “Ні” немає	х3
4. Емотивний (Ем)	“Так” 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79 “Ні” 25	х3
5. Тривожний (Т)	“Так” 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82 “Ні” 5	х3
6. Екзальтований (Ек)	“Так” 10, 32, 54, 76 “Ні” немає	х6
7. Демонстративний (Дм)	“Так” 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88 “Ні” 51	х2
8. Педантичний (П)	“Так” 4, 14, 17, 26, 36, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83 “Ні” немає	х2
9. Застрягливий (ригідний) (Зс)	“Так” 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81 “Ні” 12, 46, 59	х2
10. Збудливий (неврівноважений) (Зб)	“Так” 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86 “Ні” немає	х3

Аналіз результатів

Залежно від ступеня вираженості розрізняють явні та приховані (латентні) акцентуації, які можуть переходити одна в одну під впливом різноманітних факторів, до найважливіших з яких відносяться особливості сімейного виховання, соціального оточення, професійної діяльності, фізичного здоров'я.

При тривалому впливові складних психогенних ситуацій, по відношенню до яких акцентуована особистість є найбільш вразливою, на “місце найменшого опору” даного типу характеру, акцентуація може стати підґрунтям гострих афективних реакцій, неврозів, психопатичного розвитку.

Типологія акцентуацій характеру базується на детально розробленій у психіатрії класифікації психопатії, відображаючи одночасно і властивості характеру психічно здорової людини.

Характеристика типів акцентуацій характеру і темпераменту.

Гіпертимічний тип: гіпертимічний темперамент, різкий ступінь якого носить назву гіпоманіакального стану, характеризується підвищеним фоном настрою в поєднанні з жадобою діяльності, підвищеною балакучістю з тенденцією постійно відхилятися від теми розмови, що іноді може призводити до скачки думок. На думку К. Леонгарда, усі ці три ознаки одночасно в більшій або меншій мірі спостерігаються завжди.

Гіпертимічна акцентуація не завжди має негативні наслідки для особистості. Іноді вона може позитивно впливати на все життя людини. Так, людей цього типу відрізняє значна рухливість, енергійність, оптимістичність, вираженість жестів та міміки, високий життєвий тонус, хороший апетит та здоровий сон.

Жадоба діяльності стимулює у них ініціативу, постійно штовхаючи на пошук нового, завдяки чому досягають виробничих і творчих успіхів. Відхилення від головної думки породжує безліч несподіваних асоціацій, ідей, що також сприяє активному творчому мисленню.

У товаристві гіпертимічні особистості є блискучими співрозмовниками. Вони контактні, полюбляють компанії однолітків, постійно знаходяться у центрі уваги, усіх розважають, прагнуть домінувати. Проте, якщо даний темперамент виражений занадто яскраво, то позитивний прогноз знімається. Надмірна жадоба діяльності призводить до того, що людина береться за багато справ і нічого не доводить до завершення. Багатство ідей перетворюється на порожнє прожектерство.

Надмірна веселість може переходити у дратівливість. Постійно спостерігаються порушення етичних норм, оскільки у певні моменти вони наче втрачають почуття обов'язку. Надмірне прагнення до самостійності може стати джерелом конфлікту.

Вони важко переносять умови суворої дисципліни, монотонної діяльності, вимушеної самотності.

Дистимічний тип: дистимічний темперамент (при більш різкому

прояві субдепресивний) є протилежністю гіпертимічного типу акцентуації. Людей цього типу відрізняє ослаблене стимулювання життєдіяльності, серйозність, пригніченість настрою, слабкість вольових зусиль, уповільнене мислення.

Для них характерне песимістичне ставлення до майбутнього, зосередженість передусім на сумних сторонах життя, занижена самооцінка, загострене почуття справедливості, низький рівень контактності, небагатослів'я, відлюдний спосіб життя.

Цим людям притаманні сумлінність та серйозна етична позиція, що є позитивним рисами дистимічного темпераменту. Пасивність та уповільнене мислення у тих випадках, коли вони виходять за межі норми, відносяться до негативних властивостей даного темпераменту.

Особливості дистимічного темпераменту, як правило, встановлюються вже в дитинстві. Такі діти вирізняються серед інших боязкістю, нерішучістю, відсутністю дитячої веселості та безтурботності. Депресивність і уповільненість реакцій та мислення іноді, не зважаючи на нормальний інтелект, можуть стати причиною неуспішності в навчанні та відставанні від однолітків.

Циклотимічний тип: афективно-лабільні (або при яскраво виражених проявах циклотимічності особистості) – це люди, для яких характерна зміна гіпертимічних та дистимічних станів. Під час душевного підйому вони поводять себе за гіпертимічним типом, що супроводжується загальною картиною гіпертимії: жадобою діяльності, підвищеною балакучістю, скачкою ідей. Під час спаду – за дистимічним, що проявляється у пригніченості та уповільненості реакцій і мислення. Зміна станів іноді може відбуватися без очевидних зовнішніх причин, а іноді у зв'язку з певними конкретними подіями.

Циклотимічним особистостям властива залежність від зовнішніх подій та “зараженість” настроєм оточення, тому у веселому товаристві афективно-лабільні особистості можуть бути в центрі уваги і розважати всіх оточуючих, а в серйозному – наймовчазнішими та замкненими.

Афективно-екзальтований тип: для людей афективно-екзальтованого темпераменту характерне бурхливе реагування на зовнішні події. Темп наростання реакцій та їх зовнішні прояви відрізняються надзвичайною інтенсивністю. Афективно-екзальтовані особистості однаково легко впадають у захват від радісних подій та у відчай від сумних, а також, через лабільність психіки, легко переходять від одного стану до іншого.

Екзальтація незначною мірою пов'язана з егоїстичними

стимулами, значно частіше вона мотивована тонкими, альтруїстичними спонуканнями. Так, захоплення може бути викликано музикою, мистецтвом, природою, переживаннями релігійного порядку, радістю за близьких та друзів. А жалість, співчуття до нещасних людей та тварин здатні довести таку людину до відчаю. Людям афективно-екзальтованого темпераменту властиві висока контактність, балакучість, закохуваність, гарний смак. Вони не люблять самотніх роздумів, потребують підтримки і визнання людей, мають багато друзів, легко піддаються навіюванню, схильні до непередуманих вчинків. Часто сперечаються, проте не доводять справу до відкритого конфлікту.

Афективно-екзальтований темперамент часто властивий артистичним натурам – художникам, поетам, акторам, письменникам.

Тривожний тип: цим людям властива боязкість, лякливність, сором'язливність. Їм притаманна тенденція переживати почуття власної меншовартості, невпевненості у собі, низька контактність, монотонний настрій.

У дитячому віці почуття страху нерідко досягає крайнього ступеня. Діти тривожного темпераменту часто бояться темряви, собак, грози, залишатися на самоті в кімнаті. Часто вони відчувають сильний страх перед учителями, соромляться відповідати перед усім класом, тяжко переживають іспити та перевірки. Вони бояться інших дітей, уникаючи шумних компаній однолітків, тому останні їх часто переслідують.

З віком тривожність зменшується. У дорослому віці тривожний темперамент може проявлятися у двох типах боязкості, що диференціюється при простому спостереженні. Це боязкість з елементами покірності та приниженості або ананкастична тривожність, специфікою якої є внутрішня невпевненість у собі. У першому випадку людина постійно є настороженою перед зовнішніми подразниками, а в іншому – джерелом боязкості виступає власна поведінка людини. В обох випадках можлива гіперкомпенсація у вигляді самовпевненості або навіть зухвалої поведінки, що однак є неприродним для людини тривожного темпераменту, і тому легко розпізнається.

Емотивний тип: емотивність характеризується чутливістю, вразливістю і глибокими емоціями, що мотивовані, як і в афективно-екзальтованого темпераменту, тонкими альтруїстичними спонуканнями. Однак у емотивних особистостей емоції розвиваються з меншою швидкістю і для них не властиві межові гіпер- та гіпоемоційні переживання. Зазвичай таких людей характеризують як

душевних і м'якосердих. Вони жалісні, їх легко розчулити.

М'якосердість та душевність людей емотивного темпераменту пов'язана з підсиленими зовнішніми проявами їх реакцій. Міміка емотивної особистості чітко відображає її почуття на те, наскільки глибоко вони її захоплюють. Особливо характерною для них є сльозливість: вони плачуть, розповідаючи про сумні події, але і сльози радості також легко з'являються на їхніх обличчях.

Особлива чутливість емотивних людей призводить до того, що душевні потрясіння викликають у них реактивну депресію. Іноді, коли душевний розлад досягає патологічного ступеня, можливі спроби самогубства. Варто зазначити, що, на відміну від дистимічної та циклотимічної акцентуацій, в емотивної особистості відсутня схильність до депресивних реакцій, тому важкість депресії завжди адекватна вчинку.

Емотивним особистостям властиві гуманність, співчутливість, безконфліктність, товарицькість, почуття обов'язку, ретельність.

Демонстративний тип: сутність демонстративного (або, при більш вираженій акцентуації, істеричного) типу полягає в аномальній здатності до витіснення. Демонстративні особистості в будь-яку мить здатні витіснити зі своєї свідомості неприємну інформацію, а за необхідності «згадати» її. Проте припускається, що ці люди можуть повністю забути те, про що не бажають знати або те, що тривалий час витіснили зі свідомості. За яскраво вираженої акцентуації істерики здатні до витіснення навіть фізичного болю.

Демонстративній особистості притаманна надмірна комунікабельність, легкість у встановленні контактів, прагнення до лідерства, підвищена емоційність при відсутності дійсно глибоких почуттів та емоційна лабільність. Люди демонстративного типу схильні до фантазування, брехливості, удаваності, артистизму та авантюризму. Відмічається безмежний егоцентризм, неадекватно завищена самооцінка, високий рівень домагань. Характерними особливостями демонстративного типу акцентуації є прагнення бути в центрі уваги, жадоба визнання, необдумані лінії поведінки.

У побуті багато характерних рис демонстративної психіки цінується позитивно. Їм властива здатність добре відчувати партнера, пристосовуватися до людей, «вживатися в роль», що високо оцінюється у тих професіях, де вимагається проникнення у психіку іншої людини (акторство, сфера обслуговування).

Педантичний тип: особистості педантичного типу характеризуються зниженою здатністю до витіснення. Вони не здатні витіснити сумніви, і це гальмує їхні дії. Педантичні особистості

проявляють нерішучість при прийнятті рішення, нездатність до прийняття остаточного рішення навіть у ситуаціях, коли загроза (ризик) від прийнятого рішення може виявитися мінімальною.

Педантичність шкодить особистості лише тоді, коли вона набуває хворобливого характеру. Здатність приймати рішення в цих випадках настільки порушена, що людина не в змозі нормально працювати. Охоплений сумнівами, особливо сильними у випадку доручення відповідальної роботи, працівник знову перевіряє, чи є задовільними результати його роботи, чи можна вважати роботу завершеною. Це призводить до понаднормового навантаження, відставання від інших працівників та колективу в цілому.

В особистому житті надмірна педантичність також може значно шкодити. Виконання побутових обов'язків (прибирання в кімнаті, приготування їжі, миття посуду) відбувається настільки ж складно, як і реалізація трудової діяльності.

Цим людям притаманні ригідність, інертність психічних процесів, довгі переживання травмуючих подій. Вони рідко вдаються до конфліктної взаємодії, виступаючи частіше пасивною стороною, ніж активною.

Однак, якщо педантичність лише як акцентуована риса характеру, усі зазначені вище негативні моменти не проявляються. У поведінці педантичної особистості, навпаки, проявляються переваги, пов'язані з тенденцією до ґрунтовності, чіткості, охайності, сумлінності, надійності та закінченості у справах. Високі ділові якості у поєднанні з відданістю своєму підприємству роблять цих людей цінними для суспільства.

Застрягливий (стійкий, ригідний) тип: основою застряглого типу акцентуації особистості є патологічна стійкість афекту. Афект тримається дуже довго, хоча ніякі нові переживання його не активізують. Людині достатньо подумки повернутися до травмуючої події, як негайно “оживають” емоції, що супроводжували стрес.

Особливою силою відрізняються егоїстичні афекти, тому затрягливими особистостями, як правило, ніколи не забуваються образи та зачіпання власних інтересів. Їх характеризують як чутливих, легко вразливих, хворобливо образливих, злопам'ятних, мстивих, ревних, схильних до роздратування. Особливо яскравою рисою осіб із надзвичайною стійкістю афектів є честолюбство, яке супроводжується самовпевненістю. Тому риси застрягання проявляються не тільки при збитках, а й в ситуаціях успіху, оскільки заохочення таким людям завжди не вистачає.

Оскільки перешкоди егоїстичним прагненням ідуть від оточення,

то при високому ступені застрягання, тобто у особистостей параноїдального типу, спостерігається така характерна риса, як підозрілість, яка розповсюджується на всі сфери та відносини.

Застрагливий тип особистості має однаковий потенціал позитивного й негативного розвитку характеру. У несприятливих умовах вони можуть стати нетерплячими, конфліктними, незговірливими, а у сприятливих – невтомними та цілеспрямованими працівниками з відмінними трудовими та творчими показниками.

Збудливий тип: цим людям притаманні недостатня керованість поведінки, імпульсивність реакцій, підвищена конфліктність, гнівливість, грубість, похмурість, нетерпимість до інших. Вони дратівливі, запальні, із труднощами вживаються в колективі, схильні до частої зміни місця роботи.

Інколи можуть проявляти жорстокість та піддаватися потягам. У випадку збудливого типу особистості можна говорити про патологічну владу потягів, трактуючи потяг як пранення до фізичної розрядки. З наростанням гніву такі люди зазвичай від лайки переходять до бійки. Іноді рукоприкладство випереджає слова, оскільки в'язкість, уповільненість та низький рівень мисленневих здібностей ускладнюють обмін думками під час суперечки.

Імпульсивність патологічного характеру відноситься також до потягів у вузькому розумінні слова. Так, збудливі особистості часто нерозбірливі у їжі, багато хто з них стають алкоголіками. Прояви збудливих особистостей у сексуальній сфері також характеризуються імпульсивністю, нерозбірливістю, непомірністю статевих потреб, низькою моральністю.

Варто зазначити, що на відміну від «чистих» типів, значно частіше зустрічаються змішані форми акцентуацій характеру – проміжні типи (нашаровування нових рис характеру на структуру, що вже сформувалася).

Тестові завдання для перевірки знань

1. Ознаками епілептоїдного характеру є:
 - а) рішучість;
 - б) агресивність;
 - в) емоційна холодність;
 - г) емпатійність.
2. Людина, яка ставить перед собою нижчі цілі ніж ті, яких вона може досягнути, перебільшує значення невдач, має гостру потребу в підтримці оточення, має таку самооцінку:
 - а) занижену;

- б) завищену;
 - в) адекватну;
 - г) патологічну.
3. Здатність особистості самостійно ставити перед собою завдання й без нагадувань і спонукань інших здійснювати їх, характеризує:
- а) цілеспрямованість особистості;
 - б) ініціативність особистості;
 - в) рішучість особистості;
 - г) наполегливість особистості.
4. У характері психастеників проявляються такі риси:
- а) твердість;
 - б) ініціативність;
 - в) нерішучість;
 - г) рішучість.
5. Псевдовиправдовування власних вчинків і поведінки називається:
- а) проекцією;
 - б) раціоналізацією;
 - в) сублімацією;
 - г) витісненням.
6. Егоцентризм, потреба постійної уваги до своєї особи, виражена схильність до театральності у підлітковому віці є характерними для акцентуйованого характеру:
- а) гіпертичного типу;
 - б) епілептоїдного типу;
 - в) істероїдного типу;
 - г) конформного типу.
7. Спрямованість реакцій та діяльності особистості назовні, на інших – це:
- а) сензитивність;
 - б) ригідність;
 - в) інтровертованість;
 - г) екстравертованість.
8. Крайні варіанти норми як результат підсилення окремих рис характеру називаються:
- а) акцентуацією;
 - б) конформністю;
 - в) ригідністю;
 - г) пластичністю.
9. Акцентуації – це такі варіанти розвитку характеру, яким не притаманні:
- а) підвищена вразливість;

- б) зниження здатності до соціальної адаптації;
 - в) порушення потребнісно-мотиваційної сфери у формі домінування амбівалентних станів;
 - г) підвищена здатність до соціальної адаптації.
10. Підкорення будь-яким авторитетам, більшості в групі, схильність до моралізаторства, консерватизму, готовність заради власних інтересів зрадити товариша є характерними у підлітковому віці для акцентуйованого характеру:
- а) епілептоїдного типу;
 - б) істероїдного типу;
 - в) конформного типу;
 - г) гіпертимного типу.
11. Спрямованість реакцій та діяльності особистості на себе, на особисті переживання й думки – це:
- а) ригідність;
 - б) інтровертованість;
 - в) екстравертованість;
 - г) сензитивність.
12. Однією з перших наукових розробок, у якій запропонована класифікація характеру, була праця:
- а) Д. Мілля і А. Бена “Про вивчення характеру”;
 - б) Ю. Банзена “Нариси характерології”;
 - в) Теофраста “Характери”;
 - г) К. Любрюєйра “Характери або вдачі нашого часу”.
13. Одним із засновників сучасної характерології є:
- а) А. Бен;
 - б) Т. Рібо;
 - в) Сократ;
 - г) Платон.
14. Підвищена збудливість, схильність до апатії, дратівлива реакція на зауваження, різка зміна настрою від піднесеного до пригніченого є характерними у підлітковому віці для акцентуйованого характеру:
- а) циклоїдного типу;
 - б) конформного типу;
 - в) гіпертимного типу;
 - г) сензитивного типу.
15. Складність або нездатність перебудуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини, – це:
- а) інтровертованість;
 - б) екстравертованість;
 - в) сензитивність;

- г) ригідність.
16. У характері психастеніків має прояв така риса, як:
- а) нерішучість;
 - б) жорстокість;
 - в) наполегливість;
 - г) ініціативність.
17. Зміна настрою від піднесеного до пригніченого є характерною для:
- а) конформного типу;
 - б) гіпертимного типу;
 - в) сензитивного типу;
 - г) циклоїдного типу.
18. Характер не є вродженою якістю особистості. Він формується під впливом:
- а) задатків;
 - б) відчуттів;
 - в) соціуму;
 - г) здібностей.
19. Для підлітків з істероїдною акцентуацією характеру найважче:
- а) говорити неправду;
 - б) фантазувати;
 - в) адаптуватися в колективі;
 - г) коли не звертають на них увагу.
20. Особистість з шизоїдною акцентуацією характеру є:
- а) замкнена;
 - б) емпатійна;
 - в) екстравертивна;
 - г) комунікабельна.
21. Про який тип акцентуації характеру свідчить занудливість, схильність до повчань, некомунікабельність:
- а) застрягаючий;
 - б) педантичний;
 - в) тривожний;
 - г) збудливий.
22. Про який тип акцентуації характеру свідчить сильне прагнення до лідерства, прагнення влади й похвали:
- а) емотивний;
 - б) екзальтований;
 - в) екстравертований;
 - г) демонстративний.
23. Теорія про екстраверсію/інтроверсію була розроблена:
- а) А. Адлером;

- б) З. Фрейдом;
 - в) К. Юнгом;
 - г) К. Роджерсом.
24. Такі риси особистості, як скромність і самокритичність, егоїзм, характеризують ставлення особистості:
- а) до людей;
 - б) до діяльності;
 - в) до суспільної й особистої відповідальності;
 - г) до себе.
25. Уміння за власною ініціативою ставити цілі й знаходити шляхи їх досягнення характеризують людину як:
- а) цілеспрямовану;
 - б) рішучу;
 - в) настирливу;
 - г) самостійну.
26. У характері особистість проявляється більшою мірою з боку:
- а) змістовного;
 - б) динамічного;
 - в) процесуального;
 - г) структурного.
27. Сила у відношенні до характеру є його:
- а) типом;
 - б) рисою;
 - в) якістю;
 - г) акцентуацією.
28. Від характеру людини залежать:
- а) темперамент та інтереси;
 - б) темперамент та здібності;
 - в) мотиви вчинків, цілі дій людини;
 - г) темперамент мотиви вчинків.
29. Переконаність людини визначає:
- а) її ставлення до діяльності;
 - б) готовність до певного виду діяльності;
 - в) тип акцентуації характеру людини;
 - г) тривалу спрямованість діяльності людини.
30. Характер людини розвивається:
- а) до трирічного віку;
 - б) до десятирічного віку;
 - в) упродовж усього життя;
 - г) він не розвивається, а є генетично зумовленою даністю.

31. Два студенти мають схожі інтереси, чи дає даний факт змогу дійти висновку про подібність їх характерів:
- а) так, адже подібність інтересів визначає подібність характерів;
 - б) ні, адже схожість інтересів не передбачає аналогічності рис характеру;
 - в) можливо, адже подібність інтересів може свідчити про аналогічну спрямованість особистостей;
 - г) так, оскільки інтереси є визначальною рисою сформованого характеру.
32. Провідним компонентом сформованого характеру є:
- а) система переконань;
 - б) навички та здібності;
 - в) темперамент та інтереси;
 - г) темперамент та здібності.
33. Риси характеру, які формуються у перші місяці життя дитини і залежать від поведінки та ставлення матері до малюка, – це:
- а) доброта, товариськість, чуйність, егоїстичність, байдужість;
 - б) наполегливість, принциповість, цілеспрямованість, самостійність, витримка;
 - в) охайність, сумлінність, відповідальність, наполегливість, працелюбність;
 - г) чесність, справедливість, гуманність, тактовність, толерантність.
34. Компонент характеру, що проявляється у вибіркового позитивному чи негативному оцінному ставленні людини до вчинків, діяльності інших та до самої себе, називається:
- а) темпераментом;
 - б) спрямованістю;
 - в) переконанням;
 - г) волею.
35. Аналізуючи суперечку з друзями, студент визначив власні негативні риси характеру: нестриманість, різкість, категоричність. Він зробив висновок про необхідність розвитку витримки, толерантності, уміння зрозуміло висловлювати власні думки. Описані дії характеризують такий процес:
- а) самореалізацію;
 - б) самоповагу;
 - в) самоосвіту;
 - г) самовиховання.
36. Термін “характер” ввів:
- а) Аристотель;
 - б) Теофраст;

- в) Сократ;
 - г) Платон.
37. Переконання – це:
- а) головна складова структури характеру;
 - б) вибіркове позитивне або негативне оцінне ставлення особистості до вчинків і діяльності людей;
 - в) знання, ідеї, погляди;
 - г) індивідуальний стиль соціальної поведінки особистості.
38. Хто з видатних учених звернув увагу на наявність у дітей таких негативних типів характеру, як “тишки”, “ісусики”, “нагромаджувачі”, “пристосуванці”, “гави”, “роззяви”, “кокетки”, “нахлібники”, “мізантропи”, “мрійники”, “зубрили”:
- а) В.О. Сухомлинський;
 - б) А.В. Петровський;
 - в) А.С. Макаренко;
 - г) Г.С. Костюк.
39. Астеноневротичному типу характеру притаманна:
- а) зосередженість на своєму внутрішньому світі;
 - б) імпульсивність у діях і вчинках;
 - в) підвищена дратівливість і легка втомлюваність;
 - г) велика сором’язливість, емоційна нестійкість, невпевненість, висока самокритичність.
40. Сукупність найбільш стійких психічних рис особистості, які проявляються в діях і вчинках людини, – це:
- а) звичка;
 - б) доля;
 - в) характер;
 - г) вчинок.
41. Самооцінка має бути:
- а) адекватною;
 - б) неадекватно заниженою;
 - в) неадекватно завищеною;
 - г) патологічною.
42. Гіпертимний тип акцентуації характеру виявляється в:
- а) інтересі до теоретичних наук, філософських міркувань;
 - б) схильності до професій, пов’язаних із постійним спілкуванням;
 - в) схильності до розчарування в професії;
 - г) схильності до професій, пов’язаних із близькістю до природи.
43. Демонстративний тип акцентуації характеру виявляється у:
- а) вираженому прагненні бути в центрі уваги й досягати своїх цілей будь-якою ціною;

- б) акторському обдаруванні;
 - в) дуже мінливому настрої, балакучості;
 - г) самостійності.
44. Педантичний тип акцентуації характеру виявляється у:
- а) високій пристосовуваності до людей;
 - б) надмірній акуратності, “занудливості”, сумлінності, рівному настрої, надійності в справах і почуттях;
 - в) схильності до затяжних конфліктів;
 - г) роботі, що дає відчуття незалежності.
45. Емотивний (емоційний) тип акцентуації характеру можна визначити за:
- а) прагненням домогтися високих показників у будь-якій справі;
 - б) надмірною чутливістю, уразливістю;
 - в) комунікабельністю;
 - г) роботою, що не потребує широкого кола спілкування.
46. Особливі прикмети (риси), яких людина набуває в процесі життя в суспільстві, – це:
- а) задатки;
 - б) здібності;
 - в) темперамент;
 - г) характер.
47. Надзвичайна роздратованість з нападами туги, страху, гніву, упертості, образливості, конфліктності є основними ознаками (за П.Б. Ганушкіним):
- а) циклоїдів;
 - б) шизоїдів;
 - в) психастеників;
 - г) епилептоїдів.
48. Підвищена вразливість, збудливість, швидке психічне виснаження, роздратованість, нерішучість притаманні (за П.Б. Ганушкіним):
- а) астеників;
 - б) шизоїдів;
 - в) психастеників;
 - г) епилептоїдів.
49. Зміст характеру особистості визначається:
- а) темпераментом;
 - б) здібностями;
 - в) типом нервової системи;
 - г) суспільними умовами життя та вихованням.

50. У вибіркового позитивному або негативному оцінному ставленні особистості до вчинків і діяльності людей та самої себе виявляється такий компонент характеру, як:
- розумові риси;
 - визначеність;
 - спрямованість;
 - сила.

Теми рефератів

- Особливості характеру та їх урахування в професійній діяльності педагога.
- Темперамент і характер.
- Спрямованість і характер.
- Характер і здібності.
- Сензитивний період формування характеру.
- Вікові особливості становлення характеру.
- Чинники формування акцентуацій характеру та їх урахування в педагогічній практиці.
- Вплив сім'ї на формування характеру дитини.
- Самовиховання характеру педагога.
- Шляхи формування професійно-важливих рис характеру педагога.

Список використаної літератури

- Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. – С. 567-582.
- Морозов С.М., Музичко Л.В., Тімакова А.В. Психодіагностика: опитувальники. Методика та практика застосування: Навч.-метод. посібник. – К.: Інститут післядипломної освіти КНУ ім.Т. Шевченка, 2005. – С. 138-150.
- Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – М.: ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1. – С. 405-423.
- Психологія / За ред. Ю.Л. Трофімова. – К.: Либідь, 2003. – С. 108-112.
- У лабіринтах психології особистості: Світ психічних явищ / Авт.-упоряд. О.В. Тимченко, В.Б. Шапар. – Х.: Прапор. 1997. – С. 335-346.
- Трофімова Н.М., Поленякіна Е.В., Трофімова Н.Б. Общая психология: Практикум. – СПб.: Питер. 2005. – С. 145-153.
- Романов К.М., Гаранина Ж.Г. Практикум по общей психологии. Учеб. пособие / Под ред. К.М. Романова. – М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: Изд-во НПО "МОДЭК", 2002. – С. 229-258.

8. Практикум по общей психологии: Учеб. пособие / Под ред. А.И. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – С. 246-258.

Список рекомендованої літератури

1. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.-метод. пособие к курсу “Психология человека”. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – С. 223-226.
2. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посібник. – К.: ВД “Професіонал”, 2004. – С. 270-285.
3. Левитов Н.Д. Психология характера. – М.: Просвещение, 1969. – С. 69-87, 182-217.
4. Райгородский Д.Я. Психология и психоанализ характера. Хрестоматия по психологии и типологии характеров. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2007. – 640 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2008. – С. 620-633.
6. Столяренко Л.Д. Основы психологи. Уч. пособие. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – С. 298-306, 318-364.

ЗДІБНОСТІ

1. Поняття про здібності.
2. Задатки як природжені передумови розвитку здібностей.
3. Види здібностей.
4. Рівні здібностей.
5. Розвиток здібностей.

1. Поняття про здібності

Здібності – це властивості особистості, що існують тільки відносно тієї або іншої, але обов’язково визначеної, діяльності. Вони проявляються в діяльності, і тому, доки не визначено, якою діяльністю займатиметься людина, не можна говорити про її здібності.

Здібність проявляється в процесі оволодіння діяльністю, у тому, наскільки людина за інших однакових умов швидко і ґрунтовно, легко й міцно засвоює способи організації та її виконання. У зв’язку з цим сутність здібностей становлять якості психічних процесів, що лежать в основі оволодіння знаннями, навичками й уміннями, визначають успіх діяльності. Таким чином, *здібності* – це те, що не зводиться до знань, навичок і вмінь, але забезпечує їх швидке набуття, закріплення й ефективного застосування на практиці.

Отже, *здібності* – це сукупність індивідуально-психічних

особливостей особистості, які забезпечують успіх у будь-якій діяльності, легкість і швидкість оволодіння нею. При цьому не кожна особливість є здібністю, а тільки така, яка має безпосереднє відношення до успішної діяльності. Крім того, здібності – це не просто знання і вміння, а й можливості, сприятливі передумови успішного досягнення результатів у будь-якій діяльності.

☉ Як ілюстрацію цього положення, психолог Я. Коломінський розглядає наступну уявну ситуацію: “Десь на далекому острові в Тихому океані народився хлопчик з видатними музичними задатками. Ким може він стати, якщо врахувати, що люди його племені не знають ніякої музики, окрім одноголосого співу, і ніякого іншого музичного інструменту, окрім барабана. У кращому разі цей хлопчик увійде до історії острова як найчудовіший барабанщик. Іншими словами, він досягне такого рівня музичного таланту, який можливий у певних соціальних умовах. Зовсім інакше склалася б його доля, якби він опинився в країні з високою музичною культурою і потрапив там до гарних педагогів”.

Кожна людина має певні здібності, але різні види здібностей у різних людей розвинені неоднаково. Від чого це залежить?

По-перше, від природних задатків, різноманітність яких, визначена генетично.

По-друге, від типу вищої нервової діяльності (наприклад, художній, розумовий, проміжний).

По-третє, від того, які задатки конкретна людина розвиває в собі.

☉ Дослідження, проведені в спеціальних, суворо контрольованих експериментальних умовах, дають підставу для висновку про те, що на розвиток здібностей сильніше впливають соціально-культурні чинники, ніж біологічні. Середні відмінності між групами людей, що виростили в різних культурах, найчастіше на багато більші тих, які існують між людьми різної статі.

2. Задатки як природжені передумови розвитку здібностей

Задатки – це тільки природжені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи, мозку людини, які становлять природну основу розвитку здібностей. Наприклад, до задатків належать деякі природжені особливості слухового аналізатора, які сприяють успішному розвитку музичних здібностей. Задатки не визначають здібності та не характеризують їх розвиток. Вони відображають лише одну з умов розвитку здібностей. Істотною їх характеристикою є багатозначність, оскільки на основі тих самих задатків (наприклад, гарних слухових задатків) можуть розвиватися різні здібності, залежно від характеру вимог, спричинених діяльністю (можуть розвиватися здібності співака, налаштувальника музичних інструментів, композитора, зв’язківця тощо).

Характеризуючись як багатозначні, задатки можуть бути більш чи менш загальними. Більш загальними є задатки, зумовлені

загальним типом нервової системи. Але, окрім загальних властивостей нервової системи, існують і *парціальні*, що характеризують особливості діяльності окремих аналізаторів. Ці задатки пов'язані з відмінностями слухової, зорової, нюхової, смакової чутливості в різних людей. Вони безпосередньо пов'язані зі спеціальними можливостями. Задатки – це співвідношення першої і другої сигнальних систем. З цією ознакою І. Павлов пов'язував існування трьох типів людей – художнього, мислительного і проміжного.

Властивістю “художнього” типу є яскравість образів, вразливість, емоційність. Такі люди мають схильність до діяльності художника, скульптора, музиканта тощо. У них переважає перша сигнальна система. У “мислительного” типу переважає друга сигнальна система. Людина “мислительного” типу виявляє вміння оперувати абстрактними поняттями, математичними залежностями. Рівновага обох систем дає “проміжний” тип.

Задатки переходять у спеціальні здібності лише в результаті їхнього розвитку в процесі навчання, виховання та діяльності. Вони можуть залишатися невикористаними, не розвинутими в здібності, якщо людина живе в несприятливих умовах або якщо вона не працює над удосконаленням своїх здібностей. Навіть за наявності геніальних здібностей вирішальну роль відіграє активна діяльність. Видатний американський винахідник Т. Едісон говорив: “Геній – це на один відсоток натхнення, а на дев'яносто дев'ять – пітніння”. Сам Т. Едісон умів “потіти”. Його робочий день тривав, у середньому, 19 годин 30 хвилин. Спав він не більше 2-3 годин на добу. Коли йому минуло 50 років, він дозволяв собі розкіш зменшити свій робочий день на 30 хвилин. Після 70 років він працював близько 18 годин щодня.

При цьому здібності можуть проявлятися в різному віці. Так, В.-А. Моцарт почав писати музику в п'ять років, у композитора М. Римського-Корсакова музичний слух і музична пам'ять сформувалися в два роки, В. Серов та І. Репін з шести років малювали фарбами, у О. Пушкіна літературний талент проявився в дев'ять років. Але відомі випадки дуже пізнього прояву здібностей: письменник С. Аксаков написав першу книжку в 56 років, І. Крилов почав складати байки в 40 років.

Водночас для виявлення задатків необхідно створювати умови, усіляко допомагати їхньому розкриттю. Інакше можна потрапити в казусні ситуації, які мали місце у житті геніальних людей. Наприклад, І. Ньютон у школі вважався тупим і його повернули додому як нездатного до навчальної діяльності. В. Скотту професор університету дав таку характеристику: “Він дурень і залишиться дурнем”. Л. Пастер

у школі не встигав з хімії. Також Ч. Дарвіна, Д. Менделєєва, А. Ейнштейна у школі вважали нездібними учнями.

☉ Виявилася неспроможною гіпотеза про залежність задатків від розміру мозку, його маси. Мозок дорослої людини важить в середньому 1400 г. Мозок І.С. Тургенєва мав вагу 2012 г, мозок Д. Байрона трохи менше –1800 г, аналогічні результати дало зважування мозку низки видатних людей. Проте мозок знаменитого хіміка Ю. Лібіха мав вагу 1362 р., письменника А. Франса – всього 1017 г. Незабаром з'ясувалося, що найбільший і найважчий мозок виявився у людини розумово неповноцінної. Не підтвердилися припущення і про те, що задатки людини визначаються числом звивин мозку.

3. Види здібностей

Для класифікації здібностей використовують різні критерії. Наприклад:

на основі *розвитку конкретних психічних процесів* виокремлюють сенсомоторні, перцептивні, мнемічні, імажинативні, мислительні, комунікативні здібності;

на основі *тієї чи іншої предметної галузі* розрізняють *наукові* (математичні, лінгвістичні, гуманітарні), *творчі* (музичні, літературні, художні), *інженерні* тощо.

Пізнавальні здібності поділяють на здібності до:

- набуття знань (навчальність);
- перетворення знань (креативність);
- застосування знань (інтелект).

Розрізняють *загальні* та *спеціальні* здібності. Під *загальними* здібностями розуміють такі властивості індивідуальності, які забезпечують відносну легкість оволодіння знаннями, навичками, уміннями й ефективність у різних видах діяльності. Саме загальні здібності демонструє учень у процесі вивчення таких далеких один від одного предметів, як математика, мова, історія, географія. У цьому випадку говорять про “здібність до навчання”.

Задатками загальних здібностей є *активність* і *саморегуляція*. Активність зумовлює різноманітність дій, успішність виконання завдань, що потребують швидкого темпу, напруженості. Саморегуляція виявляється в методичності, організованості в діях, систематичності.

До загальних здібностей, необхідних для успіху майже у всіх видах діяльності, відносять *інтелект, креативність*.

Спроби психологів виміряти розумові здібності привели до розробки поняття “*інтелект*”. Воно було ідентифіковане з коефіцієнтом інтелекту (КІ), що отримується за допомогою тестів розумових здібностей. Такі тести щонайменше частково вимірюють різні аспекти загальних розумових здібностей, важливих для адаптації

в тому культурному середовищі, де ці тести розроблялися. За змістом тести розумових здібностей – завдання, що допускають тільки одну правильну відповідь. Правильною вважається та відповідь, яка використовує всю інформацію, що міститься в умові завдання.

Це положення добре ілюструє відоме завдання англійського психолога Р. Айзенка. Карлик живе на 20-му поверсі хмарочоса. Щоранку, йдучи на роботу, він входить у ліфт, натискає кнопку і спускається на 1-й поверх. Увечері, повертаючись з роботи, він входить в ліфт, піднімається на 10-й поверх, а з 10-го поверху до 20-го йде пішки. Чому він відразу не їде на 20-й поверх? Відповіді: “тренується”, “зганяє вагу”, “відвідує знайому на 10-му поверсі” – цілком правдоподібні, але не правильні. Правильна відповідь: “Карлик не може дотягнутися до кнопки 20-го поверху”, так як тільки в цій відповіді використовується вся інформація, яка є в умові задачі. В інших відповідях не використана інформація про зріст.

Дослідження переконливо показали, що *творчі здібності* не зводяться до поняття “інтелект” і не можуть бути зміряні за допомогою КІ.

Поняття “*інтелект*” відповідає *конвергентному* типу мисленню, яке приводить до єдиноправильного рішення, яке впливає зі всього різноманіття безлічі наявних фактів.

Поняття “*креативність*” відповідає *дивергентному* типу мислення, тобто такому, що йде у різних напрямках, продукує безліч різних рішень. Дивергентне мислення менш обмежене заданими фактами і умовами завдання, допускає зміну шляхів вирішення проблеми, приводячи до несподіваних висновків і результатів.

При оцінці творчих здібностей використовуються такі категорії, як “*легкість*”, “*гнучкість*” і “*оригінальність*”.

Легкість оцінюється за швидкістю виконання завдань.

Гнучкість вимірюється кількістю переключень з одного класу об’єктів на інші.

“Гнучкість” і “легкість” – не тотожні категорії. Наприклад, у завданні, де потрібно вигадати різноманітні способи використання консервної банки, можуть бути наступні відповіді: чашка, каструля, скарбничка... При оцінці *легкості* це три різні відповіді, а при оцінці *гнучкості* – тільки два, тому що каструля і чашка, – це посуд, тобто предмети одного класу.

Оригінальність оцінюється за частотою даної відповіді в популяції. Якщо 15% (і більше) випробовуваних дають такі відповіді, то він відноситься до категорії тривіальних. Оригінальність виконання завдань загалом узгоджується з творчими здібностями, але лише тоді,

коли вона не перетворюється на химерність. Люди, що вигадують рішення, частота яких менше 0,5%, не належать до особливо обдарованих.

© Між дітьми різної статі ніякі істотні відмінності за рівнем загального інтелектуального розвитку не виявляються. Водночас невеликі відмінності вікового характеру в прояві здібностей між ними все ж таки є.

Дані, отримані в деяких дослідженнях, показують, що у віці між 10 і 11 роками у дівчаток дійсно є трохи більший словниковий запас, ніж у хлопчиків, і вони краще орієнтуються в письмових текстах, досконало володіють мовою. У цьому ж віці хлопчики перевершують їх в здібностях до просторової орієнтації, в читанні креслень, географічних карт, в геометричних здібностях. Після 13-річного віку математичні здібності у хлопчиків розвиваються дещо швидше, ніж у дівчаток, проте не настільки, щоб пізніше призвести до значущих міжстатевих відмінностей.

Проте з віком, через вплив життєвого досвіду і професійної діяльності деякі міжстатеві відмінності можуть зростати. Дані проведених досліджень показують, що в середньому дорослі чоловіки, зайняті фізичною працею, можуть перевершувати жінок в координації рухів, орієнтації в просторі, розумінні механічних технічних з'єднань, математичних міркуваннях. Жінки у свою чергу можуть випереджати чоловіків у спритності рук, швидкості сприймання, рахування, пам'яті, швидкості мови й інших здібностях володіння мовою.

Спеціальні здібності людини свідчать про її здатність до успішного виконання певної діяльності; вони формуються і розвиваються у процесі підготовки до виконання цієї діяльності та в процесі цілеспрямованого діяння. Вони ґрунтуються на відповідних задатках, потребують систематичних і наполегливих вправ, що зумовлюють їх розвиток.

Саморозвиток спеціальних здібностей є складним процесом. Кожна здібність має свій шлях розвитку, в ході якого вона диференціюється, формується і відпрацьовується.

Специфічність шляху розвитку спеціальних здібностей позначається і на *часі їх виявлення*. Можна емпірично встановити певну хронологічну послідовність виявлення творчих здібностей. Рано насамперед виявляється обдарованість у мистецтві, у музиці. Тому істотне значення має виявлення і розвиток юних художніх обдарувань, зокрема музичних. Прикладами дуже раннього прояву музичної творчості можуть бути 3-річний В.-А. Моцарт, 4-річний Ф. Гайдн, 5-річний Ф. Мендельсон, С.С. Прокоф'єв, що виступив композитором у 8 років, Ф. Шуберт – у 11 років, К.-М. Вебер – в 12, Л. Керубіні – 13 років. Але, за зовсім рідкісними виключеннями, самостійна творчість, що має об'єктивне значення, виявляється лише до 12-13 років.

У пластичних мистецтвах покликання і здібність до творчості виявляються дещо пізніше – у середньому близько 14 років. У

С. Рафаеля і Ж. Греза вони виявилися в 8 років, у А. Ван-Дейка і Джотто – в 10 років, у Б. Мікеланджело – в 13 років, у А. Дюрера – в 15 років.

У поезії схильність до віршування виявляється дуже рано, але поетична творчість, що має художню цінність, виявляється дещо пізніше.

У науці, де творчість виявляється пізніше, ніж у мистецтві, найбільш раннім є технічне винахідництво. Так, Ж. Понселе, у 9 років, розібрав годинник, вивчив його механізм і зібрав. О. Френель – французький фізик, у тому ж віці за допомогою дослідів з'ясував, при якій довжині і якому калібрі снаряд з іграшкових гармат летить найдалі.

У науці творчість взагалі виявляється значно пізніше, зазвичай лише після 20 років. Найраніше виявляються математичні обдарування. Майже всі учені, що проявили себе до 20 років, були математиками. Як приклади можна назвати творчість Б. Паскаля, Р. Лейбніца, І. Ньютона, Ж. Лагранжа, К. Гауса, Е. Галуа та інших.

Теоретичні й практичні здібності відрізняються тим, що перші визначають здатність людини до абстрактно-теоретичних міркувань, а другі – до конкретних, практичних дій. Такі здібності на відміну від загальних і спеціальних, навпаки, практично не поєднуються, лише в обдарованих, різнобічно талановитих людей.

Вивчаючи професійні здібності людини, треба з'ясувати: по-перше, наскільки в людини розвинуті такі риси характеру, як працьовитість, організованість, зосередженість, витримка, самоконтроль, необхідні для досягнення стійких успіхів у будь-якій діяльності; по-друге, виявити професійні інтереси і схильності у людини; по-третє, наскільки у людини розвинуті необхідні для даного фаху спеціальні елементарні здібності. Ця робота допомагає вихователю в цілеспрямованій роботі з формування і розвитку здібностей у вихованців. Існують різні методи вдосконалення здібностей, але головне в усіх цих методах – систематичне тренування.

4. Рівні здібностей

За рівнем розвитку здібностей розрізняють людей *обдарованих, талановитих і геніальних*. Люди, спроможні швидко оволодівати конкретною діяльністю, досягають у ній високих результатів, вносять у свою працю елементи творчості.

Коли рівень розвитку загальних і спеціальних здібностей високий, говорять про загальну або ж спеціальну *обдарованість* – передумову творчих досягнень. При цьому, як правило, мають на

увазі інтелектуальну обдарованість. Часто її виявляють *обдаровані діти* – діти, у яких рано виявляються здібності і які набагато випереджають своїх однолітків. Вони характеризуються актуалізованою пізнавальною потребою, яка забезпечує мимовільне пізнання довколишнього середовища, перетворення невідомого на відоме, породження образів уяви, і відповідною активністю. У міру психічного розвитку – до трьох-п’яти років – остання виявляється у самостійній постановці оригінальних запитань і пошукові відповідей на них, захопленому і вдумливому читанні. Далі відбувається інтенсивне становлення *мислення*, яке полягає у відкритості новому, чутливості до невідповідностей і суперечностей, явно не заданих елементів і відношень, нестандартних методів розв’язання складних завдань. При цьому, за даними Н. Лейтеса, обдаровані діти є “справжніми маленькими трудівниками”, які відчують “задоволення працюючи”, їх схильність до праці він вважає “виявом самої обдарованості”. Проте ця категорія дітей неоднорідна. Серед них є діти з прискореним розумовим розвитком, з ранньою розумовою спеціалізацією та з окремими ознаками непересічних здібностей.

Обдаровані діти з *прискореним розумовим розвитком* нерідко з двох-трьох років виявляють величезну пізнавальну потребу і вражаючу розумову активність. У три-чотири роки вони вміють читати і рахувати, на кілька років випереджаючи однолітків, що чітко простежується вже під час їх вступу до школи. Подекуди такі діти «перескакують» через класи, закінчують школу екстерном і вже в підлітковому віці стають студентами.

Обдаровані діти з *ранньою розумовою спеціалізацією* на тлі звичайного загального рівня *інтелекту* демонструють виразний *інтерес* до певної галузі знань, легко засвоюють і творчо використовують потрібний їм матеріал. Найчастіше це відбувається у *підлітковому віці*.

Обдаровані діти з *окремими ознаками непересічних здібностей* не випереджають однолітків за розвитком інтелекту і не мають високих успіхів у вивченні того чи іншого навчального предмета, проте в них дуже розвинені окремі *пізнавальні процеси* (наприклад, надзвичайна пам’ять, багата уява чи особлива спостережливність). Це, власне, потенційні ознаки обдарованості, які згодом можуть перерости у *спеціальні здібності*.

Отже, *обдарованість* – це рівень розвитку загальних здібностей, який визначає діапазон діяльностей, у яких людина може досягнути значних успіхів.

Талант – це високий рівень розвитку здібностей, передусім

спеціальних, що особливо успішно втілюються в певному виді діяльності. Талановита людина створює щось нове, оригінальне, певною мірою неповторне. Однак вона творить у межах ідей, які вже склалися. Таким чином, розвиток таланту передбачає наявність, з одного боку, здібностей, а з іншого – схильності до певного виду діяльності, великого інтересу, бажання й напруженої праці. Схильність і здібності до праці – найважливіші складові справжнього таланту. Прикладом може бути життя багатьох видатних особистостей.

“Мене вважають улюбленцем долі, – писав Й. Гете. – Я не хочу скаржитись і нарікати на свій талан. Але насправді в моєму житті нічого не було, крім тяжкої праці, і я можу сказати нині, у 75 років, що за все життя і чотирьох тижнів не прожив для свого задоволення. Ніби я весь час тягнув на гору камінь, який знову котився донизу, і треба було знову тягнути його на гору”.

Найвищий рівень розвитку здібностей, творчої обдарованості особистості, яка реально проявляється у видатних наукових і філософських відкриттях, технологічних чи технічних винаходах, соціальних перетворюваннях, у створенні художніх полотен, що мають віддалені результати в багатьох галузях культури, називається *геніальністю*. Геній неповторний і незрівнянний. Ідеї, концепції, результати праць генія відкривають людству нові обрії, випереджають епоху, час.

5. Розвиток здібностей

Будь-які задатки, перш ніж перетворитися на здібності, мають пройти тривалий шлях розвитку. Для багатьох людських здібностей цей розвиток починається з перших днів життя і, якщо людина продовжує займатися тими видами діяльності, у яких відповідні здібності розвиваються, не припиняється.

У процесі розвитку здібностей можна визначити низку етапів. На одних із них відбувається підготовка анатомо-фізіологічної основи майбутніх здібностей, на інших – відбувається становлення задатків небіологічного плану, на третіх – створюється і досягає відповідного рівня певна здібність. Усі ці процеси можуть паралельно відбуватися у певній мірі накладатися один на одного.

Первинний етап у розвитку будь-якої здібності пов'язаний із дозріванням необхідних для неї органічних структур чи з формуванням на їх підґрунті потрібних функціональних органів. Він зазвичай відноситься до дошкільного дитинства, що охоплює період життя дитини від народження до 6-7 років. Тоді відбувається вдосконалення роботи всіх аналізаторів, розвиток і функціональна

диференціація окремих ділянок кори головного мозку, зв'язків між ними і органів руху, перш за все рук. Це створює сприятливі умови для початку формування і розвитку в дитини загальних здібностей, певний рівень яких передумовою (задатками) для подальшого розвитку спеціальних здібностей.

Становлення спеціальних здібностей активно починається вже в дошкільному дитинстві і прискореними темпами продовжується в школі, особливо в молодших і середніх класах. Спочатку розвитку цих здібностей допомагають різні ігри дітей, потім істотно впливати на них починає навчальна й трудова діяльність. В іграх дітей початковий поштовх до розвитку отримують рухові, конструкторські, організаторські, художні та інші творчі здібності. Заняття різними видами творчих ігор в дошкільному дитинстві набувають особливого значення для формування спеціальних здібностей у дітей.

Важливим моментом у розвитку здібностей у дітей є комплексність, тобто одночасне вдосконалення декількох взаємно доповнюючих одна одну здібностей. Розвивати будь-яку одну зі здібностей, не турбуючись про підвищення рівня розвитку інших, пов'язаних з нею здібностей, практично не можливо. Наприклад, хоча тонкі й точні ручні рухи самі по собі є здібністю особливого роду, але вони ж впливають на розвиток інших, де потрібні відповідні рухи. Уміння користуватися мовою, досконале володіння нею також може розглядатися як відносно самостійна здібність. Але те ж саме уміння як органічна частина входить в інтелектуальні, міжособистісні, творчі здібності, збагачуючи їх.

Багатоплановість і різноманітність видів діяльності, до яких одночасно включається людина, є як однією з найважливіших умов комплексного й багатогранного розвитку її здібностей.

Набуваючи нових знань, оволодіваючи навичками, уміннями, дитина вдосконалює операції аналізу та синтезу матеріалу, що є об'єктом її діяльності. З ускладненням діяльності ускладнюються і її операції. При цьому, що дуже важливо, удосконалюється також процес їх застосування. Він виходить з-під контролю свідомості, узагальнюється і, зрештою, визначає успішність діяльності. Це залежить від внутрішніх і зовнішніх, сприятливих чи несприятливих, умов, а також від того, як організована діяльність дитини. За умови правильної організації навчальної діяльності здібності до навчання виявляють майже всі здорові діти. Цікаве явище: тут предметом особливого ставлення є не власні здібності, а здібності іншого.

Розвиток здібностей пов'язаний із виникненням у дитини інтересу. Це форма пізнавальної потреби, спонукувана відповідними

цій потребі предметами та явищами, яка допомагає усвідомленню як цілей діяльності, так і способів її ефективного виконання. Інтерес має тенденцію переходити у схильність – потребу в здійсненні діяльності, яка становить інтерес. Що більше дитину приваблює певна діяльність і що активніше вона її виконує, то більше це позначається на її здібностях. До того ж, така діяльність дає позитивні емоції, що підсилює спонуку до неї.

Проте ця залежність передбачає певні умови. Так, інтерес часто не переростає в схильність тому, що в дитини погано розвинені такі властивості характеру, як працьовитість, відповідальність, самостійність. Йдеться про недостатньо активне ставлення до привабливої діяльності, що перешкоджає розвитку здібностей. Є підстави вважати, що в такий спосіб заявляє про себе особистісний рівень здібностей. Це пояснює, чому в шкільному віці інтереси та схильності не завжди збігаються з відповідними здібностями і впливають на успішність. Ще очевидніше цей рівень виявляється в підлітковому та юнацькому віці, коли, у зв'язку з інтенсивними процесами самосвідомості, учні починають ставитися до своїх здібностей як до засобу пізнавальної діяльності.

Важливим моментом розвитку людських здібностей є можливість їх компенсування, причому це відноситься навіть до тих здібностей, для успішного розвитку яких необхідні природжені фізіологічні задатки. О. Леонт'єв показав, що певного рівня розвитку музичного слуху можна досягти й у тих людей, вухо яких з народження не дуже добре пристосовано для забезпечення звуковисотного слуху (такий слух традиційно розглядається як задаток до розвитку музичних здібностей). Якщо за допомогою спеціальних вправ навчити людину інтонувати звуки, тобто відтворювати їх частоту за допомогою свідомої контрольованої роботи голосових зв'язок, то в результаті різко підвищується звуковисотна чутливість і людина виявляється в змозі розрізняти звуки різної висоти набагато краще, ніж вона робила до цього. Правда, таке розрізнення відбувається не на тональній, а на тембральній основі, але результат виявляється одним і тим же: навчений таким чином індивід демонструє майже такий музичний слух, як і люди, що мають чутливий від народження до висоти звуку орган слуху.

Запитання для самоконтролю

1. Які психічні якості особистості є обов'язковою умовою успішного розвитку здібностей?
2. Яка роль задатків у розвитку здібностей? Наведіть приклади

задатків.

3. На які види поділяють здібності?
4. Чим можна пояснити помилки в оцінці здібностей до певної діяльності на ранніх етапах розвитку особистості?
5. Що забезпечує успіх формування професійних здібностей?
6. Що дає можливість людині нижчого рівня здібностей до певної діяльності виконувати її краще, ніж людині більш здібній? Які психічні якості особистості роблять це можливим?
7. За якими ознаками можна визначити незнання, невміння, нерозвинутість навичок і нездатність?
8. Назвіть вирішальні чинники розвитку здібностей.
9. У чому відмінність здібностей від задатків, як вони пов'язані?
10. Як охарактеризувати здібності і їх рівні?

Словник термінів

Здібності – це сукупність індивідуально-психічних особливостей особистості, які забезпечують успіх у будь-якій діяльності, легкість і швидкість оволодіння нею.

Задатки – це тільки природжені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи, мозку людини, які становлять природну основу розвитку здібностей.

Обдарованість – це рівень розвитку загальних здібностей, який визначає діапазон діяльності, у яких людина може досягнути значних успіхів.

Талант – це високий рівень розвитку здібностей, насамперед спеціальних, що особливо успішно втілюються в певному виді діяльності.

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ СЕМІНАРСЬКОГО ЗАНЯТТЯ

Завдання 1

Поясніть, чому тренер невдоволений досягненнями свого учня-спортсмена, незважаючи на те, що той показує набагато вищі результати, ніж інші спортсмени команди? Чи означають однакові результати у різних спортсменів наявність у них однакових здібностей?

Завдання 2

Чи залежать життєві успіхи безпосередньо від здібностей? Обґрунтуйте свою думку й наведіть приклади.

Завдання 3

Наведіть по два приклади, які демонструють різні рівні розвитку здібностей у людей.

Завдання 4

Пригадайте декілька випадків із власного досвіду, коли Ви зрозуміли, що не тільки здібності, а наполеглива праця дозволила досягнути високих результатів у певній діяльності.

Завдання 5

Наведіть десять прикладів, які демонструють загальні та спеціальні здібності.

Завдання 6

Визначте, що із нижчезазначеного можна віднести до здібностей, а що ні. Відповідь обґрунтуйте.

Здібності педагогічні, кулінарні, мовні, розпізнавання запахів, прямоходіння, пред'явлення думок і почуттів в наочних образах, вольової регуляції поведінки, точного сприймання відтінків кольорів, гри на роялі, швидкого обрахування подумки, написання віршів, комбінування просторових образів, рефлексії, спілкування за допомогою мови, саморозвитку.

Завдання 7

Прокоментуйте висловлювання:

1. Геній – людина з талантом і старанністю людини без таланту (Г. Лауб).
2. Геній: людина, здатна вирішувати проблеми, про які ви й не знали, способом, незрозумілим для вас (Ф. Кернан).
3. Талант працює, геній творить (Р. Шуман).
4. Моцарт тому і став Моцартом, що працював набагато більше, ніж Сальєрі. Ця робота Моцарту давала втіху (В. Шаламов).
5. Кожна дитина частково геній, а кожний геній частково дитина (А. Шопенгауер).
6. Головна ознака таланту – це коли людина знає, чого вона хоче (П. Капіца).
7. Не може бути генія без надзвичайної енергії і надзвичайної працьовитості (К. Лібкнехт).
8. Геній – один відсоток натхнення і дев'яносто дев'ять відсотків поту (Т. Едісон).

Завдання 8

Визначте умови, які сприяли розвитку здібностей у нижчезазначених прикладах:

1. Тато і мама Миколи – художники. Хлопчик часто спостерігав за їхньої роботою і намагався допомогти їм. З раннього дитинства він багато малював. Йому подобалося розміщувати складні композиції на папері, що мав розмір сірникової коробки. У сім років Миколка самостійно опанував закони перспективи. Хлопчик не розлучався зі своїми альбомами, куди замальовував усе, що вражало його уяву, пробуджувало почуття. Він багато спостерігав і рано почав читати спеціальну літературу, вивчав життя та діяльність видатних художників, відвідував картинні галереї, виставки. Дванадцятирічний хлопчик захопився фарбами, кольорами, пошуками власного колориту. До творчості ставився з виключною вимогливістю і самокритичністю, працював постійно й захоплено.

2. Хлопчик 3,5 років, ледве познайомившись із цифрами, проводив багато часу за друкарською машинкою, натискаючи послідовно знаки від 1 до 2000. Дуже швидко він засвоїв операції додавання і віднімання, практично не затримуючись, як інші діти, у межах десяти. В оточенні його приваблювало все те, що можна було виміряти і виразити числами: вік і роки народження родичів, вага, температура, відстані, кількість сторінок у книжках, ціни тощо. З будь-якого приводу він активно розпитував, переживав, роздумував. Персонажами його уявних ігор були цифри, які він наділяв власним характером і поведінкою. Він сам “відкрив” операцію множення і від’ємні числа.

3. Зіну в першому класі усі вважали тупою і бездарною: вона не вмiла зв’язано говорити, не знала, скільки пальців у неї на руках. Особливо важко їй давалася математика: не вмiла рахувати навіть до чотирьох, не могла виконувати ніяких дій із числами. Складалося враження, що у дівчинки відсутня пам’ять і кмітливість. Учителька знайшла метод, за допомогою якого Зіна засвоїла склад і назви чисел. Вчителька помітила, що дівчинка добре пам’ятає назви букв. І тоді вона вирішила кожен цифру, починаючи з трьох, позначати буквою і склала таблицю з малюнкiв, цифр і букв – зверху намальовала морквинки, під кожним малюнком – цифру, що відповідає кількості намальованих морквинок, і під нею букву, з якої починалася назва намальованої цифри. Дівчинці давали завдання знайти відповідну цифру. Після тижневих вправ вона засвоїла склад і назви чисел, могла їх назвати і показати без букв. Відчувши результати своєї праці, Зіна почала наполегливо працювати і повірила у власні сили. Вчителька

спостерігала за її успіхами і заохочувала дівчинку. Зіна навчилася наполегливості, умінню долати труднощі. Вона зрівнялася у знаннях з іншими учнями і не відрізнялася за здібності від однолітків.

Завдання 9

Складіть кросворд із 10 слів, використовуючи прізвища науковців, які досліджували здібності, та поняття теми «Здібності».

Завдання 10

Подайте у вигляді структурної схеми здібності як психічну властивість особистості.

Методики діагностування здібностей

Дослідження розумових здібностей

На виконання всієї роботи відведено 40 хвилин (на знайомство з тестом та інструкцією потрібно 10 хвилин).

Інструкція: Прочитайте зразки питань, позначте на листку правильну відповідь.

Практичні приклади

Приклад 1

ОКО відносно ЗІР як ВУХО відносно..?

а) голова; б) мова; в) слух; г) ніс; д) щока.

Правильна буде відповідь *в)* – слух. На листі відповідей поруч із цифрою 1 ставимо хрестик під літерою в.

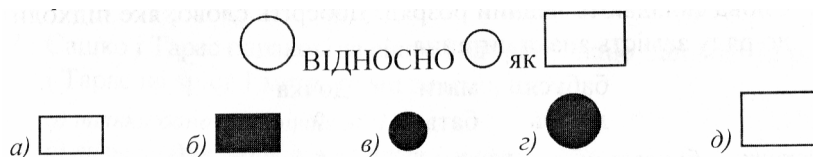
Приклад 2

Хлопчик купив 3 олівці по 5 копійок. Скільки він заплатив за придбання?

а) 5 коп.; б) 10 коп.; в) 20 коп.; г) 25 коп.; д) немає відповіді.

Правильна відповідь - 15 коп. Цієї відповіді тут немає, тому пункт *д)* - підходить найбільше. На листі відповідей поруч з цифрою 2 ставимо хрестик під літерою д.

Приклад 3



Правильна відповідь - а). На листі поруч з цифрою 3 ставимо хрестик під літерою а.

Відмітьте найвідповідніший варіант на кожне запитання у тесті. Якщо ви хочете змінити відповідь, необхідно стерти перший варіант.

У тесті 80 питань. На роботу відведено 40 хвилин, після чого треба припинити роботу. Не затримуйтеся довго на кожному окремому питанні. Не дійте наздогад, але ви можете відмітити відповідь на запитання, навіть якщо повністю не впевнені у її правильності.

Якщо ви закінчите раніше, перевірте свою роботу.

Покладіть тест перед собою. Починайте роботу за сигналом.

Тестові завдання



- Зоопарк без тварин як бібліотека без...?
а) стільців; б) бібліотекарів; в) книг; г) читачів; д) вікон.
- Протилежністю до СЛАБИЙ є...?
а) бідний; б) хворий; в) високий; г) молодий; д) сильний.
- Якщо одна цукерка коштує 5 копійок, скільки цукерок можна купити за 20 копійок?
а) 2; б) 3; в) 5; г) б; д) нема відповіді.
- ВОДІЙ відносно МАШИНА як ВЕРШНИК відносно...?
а) кінь; б) корова; в) бичок; г) шабля; д) пасовище.
- Виберіть сполучник, який найкраще доповнює це речення: Його шлунок болить... він голодний.
а) якщо; б) тому; в) хоча; г) або; д) поки.
- Протилежністю до ЛЕГКИЙ є...?
а) утомливий; б) повільний; в) короткий; г) важкий; д) простий.
- Якого числа не вистачає у цьому ряду? 3 5 7...? 11 13
а) 8; б) 9; в) 10; г) 14; д) 15.
- Слова складають певний розряд. Доберіть слово, яке підходить до ряду замість знака питання.
бабуся мати дочка
дідусь батько ...?
а) хлопчик; б) чоловік; в) родич; г) брат; д) син.
- Слово РАНА означає ...?
а) біль; б) перев'язка; в) питання; г) звинувачення; д) лікарня.
- Числа складають певний ряд. Доберіть число, яке підходить до ряду замість знаку питання.

7 5 3
6 4 ?

а) 1; б) 2; в) 3; г) 4; д) 5

11.

 ВІДНОСНО  як  ВІДНОСНО...?

а)  б)  в)  г)  д) 

12. Для того, щоб жити, людина повинна...?

а) читати; б) оженитися; в) займатися спортом; г) вчитися;
д) їсти.

13. Коли створюється новий тип машин, це називається...?






а) запозичення; б) винахід; в) виробництво; г) новина; д) відкриття.

14. Іван старший за Петра. Петро старший за Миколу. Якщо Миколі 10 років, то ми знаємо, що...

а) Івану 10 років;
б) Івану більше, ніж: 10 років;
в) Петро старший за Івана;
г) Петрові менше, ніж: 10 років;
д) Микола старший за Івана.

15.

 ВІДНОСНО  як  ВІДНОСНО...?

а)  б)  в)  г)  д) 

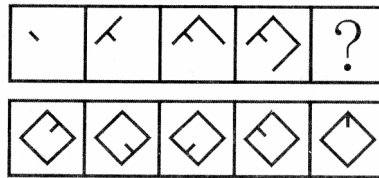
16. Яке число буде наступним у цьому ряду?

2,3,5,6,8,9...? а) 4; б) 7; в) 11;
г) 12; д) 13.

17. Сашко і Тарас однакові за віком і на зріст. Якщо Сашкові 12 років і Тарас на зріст 1 метр, то ми знаємо, що...

а) тільки одному хлопчикові 12 років;
б) тільки один хлопчик має зріст 1 метр;
в) обидва хлопчики мають 12 років і 1 метр зросту;
г) тільки один із двох хлопчиків має 1 метр зросту;
д) жоден з двох хлопчиків не має 12 років і зросту 1 метр.

18. Креслення в першій частині ряду складають певну послідовність. В наступній частині ряду знаходиться креслення, яке продовжує ряд і повинно стояти замість знака питання.



a) б) в) г) д)

19. Виберіть слово, яке найкраще доповнює це речення: Коли складаєте букет, ви... квіти.

a) зміщуєте; б) викидаєте; в) вставляєте; г) їсте; д) комбінуйте.

20. ВЕЛИКИЙ відносно ПРЕДМЕТ як ГУЧНИЙ відносно...?

a) тихий; б) маленький; в) звук; г) тяжкий; д) вага.

21. Яке число буде наступним у цій послідовності?

7 1 7 2 7 3 7 4 7 5 7
6 7...?

a) 4; б) 5; в) 6; г) 7; д) 8.

22. Яке зі слів зайве в даному ряді за значенням?

a) таксі; б) автомобіль; в) автобус; г) мотоцикл; д) велосипед.

23. ПІЛО відносно НОГА як ЛОКОМОТИВ відносно...?

a) колесо; б) пальне; в) рух; г) дим; д) вогонь.

24. Електрична лампа не потрібна без...?

a) свічки; б) абажура; в) струму; г) ліхтарика; д) читання.

25. Компанія складається з чоловіка та його дружини, їх двох синів з дружинами та чотирьох дітей в кожній сім'ї синів. Скільки людей в компанії?

a) 1; б) 8; в) 12; г) 13; д) 14.

26. ПРОСИТИ означає...

a) відмовитися; б) звернутися; в) дбати; г) будь ласка; д) битися, з проханням;

27. БДЖОЛА відносно МЕД як КОРОВА відносно...?

a) стадо; б) бик; в) корівник; г) молоко; д) теля.

28. Яке зі слів найкраще підходить до наступних?

літак, велосипед, вантажівка

a) вітрило; б) колесо; в) шосе; г) поїзд; д) шина.

29.  ВІДНОСНО  ЯК  ВІДНОСНО...?

- a)  б)  в)  г)  д) 

30. Виберіть слово, яке найкраще доповнює це речення: Нічого не може так... як втрата.




- a) докоряти; б) догодити; в) заміняти; г) пригадати; д) засмутити.

31. ПРЕЗИДЕНТ відносно КРАЇНА як ГЕНЕРАЛ відносно...?

- a) армія; б) війна; в) король; г) капітан; д) командир.

32. ТЕСЛЯРУВАТИ означає...

- a) дерева; б) обробляти в) скло; г) рубати; д) музичний.
деревину; інструмент

33.  ВІДНОСНО  ЯК  ВІДНОСНО...?

- a)  б)  в)  г) 

34. Протилежністю до ВИННИЙ є...

- a) сміливий; б) невинний; в) безкорисливий; г) бездоганний; д) дружній.

35. СИНИЦЯ відносно ПТАХ як ТРІСКА' відносно...?

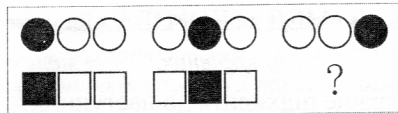
- a) печінка; б) фрукт; в) їжа; г) комаха; д) риба.

36. Якщо наступні слова впорядкувати, то отримаємо речення. З якої літери тоді буде починатися перше слово у реченні?

я Львова коли-небудь поїду до

- a) Ж; б) Л; в) Я; г) Н; д) Ш.









37. Малюнки у рамці разом складають певний порядок. Знайдіть малюнок, який підходить замість знака питання у рамці.



- a)  б)  в)  г)  д) 

38. Для спілкування з людиною, яка знає тільки іспанську мову, англійська мова повинна:

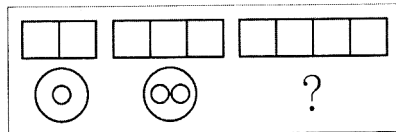
- a) говорити з нею іспанською;
б) вивчати англійську;
в) купити словник;
г) говорити повільно;
д) говорити англійською.






39.  ВІДНОСНО  ЯК  ВІДНОСНО...?
 а)  б)  в)  г)  д) 

40. Яке зі слів найкраще підходить до наступних ?
 стілець, ліжка, шафа....

а) книга; б) палка; в) стіл; г) вікно; д) стеля.

41. Малюнки у рамці разом складають певний порядок. Знайдіть малюнок, який підходить замість знака питання в рамці.



а)  б)  в)  г)  д) 

42. КОЛІЯ відносно ТРАМВАЙ як СТЕЖКА відносно..?

а) пішохід; б) тепловоз; в) доярка; г) дерева; д) гора.

43. РОЗВИТОК означає...

а) порада; б) вибух; в) перспектива; г) удосконалення; д) зміна.

44. Яке число буде наступним у цій послідовності?

1 3 5 7 9 7 5...?

а) 1; б) 3; в) 6; г) 7; д) 8.

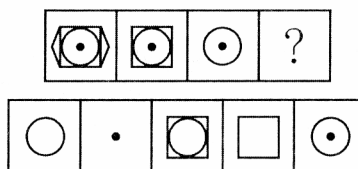
45. СТИЛЬ відносно СТАЛЬ як СТІК відносно...?

а) стан; б) сік; в) стук; г) тік; д) вода.

46. Протилежністю до ЗМЕНШУВАТИ є...

а) втратити; б) вимірювати; в) продовжувати; г) збільшувати; д) змінювати.

47. Креслення у першій частині ряду разом складають певну послідовність. У наступній частині ряду міститься креслення, яке продовжує ряд і повинно стояти замість знака питання.



а) б) в) г) д)

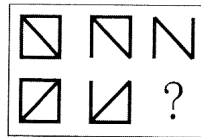
48. ПОРОХ відносно ЧАСТКА як ВОДА відносно...?

а) крапля; б) океан; в) хвиля; г) тонути; д) струмінь.

49. Степан бігає швидше за Дмитра, Дмитро повільніше за Андрія, Андрій швидше за Степана. Якщо вони змагалися, то ряд хлопчиків за швидкістю від першого до останнього буде такий:

- а) Дмитро, Степан, Андрій;
- б) Степан, Дмитро, Андрій;
- в) Степан, Андрій, Дмитро;
- г) Андрій, Степан, Дмитро;
- д) Андрій, Дмитро, Степан.

50. Малюнки у рамці разом складають певний порядок. Знайдіть малюнок, який підходить замість знака питання в рамці.

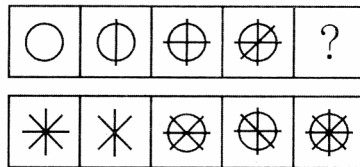


- а) ◻
- б) ◻
- в) ◻
- г) ◻
- д) ◻

51. ЯГОДА відносно КУЩ як ВИШНЯ відносно...?

- а) дерево;
- б) пиріг;
- в) рослина;
- г) кістка;
- д) садок.

52. Креслення у першій частині ряду разом складають певну послідовність. У наступній частині ряду міститься креслення, яке продовжує ряд і повинно стояти замість знака питання.



- а)
- б)
- в)
- г)
- д)

53. набір літер у рамці разом складають певний ряд. Доберіть набір літер, який підходить замість знака питання;

трап страп рап
пар парт ?

- а) парс;
- б) парте;
- в) пратс;
- г) тап;
- д) тар.

54. ВІДНОСНО ЯК ВІДНОСНО...

- а)
- б)
- в)
- г)
- д)

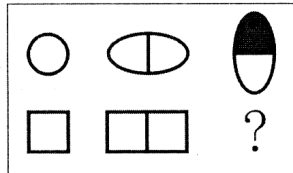
55. А відносно Я як ПЕРШИЙ відносно...

- а) другий;
- б) абетка;
- в) наступний;
- г) останній;
- д) алфавіт.

56. Який набір чисел складає правильну послідовність?

- а) 1 3 5 7 8; з) 3 6 9 12 14;
 б) 1 4 7 10 13; д) 2 5 8 11 12.
 в) 2 4 6 8 9;

57. Малюнки у рамці разом складають певний порядок. Знайдіть малюнок, який підходить замість знака питання в рамці.



- а) б) в) г) д)

58. Якщо наступні слова упорядкувати, то отримаємо речення. З якої літери тоді буде починатися перше слово у реченні?

це речення присудок член головний

- а) Ц; б) Р; в) П; г) Ч; д) Т.

59. КАЧКА відносно КАЧЕНЯ як ВЕДМІДЬ відносно...

- а) мед; б) дитинча; в) ведмежа; г) полярний; д) барліг.

60. ВІДНОСНО ЯК ВІДНОСНО...

- а) б) в) г) д)

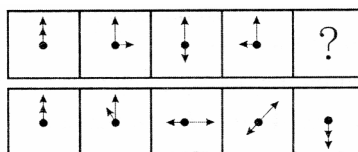
61. Протилежністю до ВИПАДКОВИЙ є...

- а) перенесений; б) правильний; в) незнайомий; г) постійний;
 д) незв'язаний.

62. Тетяна має шматок глини у формі цеглини. Якщо вона зліпить із нього кульку, що станеться з масою та об'ємом глини?

- а) вага зменшиться, а об'єм збільшиться;
 б) вага збільшиться, а об'єм зменшиться;
 в) обидва параметри збільшаться;
 г) обидва параметри зменшаться;
 д) обидва параметри залишаться незмінними.

63. Креслення у першій частині ряду разом складають певну послідовність. У наступній частині ряду міститься креслення, яке продовжує ряд і повинно стояти замість знака питання.



- а) б) в) г) д)

64. Усе, що є чистим від бруду або інфекції, називається...
- а) пристосованим; в) лікарським; д) заразливим; б) стерильним; г) гігієнічним;*
65. Протилежністю до ГЛИБОКИЙ є...
- а) великий; б) мілкий; в) маленький; г) дрібний; д) ставок.*
66. ЩОРІЧНО означає...
- а) раненько; б) регулярно; в) щомісячно; г) випадково; д) тимчасово.*
67. Підкинута монета 1 раз з 2 впаде на орла (гербом догори). Якщо монету підкинути 50 разів, скільки разів можна сподіватися, що вона впаде догори зворотнім боком?
- а) 0; б) 10; в) 25; г) 50; д) немає відповіді.*
68. Людина, яка знає, що зможе виконати завдання, називається..?
- а) упевненою; б) сміливою; в) безстрашною; г) самостійною; д) гонористою.*
69. Сашко вирушив на північ. Він пройшов 1 квартал, поверну праворуч, пройшов 2 квартали і знову повернув праворуч. Куди зараз прямує Сашко?
- а) на північ; б) на південь; в) на захід; г) на схід; д) неможливо визначити.*
70. Якщо наступні слова впорядкувати, то отримаємо речення. З якої літери тоді буде починатися перше слово у реченні?
- є їжа для найважливішою людини життя
- а) Є; б) Р; в) Ж; г) Л; д) Ї.*
71. Продавець знає кількість проданих яблук у минулому і поточному роках. Як визначити, зменшилась чи збільшилась кількість проданих яблук?
- а) відніманням; б) додаванням; в) відніманням, а потім додаванням; б) діленням, а потім відніманням; в) додаванням, а потім множенням.*
72. Яке число пропущене в цьому ряду?
- 1 2 4 7 11 ...? 22
- а) 14; б) 16; в) 17; г) 18; д) 20.*
73. ПОЛУДЕНЬ відносно ПІВНІЧ як ЗАХІД відносно...
- а) ранок; б) світанок; в) сонце; г) вечір; д) ніч.*
74. Яке число є наступним у цій послідовності:
- 8 2 7 3 6 4 5...?
- а) 3; б) 4; в) 5; г) 6; д) 7.*
75. Яке зі слів найкраще підходить до наступних?
- куля, дріт, копійка...
- а) карбованець; б) ключ; в) мотузок; г) олівець; д) квітка.*
76. НІЖ відносно ЛЕЗО як ВИДЕЛКА відносно...

- а) ложка; б) сила; в) дорога; г) лопата; д) зуб.
77. Набір літер разом складає певний ряд. Доберіть набір літер, який підходить замість знака питання у рамці.
ГДЕ ДЕЄ ЕЄЖ ЛМН МНО ...?
а) ОПР; б) ПРС; в) КЛМ; г) МНП; д) НОП.
78. Який вислів справедливий для кожного дідуся?
а) йому більше, ніж: 60 років; б) він має онука; в) у нього сиве волосся; г) він має сестру; д) він має сина.
79. Якщо телефонні переговори коштують 1 грн. за перші 3 хвилини і по 10 коп. за кожен наступну хвилину, скільки буде коштувати 6 хвилин розмови?
а) 60 коп.; б) 90 коп.; в) 1 грн. 30 коп.; г) 1 грн. 60 коп.; д) немає відповіді.
80. ЛІД відносно ВОДА як ВОДА відносно...
а) пара; б) земля; в) холод; г) рідина; д) спрага.

Аналіз результатів

Спочатку збираються картки для відповідей, а потім – книжечки з тестовим завданням. Для обробки результатів тесту дуже зручно зробити трафарет. Для цього потрібно наклеїти одну картку відповідей на твердий папір, відмітити клітини правильних відповідей (див. ключ) та прорізати їх. Такий трафарет накладається на заповнену карту, після чого підраховується кількість позначених відповідей, які видно у вирізаних клітинах.

«Ключ»

1 в	21 г	41 г	61 г
2 д	22 а	42 а	62 д
3 д	23 а	43 г	63 а
4 а	24 в	44 б	64 б
5 а	25 д	45 в	65 б
6 г	26 б	46 г	66 б
7 б	27 г	47 б	67 в
8 д	28 г	48 а	68 а
9 а	29 д	49 г	69 б
10 б	30 д	50 г	70 д
11 а	31 а	51 а	71 а
12 д	32 б	52 д	72 б
13 б	33 в	53 б	73 б
14 б	34 б	54 а	74 в
15 г	35 д	55 г	75 б
16 в	36 в	56 б	76 д
17 в	37 д	57 б	77 д
18 г	38 в	58 в	78 б
19 д	39 б	59 в	79 в
20 в	40 в	60 д	80 а

Методика визначення рівня особистих досягнень (В. Вандерлік)

Правильна відповідь на кожний пункт тесту дорівнює 1 балу-показнику. Сума балів є кількісною характеристикою досягнутого рівня розумового розвитку – інтелекту. Цей рівень зумовлений освітою, здатністю сконцентрувати увагу, абстрактним мисленням, математичними і просторовими здібностями.

Певна складність у розв'язанні завдань тесту зумовлена лімітом часу та необхідністю швидкого вироблення певної тактики вибору завдань. Інтелект, який вимірюється за допомогою тесту, ми розглядаємо як динамічну структуру пізнавальних властивостей особистості. Складовими цієї структури є:

- загальний кругозір і культура мислення, швидкість обробки інформації, здатність до мобілізації уваги;
- вербальний інтелект (словесно-логічний, абстрактне мислення, абстрагування);
- формально-логічне мислення;
- невербальний інтелект: математичний інтелект (осмислення умов, встановлення закономірностей, усний рахунок);
- просторова візуальність.

Тест сконструйований для встановлення рівнів розвитку інтелекту – загальних розумових здібностей – загальної обдарованості.

Мета тестування

1. Встановити загальний рівень інтелекту особистості.
2. Визначити особливості деяких компонентів структури інтелекту, які зумовлюють потенціал розвитку здібностей: індуктивне мислення, здатність до розсудливості, до абстрагування, аналізу і синтезу, комбінаторне (просторово-візуальне) мислення і уява, практичне математичне (арифметичне) мислення, теоретичне математичне мислення.

Крім загальної оцінки розвитку інтелекту в умовних балах (чи коефіцієнті інтелектуальності) психолог має можливість за результатами тестування дати характеристику рівня розвитку складових структур інтелекту.

Під час тестування виявляються й такі властивості психіки, як здатність до концентрації уваги, мобілізації пам'яті, деякі емоційно-вольові властивості особистості.

Тест розрахований на одночасне тестування 20-30 осіб.

Уніфікація відповідей, чітка регламентація й організація тестування, дотримання інструкцій, належність тестових завдань і

карток відповідей (чи комп'ютерної програми тестування) – усе це зумовлює ефект швидкого отримання результатів.

Необхідно зауважити, що на результат розумової діяльності негативно впливає велика кількість людей. Тому не радимо проводити одночасне тестування інтелекту у групі більш як 20-30 осіб.

Обладнання:

1. Інструкція для досліджуваного.
2. Тест (збірка тестових завдань).
3. Картка (бланк) відповідей.
4. Олівець або ручка.
5. Секундомір.

Наявність друкованих карток-відповідей дає можливість перфорувати шаблон-відповідь і по ньому швидко перевіряти картки.

Хід тестування:

Багато, щоб число обстежуваних дорівнювало кількості столів, парт. Необхідно притримуватися принципу: одна людина – один стіл.

1. Установка для обстежуваного: психолог коротко і зрозуміло пояснює мету тестування, що і як робити; створює оптимальну атмосферу.

2. Роздача інструкцій, карток-відповідей. Психолог відповідає на запитання. Перевіряє наявність ручок, правильність заповнення карток (прізвище, клас тощо).

3. Тестування. Психолог повільно проходить по ряду, роздає тестові завдання. На кожного обстежуваного – один примірник. Рахунок часу тестування починається від першого учня, якому дали тест. Під час тестування не можна відповідати на запитання, допомагати тим, хто тестується, підказувати. За декілька хвилин до закінчення строку тестування подається попередження: “Увага, за 1 хвилину тестування буде закінчено”. Картки відповідей збираються у тому ж порядку, в якому вони роздавались. Спочатку збираються відповіді, потім – тести.

4. Підрахунок, аналіз й інтерпретація результатів.

Оцінка за кожен правильну відповідь – 1 бал. Психолог робить підсумок і виставляє загальну оцінку.

Якщо більшість правильних відповідей отримана за завдання під номерами 1, 4, 8, 13, 24, то можливе припущення, що особа, яка тестувалась, має інтелект, розвинений на рівні “здорового глузду”.

На розвиток вербального інтелекту вказують позитивні результати завдань за номерами: 2, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 20, 22, 28, 34, 35, 38, 41, 47.

Формально-логічне мислення: 20, 25, 30, 36, 43, 48.

Невербальний інтелект – решта номерів.

Серед них: – “математичний” розум: 10, 12, 15, 18, 23, 27, 31, 33, 37, 39, 40, 42, 44, 45, 46, 50;

просторово-візуальне (конструктивне) мислення: 17, 29, 32, 49.

Таким чином, на переважаючий в структурі інтелекту провідний тип вказує відсоток правильних рішень завдань певного напрямку.

Нормальна дистрибуція складності дорівнює 60%. Кореляція між місцем завдання в структурі тесту та індексу складності перебільшує 90.

Вірогідність помилки за сумарним результатом – від 1,3 до 1,6. Наприклад, результат тестування – 20 балів. Із них три правильні відповіді отримані за тестові завдання «здорового глузду»:

- 10 – словесно-логічні;
- 5 – формально-логічні;
- 1 – просторові;
- 2 – математичні.

У структурі інтелекту (за даними тестування) питому вагу має розвиток здорового глузду:

$3 \times 20 = 60$; вербальний інтелект:

$(10 \times 5,5 = 55 + 5 \times 16,5 = 82,5) = 137,5$. Оцінка невербального інтелекту:

$(ix \ 25) + (2 \times 6) = 37$.

Інструкція: “Цей тест перевірить Ваше вміння вирішувати різноманітні проблеми. До нього входять задачі й питання різних типів. Нижче наведено характерні приклади завдань тесту. Уважно прочитайте інструкцію і точно виконуйте всі вказівки”.

Приклад 1

“Жати” – протилежне:

- 1) добувати; 2) підтримувати; 3) продовжувати; 4) жити;
- 5) сіяти;

Правильна відповідь – “сіяти” – під номером 5.

У бланку відповідей ви повинні перекреслити (поставити «X») №5.

Приклад 2

МІНОР - МІНЕР Значення цих слів:

- 1) подібні; 2) протилежні; 3) ні подібні ні протилежні;

Правильна відповідь пронумерована цифрою 3. Перекресліть №3.

Тест містить 50 питань – завдань. Можливо, що Вам не вдасться відповісти на всі; але намагайтесь зробити все за 16 хвилин. Не поспішайте – Ви тільки збільшите число помилок; питання

5296	5296
66986	69686
834426	834426
7345256	7354256
61197172	61197172
83234238	83234238

1. Одна. 2. Дві. 3. Три. 4. Чотири. 5. П'ять.

14. ЗНАЙОМИЙ-протилежне:

1. Дружній. 2. Старий. 3. Чужий. 4. Байдужий. 5. Відмінний.

15. Яке із наведених нижче чисел має найменшу суму цифр?

60, 71, 92, 36, 31, 50

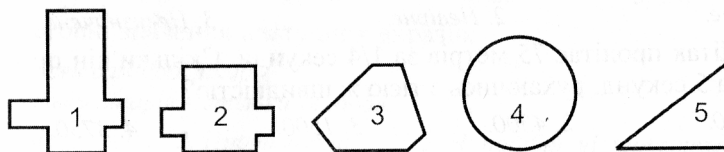
1. Перше. 2. Друге. 3. Третє. 4. Четверте. 5. П'яте.

16. Вам треба скласти слова так, щоб вийшло речення, яке містило б правильну думку, тоді остання літера останнього слова буде...

два, лише, язик, говорили, для, і, ми, більше, а, маємо, слухали, того, один, вуха, менше, щоб.

1. и. 2. н. 3. к. 4. а. 5. м.

17. Одна з нижченаведених фігур найбільш відмінна від інших. Який її номер?



18. Два чоловіка впіймали 36 рибин. “Х” піймав у 8 разів більше риб, ніж “У”. Скільки рибин зловив “У”?

1. Дві. 2. Чотири. 3. Шість. 4. Шістнадцять. 5. Вісім.

19. РЕФЛЕКТОР-РЕФЛЕКС – значення цих слів:

1. Подібні. 2. Протилежні. 3. Ні подібні, ні протилежні.

20. Складіть із наведених нижче слів речення. Якщо думка, яка висловлена у ньому, правильна, то відповідь № 1 “так”, якщо неправильна – відповідь № 2 “ні”.

лежачий, вода, камінь, тече, під

21. Припустимо, що перші два судження правильні.

“Більшість черствих людей не любить жартів”. “Більшість черствих людей – бюрократи”.

Тоді останнє судження: “Деякі бюрократи не люблять жартів”.

1. Правильне. 2. Неправильне. 3. Невизначене.

22. Деякі з наведених прислів'їв мають подібний зміст. Скільки їх?

1. Не все золото, що блищить.

2. Остання крапля переповнює келих.

3. У семи няньок дитя без ока.
 4. Одна голова - добре, а дві краще.
 5. Скільки голів, стільки думок.
 1. Два. 2. Чотири. 3. Три. 4. П'ять.

23. Подивіться на даний ряд чисел. Яке число потрібно поставити замість трьох крапок?

73, 66, 59, 52, 45, 38, ...
 1. 42. 2. 58. 3. 64. 4. 31. 5. 46.

24. Довгота дня і ночі у вересні майже дорівнює тривалості дня в:
 1. Червні. 2. Березні. 3. Травні. 4. Листопаді. 5. Квітні.

25. Припустимо, що перші два судження правильні.
 "Гнат одного віку з Катериною". "Катерина молодша за Івана".
 Тоді останнє судження: "Гнат молодший за Івана".

1. Правильні. 2. Неправильні. 3. Невизначене.

26. Літак пролітає 75 метрів за 1/4 секунди. Скільки він пролетить за 5 секунд, рухаючись з тією ж швидкістю?

1. 3000; 2. 4500; 3. 1500; 4. 3750.

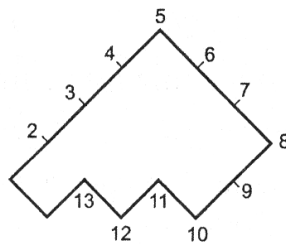
27. 5 кг. грибів продавалось за 2 грн. Скільки кілограмів можна було купити за 80 коп.?

1. Чотири. 2. Два. 3. Один. 4. Три.

28. ПРОСТИРАТИСЯ – РОЗПОВСЮДЖУВАТИСЬ – значення цих слів:

1. Подібні. 2. Протилежні. 3. Ні подібні, ні протилежні.

29. Ця геометрична фігура може бути розділена прямою лінією на 2 частини, склавши які, можна отримати квадрат. Які крапки потрібно з'єднати, щоб накреслити цю лінію? Вкажіть їх.



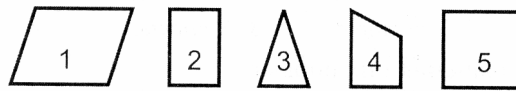
1. 2, 13. 2. 3, 11. 3. 3, 10. 4. 11, 7. 5. 13, 6.

30. Припустимо, що перші два судження вірні.
 "Тарас привітав Антона". "Антон привітав Федора".
 Тоді останнє судження: "Тарас не привітав Федора".
 1. Вірне. 2. Невірне. 3. Невизначене.

31. Ціна моторного човна, який коштував 2490 грн., знизилась до закінчення сезону на 33,3%. Яка нова вартість човна?

1. 1280. 2. 660. 3. 1080. 4. 1660.

32. Одна з фігур найбільше відрізняється від інших. Який її номер?



33. Для пошиття сукні потрібно $2\frac{1}{3}$ метра тканини. Скільки суконь можна пошити з 42 метрів тканини?

1. 16; 2. 14; 3. 18; 4. 20; 5. 24.

34. Змістові значення наступних виразів:

“Кожен сам собі лікар”. *“Скільки лікарів – стільки хвороб”*.

1. Подібні. 2. Протилежні. 3. Ні подібні, ні протилежні.

35. ДУПЛЕТ-ДУБЛЕТ – значення цих слів:

1. Подібні. 2. Протилежні. 3. Ні подібні, ні протилежні.

36. Змістові значення наступних виразів:

“Налякана ворона куца боїться”. *“Обнікшись на молоці, будеш дмухати на воду”*.

1. Подібні. 2. Протилежні. 3. Ні подібні, ні протилежні.

37. Перекупник купив на ринку за 360 грн. 144 апельсини. Через декілька днів 24 апельсини зіпсувались. За якою ціною він повинен продати ті, які залишились, щоб отримати $\frac{1}{3}$ прибутку?

1. 520. 2. 460. 3. 420. 4. 540. 5. 480.

38. ІНВЕНТАР – ОПИС – значення цих слів:

1. Подібні. 2. Протилежні. 3. Ні подібні, ні протилежні.

39. Якщо авокадо продають по 125 грн. за кілограм, скільки кілограмів авокадо Ви купите за 5000 грн.?

1. 10 2. 20 3. 40

40. Одне число з наступної серії випадає із загального ряду чисел. Яке число потрібно поставити на його місце, щоб не порушити закономірність

$\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{6}$...

1. $\frac{1}{8}$. 2. $\frac{1}{6}$. 3. $\frac{1}{4}$. 4. $\frac{1}{12}$.

41. ДИКТАНТ – ДИКТАТ – значення цих слів:

1. Подібні. 2. Протилежні. 3. Ні подібні, ні протилежні.

42. У скільки разів велетень, який має зріст 2 метри, важить більше за карлика, який має зріст 1 метр?

1. У два. 2. У чотири. 3. У шість. 4. У вісім.

43. Змістовні значення цих виразів:

“Серед сліпих і одноокий цар”. *“Вугляр – цар у своєму домі”*.

1. Подібні. 2. Протилежні. 3. Ні подібні, ні протилежні.

44. Солдат, що стріляв по цілі, влучив лише 12,5% з можливих попадань. Скільки разів він повинен вистрілити, щоб бути впевненим, що влучить 100 разів?

1. 760. 2. 775. 3. 180. 4. 220. 5. 140.

45. Одне число з наступної серії випадає із загального ряду чисел. Яке число потрібно поставити на його місце, щоб не порушити закономірності серії?

$\frac{1}{4}$ $\frac{1}{6}$ $\frac{1}{8}$ $\frac{1}{9}$ $\frac{1}{12}$ $\frac{1}{14}$...

1. $\frac{7}{76}$. 2. $\frac{1}{18}$. 3. $\frac{1}{15}$. 4. $\frac{1}{13}$. 5. $\frac{1}{10}$.

46. Заробітна плата менеджера разом з понаднормовими складає 13000 грн. Основна плата на 10000 грн. більша понаднормових. Яка плата менеджера без понаднормових?

1. 12000. 2. 12500. 3. 10500. 4. 11500. 5. 1000.

47. Деякі з наведених прислів'їв мають подібний зміст. Які їх номери?

1. *Той, хто не хоче, коли може, вже не зможе, коли захоче.*

2. *Той, хто вкрав яйце, вкраде й бика.*

3. *Хто не помиляється, той нічого не робить.*

4. *Той, хто любить позичати, не любить віддавати.*

5. *Той, хто служить богу за гроші, послужить і дияволу, якщо він заплатить більше.*

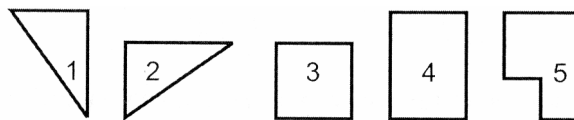
1. 2, 4. 2. 3, 5. 3. 2, 3. 4. 1, 3. 5. 2, 5.

48. Змістовні значення цих висловлювань:

“У надлишку води мірошник втопився”. *“Все добре в міру”.*

1. *Подібні.* 2. *Протилежні.* 3. *Ні подібні, ні протилежні.*

49. Три із наступних п'яти частин можуть знадобитись для того, щоб зібрати трикутну піраміду. Які це частини?



50. Набираючи статтю, працівник друкарні вирішив використати шрифт двох розмірів. При використанні більшого шрифту одна сторінка вміщує 900 слів, а при використанні меншого – 1200. Якщо друкувати непарні сторінки дрібним шрифтом, а парні – великим, то стаття займе 12 сторінок. Скільки сторінок займе стаття, якщо друкувати її всю великим шрифтом?

1. 5; 2. 16; 3. 14; 4. 20; 5. 18.

Аналіз результатів

Підрахуйте кількість набраних балів

1-3	11-3	21-1	31 -4	41-3
2-3	12-2	22-1	32-3	42-4
3-2	13-4	23-4	33-3	43-1
4-1	14-3	24-2	34-3	44-3
5-4	15-5	25-1	35-1	45-5
6-2	16-1	26-3	36-1	46-4
7-4	17-4	27-2	37-5	47-5
8-1	18-2	28-1	38-1	48-1
9-5	19-3	29-1	39-3	49-1,2,4
10-4	20-2	30-3	40-1	50-3

Оцінка 20 балів – центральна тенденція результатів осіб, які мають середню освіту. Центральні тенденції освіти обсягом 7 років – 9 балів, 8 років – 11 балів, 9 років – 13 балів, 10 років – 16 балів, 11 років – 20 балів, 15-16 років – 26 балів.

Рівень загальної інтелектуальної обдарованості починається з 27 балів для учнів середніх шкіл.

Валідність коефіцієнту між роками освіти і результатами тестування – 0,95-0,99. Для осіб, які мають більше, ніж 30 років, треба додавати до результату 1 бал (число віку).

30-39	1 бал;
40-49	2 бали;
50-55	3 бали;
55-59	4 бали;
60	5 балів.

Тест дає змогу встановити, у якій переважно царині найкраще діє інтелект:

- у царині слів;
- у царині чисел;
- у царині символів;
- у царині ідей.

Ґрунтуючись на цих даних, передбачити «зону» розвитку здібностей особистості за таблицею 1.

Таблиця 1

Зони розвитку здібностей особистості

Провідний інтелект		номери завдань	% відношення до загальної кількості	питома вага завдання
вербальний	«Здоровий глузд»	1,4,8,13,24,	10%	20
	Словесно-логічний	2,3,5,6,7,9,11, 14, 16,19, 22, 26, 28, 34, 35, 38, 41, 47 41,47	36%	5,5
	Формально-логічний	21,25,30,36,43,48	12%	16,5
невербальний	Математичний (аналітичний)	10, 12, 15, 18,23,26,27,31,33,37, 39,40,42,44,45, 46, 50,	34%	6
	Просторовий (конструктивний)	17, 29, 32, 49	8%	25

КАРТКА ДЛЯ ЗАПОВНЕННЯ № (заповнити друкованими літерами) номер			
Прізвище, ім'я, по батькові			
Рік народження, освіта			
№ завдання	№ відповіді	№ завдання	№ відповіді
1	1 2 3 4 5	26	1 2 3 4 5
2	1 2 3 4 5	27	1 2 3 4 5
3	1 2 3 4 5	28	1 2 3 4 5
4	1 2 3 4 5	29	1 2 3 4 5
5	1 2 3 4 5	30	1 2 3 4 5
6	1 2 3 4 5	31	1 2 3 4 5
7	1 2 3 4 5	32	1 2 3 4 5
8	1 2 3 4 5	33	1 2 3 4 5
9	1 2 3 4 5	34	1 2 3 4 5
10	1 2 3 4 5	35	1 2 3 4 5
11	1 2 3 4 5	36	1 2 3 4 5
12	1 2 3 4 5	37	1 2 3 4 5

13	1 2 3 4 5	38	1 2 3 4 5
14	1 2 3 4 5	39	1 2 3 4 5
15	1 2 3 4 5	40	1 2 3 4 5
16	1 2 3 4 5	41	1 2 3 4 5
17	1 2 3 4 5	42	1 2 3 4 5
18	1 2 3 4 5	43	1 2 3 4 5
19	1 2 3 4 5	44	1 2 3 4 5
20	1 2 3 4 5	45	1 2 3 4 5
21	1 2 3 4 5	46	1 2 3 4 5
22	1 2 3 4 5	47	1 2 3 4 5
23	1 2 3 4 5	48	1 2 3 4 5
24	1 2 3 4 5	49	1 2 3 4 5
25	1 2 3 4 5	50	1 2 3 4 5

Тестові завдання для перевірки знань

1. Здібності, які визначають успіхи людини в найрізноманітніших видах діяльності, називаються:
 - а) творчими;
 - б) загальними;
 - в) навчальними;
 - г) спеціальними.
2. Природжені передумови до розвитку здібностей називаються:
 - а) талантом;
 - б) обдарованістю;
 - в) задатками;
 - г) геніальністю.
3. Найвищий щабель розвитку здібностей, що виявляються у творчій діяльності, результати якої мають історичне значення в житті суспільства, у розвитку науки, літератури, мистецтва, називають:
 - а) талантом;
 - б) обдарованістю;
 - в) навичками;
 - г) геніальністю.
4. Частково автоматизоване виконання й регулювання дій людиною – це:
 - а) уміння;
 - б) звички;
 - в) навички;
 - г) інстинкти.
5. Видатні здібності в якійсь одній чи декількох галузях діяльності називають:
 - а) обдарованістю;
 - б) навичками;

- в) талантом;
 - г) геніальністю.
6. Індивідуально-психологічні особливості особистості, які є умовою успішного здійснення певної діяльності й визначають відмінності в оволодінні необхідними для неї знаннями, вміннями та навичками, – це:
- а) задатки;
 - б) здібності;
 - в) темперамент;
 - г) характер.
7. Здатність усвідомлено виконувати певні дії називається:
- а) звичкою;
 - б) операцією;
 - в) вмінням;
 - г) автоматизмом.
8. Здібності, які визначають схильність людини до абстрактно-теоретичних роздумів, називаються:
- а) загальними;
 - б) теоретичними;
 - в) практичними;
 - г) спеціальними.
9. Найвищий рівень розвитку здібностей – це:
- а) майстерність;
 - б) талант;
 - в) обдарованість;
 - г) геніальність.
10. Вроджені особливості зорового й слухового аналізаторів відносять до:
- а) здібностей;
 - б) темпераменту;
 - в) характеру;
 - г) задатків.
11. Друга сигнальна система переважає у людей:
- а) мислительного типу;
 - б) проміжного типу;
 - в) художнього типу;
 - г) усіх типів.
12. Розвиненість здібностей у людей залежить від:
- а) природних задатків;
 - б) виду їх діяльності;
 - в) роботи над собою;

- г) всього перерахованого.
13. Здібності людини, які забезпечують відносну легкість в оволодінні знаннями, навичками, уміннями та ефективність у різних видах діяльності називають:
- а) спеціальними;
 - б) природними;
 - в) пізнавальними;
 - г) загальними.
14. Сукупність індивідуально-психічних особливостей особистості, які забезпечують успіх у будь-якій діяльності, легкість і швидкість оволодіння нею, називаються:
- а) обдарованістю;
 - б) здібностями;
 - в) задатками;
 - г) типом вищої нервової діяльності.
15. Людину, яка творить у межах ідей, що вже склалися, називають:
- а) обдарованою;
 - б) здібною;
 - в) талановитою;
 - г) геніальною.
16. Найбільш сприятливе поєднання здібностей, що дає можливість особливо успішно, творчо виконувати певну діяльність, – це:
- а) талант;
 - б) обдарованість;
 - в) геніальність;
 - г) задатки.
17. Хто вважав, що шляхом виховання можна сформувати геніальність:
- а) У. Ешбі;
 - б) Ф. Галль;
 - в) Ф. Гальтон;
 - г) К. Гельвецій.
18. Спадковість здібностей, виходячи з еволюційної теорії Ч. Дарвіна, відкрив:
- а) Дж. Гілфорд;
 - б) Ф. Галль;
 - в) Ф. Гальтон;
 - г) К. Гельвецій.
19. Подивившись малюнки малого Тараса Шевченка, решетилівський дяк сказав, що у хлопця відсутні здібності до малювання. Насправді ж він оцінив:

- а) уміння;
 - б) талант;
 - в) здібності;
 - г) задатки.
20. Здібності проявляються у:
- а) вміннях, навичках;
 - б) динаміці набуття умінь та навичок;
 - в) характері;
 - г) темпераменті.
21. На думку Платона, здібності людини зумовлені такими факторами:
- а) спадковими;
 - б) соціальними;
 - в) біосоціальними;
 - г) індивідуальними.
22. Формуючи команду студентів-баскетболістів, тренери насамперед орієнтувались на зріст претендентів. Основними критеріями їх відбору були:
- а) здібності юнаків;
 - б) уміння претендентів;
 - в) хист і результативність;
 - г) задатки студентів.
23. Необхідними умовами формування та розвитку здібностей людини є:
- а) інтеграція різних видів діяльності, розширення кола інтересів особистості;
 - б) оволодіння культурним надбанням людства, посередництво старших, активна діяльність особистості, інтеграція різних видів діяльності, розширення кола інтересів особистості;
 - в) інтеграція різних видів діяльності, посередництво старших;
 - г) ігнорування людиною здобутків попередніх поколінь, активна діяльність особистості, посередництво старших.
24. Рівень розвитку здібностей визначають такі показники:
- а) наявність специфічних знань та вмінь;
 - б) успішне виконання певного виду діяльності;
 - в) успішний результат діяльності, самобутність її виконання, швидкість оволодіння знаннями та вміннями;
 - г) самобутність виконання конкретного виду діяльності.
25. Укажіть особливість, притаманну здібностям:
- а) здібності проявляються в процесі оволодіння діяльністю;
 - б) здібності закладені в людині від народження;
 - в) будь-які здібності можна сформувати;

- г) люди від народження мають однакові здібності.
26. Укажіть особливість, не притаманну задаткам:
- а) переходять у спеціальні здібності лише в результаті їхнього розвитку в процесі навчання, виховання та діяльності;
 - б) задатки визначають здібності та характеризують їх розвиток;
 - в) можуть залишатися невикористаними, не розвинутими в здібності, якщо людина живе в несприятливих умовах або якщо вона не працює над удосконаленням своїх здібностей;
 - г) істотною їх характеристикою є багатозначність.
27. Між здібностями та діяльністю існує зв'язок, що виражається у тому, що:
- а) діяльність є підґрунтям формування здібностей;
 - б) здібності визначають знання та вміння людини;
 - в) особистість адаптується до певного виду діяльності;
 - г) здібності індивіда є результатом його попередньої діяльності та передбачають наступну.
28. Організаторські здібності передбачають наявність таких якостей:
- а) комунікабельність, прагматичність, вимогливість, пасивність, незібраність;
 - б) нерішучість, зібраність, занижена самооцінка, категоричність;
 - в) мужність, упертість, нахабність, настирливість, почуття власної гідності, завищена самооцінка;
 - г) соціальна енергійність, практичний розум, психологічна вибірковість, критичність, тактовність, загальний рівень розвитку, самостійність, спостережливість, саморегуляція, комунікабельність, працездатність, схильність до управління іншими.
29. Здібності, пов'язані з особливостями будови черепа, вивчав:
- а) Р. Кеттел;
 - б) Ф. Галль;
 - в) А. Біне;
 - г) Г. Айзенк.
30. Дослідження яких видів здібностей здійснюється при професійному відборі:
- а) потенційних;
 - б) спеціальних;
 - в) актуальних;
 - г) загальних.
31. Уміння засвоювати знання, оволодівати діяльністю – це:
- а) творчий рівень здібностей;
 - б) репродуктивний рівень здібностей;
 - в) організаційний рівень здібностей;

- г) активний рівень здібностей.
32. Стійка орієнтованість індивіда на певну діяльність – це:
- а) майстерність;
 - б) нахил;
 - в) обдарованість;
 - г) задатки.
33. Що з названого сприяє розкриттю здібностей особистості:
- а) умови проживання;
 - б) умови праці;
 - в) умови виховання;
 - г) умови відпочинку.
34. Рівень розвитку здібностей залежить від:
- а) якості знань і вмінь, від міри їх об'єднання в єдине ціле;
 - б) наявності специфічних знань та вмінь;
 - в) швидкості оволодіння знаннями та вміннями;
 - г) соціальних вимог.
35. Найвищий рівень розвитку здібностей як загальних (інтелектуальних), так і спеціальних – це:
- а) обдарованість;
 - б) геніальність;
 - в) талант;
 - г) схильність.
36. Розвиток музичних здібностей відбувається особливо сприятливо у період:
- а) з 5 до 6 років;
 - б) з 7 до 8 років;
 - в) до 5 років;
 - г) з 6 до 7 років.
37. Психолог Б.М. Теплов установив, що важливою складовою музичних здібностей є:
- а) узагальнення матеріалу;
 - б) чутливість до точності інтонацій;
 - в) скорочення процесу міркування;
 - г) швидке переключення на інший хід думки.
38. Домінуючими здібностями в навчанні та вихованні є:
- а) творчі;
 - б) навчальні;
 - в) специфічні;
 - г) загальні.
39. До психологічних особливостей особистості відносять:
- а) пам'ять і мислення;

- б) здібності;
 - в) відчуття і сприйняття;
 - г) уяву.
40. Від яких факторів залежить формування спеціальних здібностей:
- а) задатків;
 - б) виховання;
 - в) потреб суспільства;
 - г) виняткової пам'яті.
41. Яка сигнальна система краще розвинена у людей художнього типу:
- а) друга;
 - б) і перша, і друга;
 - в) перша;
 - г) третя.
42. До якого типу вищої нервової системи відносяться люди мислительного типу:
- а) з відносною рівноваженістю сигнальних систем;
 - б) з відносним переважанням другої сигнальної системи;
 - в) з відносним переважанням першої сигнальної системи;
 - г) всіх типів.
43. До якого типу вищої нервової системи відносяться звичайні люди (не науковці, не митці):
- а) з відносним переважанням другої сигнальної системи;
 - б) з відносною рівноваженістю сигнальних систем;
 - в) з відносним переважанням першої сигнальної системи;
 - г) усіх типів.
44. Літературні здібності проявляються у:
- а) здатності запам'ятовувати дрібниці та відображати їх;
 - б) здатності до логічного мислення у сфері кількісних і просторових відношень;
 - в) спостережливості, вразливості, наявності яскравих, наочних образів пам'яті, естетичних почуттях, виразності мови;
 - г) легкому й вільному переключенні від однієї розумової операції до іншої.
45. Загальні розумові здібності – це:
- а) здібності, необхідні для успішного виконання якої-небудь однієї діяльності;
 - б) здатність до логічного мислення;
 - в) легке і вільне переключення від однієї розумової операції до іншої;

- г) задатки, потрібні для виконання не якої-небудь однієї, а багатьох видів діяльності.
46. Як пов'язані між собою здібності, знання, уміння та навички:
- а) такого зв'язку немає;
 - б) від здібностей залежить легкість і швидкість набуття знань, умінь, навичок;
 - в) набуття знань, умінь сприяє подальшому розвитку здібностей;
 - г) від здібностей залежить легкість і швидкість набуття знань, умінь, навичок, при цьому набуття знань, умінь сприяє подальшому розвитку здібностей.
47. Чи можна стверджувати наявність прямого зв'язку здібностей людини з масою її мозку:
- а) ні;
 - б) так, маса мозку видатних людей дещо вища середньої;
 - в) так, маса мозку видатних людей дещо нижча середньої;
 - г) так, маса мозку обдарованих людей значно вища середньої.
48. Чи можна стверджувати, що успішність виконання конкретного виду діяльності залежить від конкретної здібності:
- а) так;
 - б) ні, успішність виконання будь-якої діяльності залежить не від однієї, а від поєднання різних здібностей;
 - в) ні, оскільки той самий результат може бути забезпечений різними способами (дефіцит одних здібностей може бути компенсований за рахунок більш високого розвитку інших);
 - г) ні, оскільки успішність може забезпечуватись різними способами та поєднанням різних здібностей.
49. Для того, щоб діяльність сприяла розвитку здібностей дитини, вона повинна бути:
- а) дуже простою;
 - б) дуже складною;
 - в) перебувати в зоні оптимальної складності;
 - г) перебувати на межі можливостей дитини.
50. Яка з наведених характеристик не є ознакою здібностей:
- а) це індивідуально-психологічні особливості, що відрізняють одну людину від іншої;
 - б) це індивідуальні особливості, що стосуються успішності виконання якоїсь однієї діяльності чи кількох;
 - в) це ті знання, уміння й навички, якими володіє людина;
 - г) це індивідуально-психологічні особливості, що розвиваються на базі природних передумов у процесі життя.

Тема рефератів

1. Шляхи розвитку пізнавальних здібностей.
2. Літературні та художні здібності.
3. Рівні розвитку здібностей і їх індивідуальні відмінності.
4. Вплив сімейного виховання на розвиток здібностей.
5. Здібності і спрямованість особистості.
6. Здібності чоловіків і жінок.
7. Здібності і вік.
8. Концепції здібностей.
9. Творча особистість і її життєвий шлях.
10. Професійні здібності та шляхи їх розвитку.

Список використаної літератури

1. Комінко С.Б., Кучер Г.В. Кращі методи психодіагностики: Навч. посібник. – Тернопіль: Карт-бланш, 2005. – 406 с.
2. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 5-те вид., стер. – К.: Вища шк., 2006 р. – 487 с.
3. Общая психология: Учеб. для студ. пед. ин-тов / А.В. Петровский, А.В. Брушлинский, В.П. Зинченко и др.; Под ред. А.В. Петровского. – М.: Просвещение, 1986. – 464 с.
4. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.

Список рекомендованої літератури

1. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навч. посіб. – 2-є вид., перероб., доп. – К.: Центр навчальної літератури, 2004. – 272 с.
2. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-є вид., випр. – К.: Вища шк., 2004. – 487 с.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. – 583 с.
4. Немов Р.С. Психология: Ученик для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3-х кн. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 4-е изд. – М.: Владос, 2001. – 687 с.
5. Общая психология. Курс лекций / Сост. Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1995. – С. 81-86.
6. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – Вид. 5-те, стереотип. – К.: Либідь, 2002. – 632 с.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2-х т. – М.: Педагогика, 1989. – 328 с.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баєв Б.Ф. Психологія внутрішнього мовлення. – К.: Рад. школа, 1996. – 192 с.
2. Богдан С.К. Мовний етикет українців: традиції і сучасність. – К.: Рідна мова, 1998. – 475 с.
3. Бодалев А.А. Психология общения. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1996. – 256 с.
4. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 416 с.
5. Большой толковый психологический словарь – М.: ООО “Издательство АСТ”; “Издательство “Вече”, 2001. – Т.1 – 592 с., Т.2 – 560 с.
6. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – С. 376 – 380.
7. Введение в психологию / Под общ. ред. проф. А.В. Петровского. – М.: Академия, 1996. – 496 с.
8. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
9. Волошина В.В., Долинська Л.В., Ставицька С.О., Темрук О.В. Загальна психологія: Практикум: Навчальний посібник. – К.: Каравела, 2005. – 280 с.
10. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.-метод. пособие к курсу “Психология человека”. – М.: Российское педагогическое агенство, 1998. – 272 с.
11. Глухов В.П. Основы психолінгвістики: Учеб. пособие. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 351 с.
12. Годфруа Ж. Что такое психология? В 2-х т. / Пер. с франц. – М.: Мир, 1992. – 437 с.
13. Грановская Р.М. Психология в примерах. – СПб.: Речь, 2007. – 247 с.
14. Грановская Р. Элементы практической психологии. – СПб.: Речь, 2003. – С. 319-355.
15. Дрозденко К.С. Загальна психологія в таблицях і схемах: Навч. посібник. – К.: ВД “Професіонал”, 2004. – 304 с.
16. Дудецкий Ф.Я. Воображение. – Смоленськ: Смоленский госуд. пед. ин-т, 1969. – 93 с.
17. Загальна психологія: Навч. посібник / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2005. – 464 с.

18. Загальна психологія: Підручник для студ. вищ. навч. закладів / С.Д. Максименко, В.О. Зайчук, В.В. Клименко, В.О. Соловієнко. За заг. ред. С.Д. Максименка. – К.: Форум, 2000. – 543 с.
19. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2007. – 389 с.
20. Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2003. – 464 с.
21. Казаков В.Г., Кондратьева Л.Л. Психология: Учебн. для индустр.-пед. техникумов. – М.: Высшая шк., 1989. – 383 с.
22. Короткий психологічний словник / За ред. проф. В.І. Войтко. – К.: Вища школа, 1976. – 191 с.
23. Комінко С.Б., Кучер Г.В. Кращі методи психодіагностики: Навч. посібник. – Тернопіль: Карт-бланш, 2005. – 406 с.
24. Культура. Ідеологія. Особистість: Методолого-світоглядний аналіз / Губерський Л., Андрущенко В., Михальченко М. – К.: Знання України, 2002. – 580 с.
25. Кузьмінський А.І., Омеляненко В.Л. Педагогіка: Підручник. – К.: Знання-Прес, 2004. – 445 с.
26. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навч. посіб. – 2-є вид., перероб., доп. – К.: Центр навчальної літератури, 2004. – 272 с.
27. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 3-є вид., випр. – К.: Вища шк., 2004. – 487 с.
28. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005. – 583 с.
29. Морозов С.М., Музичко Л.В., Тімакова А.В. Психодіагностика: опитувальники. Методика та практика застосування: Навч.-метод. посібник. – К.: Інститут післядипломної освіти КНУ ім. Т. Шевченка, 2005. – С. 138-150.
30. Немов Р.С. Психология: Ученик для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3-х кн. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 4-е изд. – М.: Владос, 2001. – 687 с.
31. Общая психология. Курс лекций / Сост. Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1995. – С. 81-86.
32. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. – Вид. 5-те, стереотип. – К.: Либідь, 2002. – 632 с.
33. Патопсихологія. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Мартинюк І.А. – Гусятин, 2006. – С. 33 – 34.
34. Психология и педагогика. Учеб. пособие. / Под ред. К.А. Абульхановой, Н.Н. Васильевой, Л.Г. Лаптева, В.А. Сластенина. – М.: Изд-во “Совершенство”, - 1998. – 320 с.

35. Психологія: конспект лекцій для студентів: Метод. посіб. / Мартинюк І.А., Полозенко О.В., Стахневич В.І. та ін. – К.: НАУ, 2006. – 80 с.
36. Психологія: Навч. посіб. / О.В. Винославська, О.А. Брусенко. – К.: ІНКОС, 2005. – 352 с.
37. Психологія / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук. – К.: Либідь, 2003. – 560 с.
38. Психологія / За ред. В.А. Крутецького. – К.: Вища школа, 1978. – 304 с.
39. Психологія. Тести. Роздатковий матеріал: Виявлення творчих здібностей дітей (тест П. Торренса) / Упоряд. Т. Шаповал, Т. Гончаренко. - К.: Вид. дім “Шкіл. світ”: Вид. Л. Галіцина, 2005. - 128 с.
40. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
41. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. – М.: ВЛАДОС, 2002. – Т. 2. – 248 с.
42. Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981. – 368 с.
43. Психотехнология управления людьми: Практическое руководство. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – С. 87-89.
44. Практикум по общей психологии / Под ред. А. Щербакова. – М.: Просвещение, 1990. – 288 с.
45. Психология. Учебник / Под ред. А. Крылова. – М.: Проспект, 1999. – 584 с.
46. Райгородский Д.Я. Психология и психоанализ характера. Хрестоматия по психологии и типологии характеров. – Самара: Изд. Дом “БАХРАХ-М”, 2007. – С. 296-303.
47. Романов К.М., Гаранина Ж.Г. Практикум по общей психологии. Учеб. пособие – М.: МОДЭК, 2002. – 320 с.
48. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2-х т. – М.: Педагогика, 1989. – 328 с.
49. Рубинштейн С.Л. Самосознание личности / Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – С. 634 – 522.
50. Саблин В.С., Слаква С.П. Психология человека. – М.: Экзамен, 2004. – 352 с.
51. Сапогова Е.Е. Задачи по общей психологии: Учебное пособие для вузов. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 447 с.

52. Сизанов А. Тесты и психологические игры. Ваш психологический портрет. – М.: АСТ, Мн.: Харвест, 2002. – С. 170-171.
53. Современный психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРО-ЗНАК, 2007. – 490 с.
54. Стагінова Н.П., Сень Г.П. Основи психології та педагогіки: Навч. посіб. для студ. екон. вузів. – К.: Вид-во КДТЕУ, 1999. – 317 с.
55. Степанов О.М., Фіцула М.М. Основи психології і педагогіки: Посібник. – К.: Академвидав, 2003. – 504 с.
56. Трофимов Н.М., Полемякина Е.В., Трофимова Н.Б. Общая психология: Практикум. – СПб.: Питер, 2005. – 320 с.
57. Узнадзе Д.Н. Общая психология. – М.: Смысл; СПб.: Питер, 2004. – 413 с.
58. Українське слово. Хрестоматія української літератури та літературної критики ХХ ст. (у трьох книгах) / Упорядники Яременко В., Федоренко Є. – Кн. 2. – К.: Рось, 1994. – С. 47-68, 514-533.
59. Ушинський К.Д. Избранные педагогические сочинения: в 2-х т. / Редкол.: В.Н. Столетов (пред.) и др. – К.: Рад. школа, 1983. – Т. 1 – 487 с.
60. Фарман И.П. Воображение в структуре познания. – М., 1994. – 215 с.
61. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Большая книга психологии. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. – СПб: Прайм-Еврознак, 2008. – 704 с.
62. Цимбалюк І.М., Яницька О.Ю. Загальна психологія. – К.: ВД Професіонал, 2004. – 304 с.
63. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – 3-е имзд. – СПб.: Питер, 2003. – 608 с.
64. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим: Навч. посібник. – К.: Наукова думка, 2000. – 189 с.
65. Чайченко Г.М. Поведінка і психіка тварин: Навч. посібник. – К.: ВП “Київський університет”, 2000. – С. 7-32.
66. Шапарь В.Б. Словарь практического психолога. – М.: ООО АСТ; Х.: Торсинг, 2004. – 734 с.
67. Шостак В.І. Природа наших відчуттів. – К.: Рад. шк., 1989. – 118 с.

68. Штейнмец А.Э. Пособие для самостоятельной работы по общей психологии: Учеб. пособие. – Смоленск: СГПИ им. К. Маркса, 1986. – 80 с.
69. Я познаю мир: Психология: Дет. энцикл. / Е.В. Селезнева. – М.: ООО «АСТ»: ООО «Астрель», 2002. – 425 с.

ГЛОСАРІЙ

Абстрагування – уявне відволікання одних ознак і властивостей предметів від інших і від самих предметів, яким вони властиві.

Абулія – хворобливе ослаблення або втрата волі, повна байдужість, бездіяльність, відсутність спонукань, бажань.

Адаптація – зміна чуттєвості органів чуття під впливом дії подразника.

Аглютинація – об'єднання в створюваному образі властивостей і елементів образів інших предметів.

Агнозія – захворювання, що призводять до неможливості пізнання чогось.

Аксони – волокна тіла нервової клітини, які передають збудження іншим нервам.

Активна уява – процес довільного створення індивідом наочних образів, який спрямований на виконання творчого або логічного завдання. Він має відтворювальний і творчий характер.

Активність – міра енергійності, напору, із яким людина прагне впливати на довкілля, підкоряти його своєму впливові, перетворювати, долати окремі перешкоди.

Активність особистості – здатність людини до свідомої трудової і соціальної діяльності, міра цілеспрямованого, планомірного перетворення нею навколишнього середовища й самої себе на основі засвоєння нею багатств матеріальної і духовної культури.

Акцентуації характеру – це надмірне посилення окремих рис характеру, при якому спостерігається відхилення психіки й поведінки, що межують із патологією.

Аналіз – це розумовий розподіл предметів і явищ на частини або властивості.

Аналітична теорія – теорія особистості К. Юнга, у якій надається велике значення внутріособистісним силам особистості і прагненню до самості (індивідуальності) за допомогою процесу індивідуації.

Аперцепція (від лат. ap – до і perception – сприймання) – властивість сприймання, яка відображає залежність сприймання від минулого досвіду, від загального змісту психічної діяльності та індивідуальних особливостей особистості; існує на рівні свідомості та характеризує особистісний рівень сприймання.

Апраксія – складне порушення цілеспрямованості дій людини, спричинене локальними розладами лобових часток мозку.

Астенічні почуття – гнітючі почуття, що знижують життєдіяльність, зменшують силу та енергію людини.

Афект – бурхливий та швидкоплинний емоційний стан, що оволодіває людиною й характеризується значними змінами у свідомості та порушенням вольового контролю за поведінкою.

Аферентні нейрони – провідники збудження від периферії до центральної нервової системи.

Бажання – усвідомлене і конкретизоване прагнення певної мети. Бажання як мотив діяльності характеризується досить виразною усвідомленістю потреби, яка йому передувала та шляхів і способів її задоволення.

Безумовний рефлекс – спадково закріплена стереотипна форма реагування на біологічно значущі впливи зовнішнього світу або зміни внутрішнього середовища організму.

Боротьба мотивів – мотиваційний стан, пов'язаний з ухваленням рішення.

Відраза – переживання, які викликаються певними обставинами, діями (у т.ч. сексуальними), предметами, людьми, смаками, запахами взаємодія з якими викликає різке протиріччя з ідеологічними, моральними або естетичними принципами і настановами суб'єкта.

Відтворення – процес пам'яті, у результаті якого відбувається поживлення або повторне збудження раніше утворених у мозку нервових зв'язків.

Відчуття – 1. Пізнавальний психічний процес безпосереднього чуттєвого відображення (пізнання) окремих властивостей явищ та предметів об'єктивного світу, що виникає при їх безпосередньому впливі на органи чуття і збудженні нервових центрів кори головного мозку. 2. Відображення в корі головного мозку окремих властивостей предметів та явищ довколишнього світу, які впливають у цей момент на аналізатори людини.

Витіснення – психологічний захист, який проявляється у відстороненні й утриманні поза свідомістю певних психічних змістів і травмуючи моментів.

Верхній абсолютний поріг чутливості – максимальна величина подразника, при якій ще зберігається відчуття.

Внутрішнє мовлення – це вся та мовна діяльність, що виконує психологічно внутрішні функції.

Внутрішньособистісний конфлікт – конфлікт, який виникає у результаті внутрішнього зіткнення протилежних ролей, мотивів, потреб, інтересів, бажань, уявлень однієї людини.

Вольове зусилля – стан емоційного напруження, який мобілізує внутрішні ресурси людини (пам'ять, мислення, уяву тощо) і створює допоміжні мотиви до дії.

Вольові дії – дії, скеровані на досягнення свідомо поставленої мети, пов'язані з подоланням зовнішніх та внутрішніх труднощів.

Вольові якості – відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

Воля – психічний процес, що полягає у здатності активно домагатись свідомо поставленої мети, шляхом подолання зовнішніх та внутрішніх перешкод.

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

Гіперболізація – збільшення образу реального об'єкта або кількісна зміна його частин.

Гнів – негативне переживання, причинами виникнення якого є відчуття фізичної або психологічної неволі, що перешкоджає досягненню бажаної мети.

Гуманістична психологія – психологія, насамперед сконцентрована на вивченні здорових і творчих людей. Гуманістичні психологи підкреслюють унікальність людської особистості, пошук цінностей і сенсу існування, а також волю, що виражається в самоврядуванні й самовдосконаленні. Також називається *психологією третьої сили*.

Дедукція – умовисновок від загальних суджень до суджень часткових і поодиноких.

Дендрити – волокна тіла нервової клітини, які сприймають збудження.

Дефіцитарні мотиви – основні потреби, спрямовані на усунення напруги організму, особливо ті потреби, які виникають із біологічних потреб і потреб безпеки.

Децентрація – це психологічна здатність відкинути власний досвід, відійти від свого “Я” і наблизитись до “Я” іншої людини.

Динамізм моторики – швидкість, різкість, ритм, амплітуда м'язових рухів (включаючи мовлення).

Діалог – це безпосереднє спілкування двох і більшої кількості людей у формі розмови чи обміну репліками.

Довільна увага – вид уваги, що свідомо спрямовується і регулюється особистістю.

Екстравертованість – спрямованість реакцій та діяльності особистості назовні на інших.

Екстеріоризація мовлення – це процес переходу внутрішнього мовлення у зовнішнє.

Емоційна пам'ять – пам'ять людини на пережиті нею в минулому почуття.

Емоція – психічний процес, що перебігає у формі переживань і відображає суб'єктивну значущість і оцінку зовнішніх та внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини.

Емоційність – чутливість до впливів зовнішнього середовища, емоційне реагування на події, що відбуваються, включення емоцій у контур саморегуляції, швидкість зміни одних емоцій і станів іншими.

Естетичні почуття – це відчуття краси явищ природи, праці, гармонії барв, звуків, рухів і форм.

Ефектор – кінцевий елемент рефлекторної дуги (м'язи, залози), зміна стану яких є показником здійснення рефлексу.

Еферентні нерви – передають збудження від центру до периферії нервової системи.

Забування – процес протилежний запам'ятовуванню, виявляється у тому, що втрачається чіткість збереженого в пам'яті, зменшується його обсяг, виникають помилки у відтворенні, стає неможливим відтворення і, нарешті, унеможлиблюється впізнання.

Загострення – акцентування якоїсь частини образу або певної якості, внаслідок чого новий образ набуває особливої виразності.

Закон Бугера-Вебера (характеризує поріг розрізнення) – один з основних законів психофізики, згідно якого при зміні інтенсивності подразника на певну постійну величину з'являється ледь помітна зміна у відчуттях.

Закон Фехнера – основний психофізичний закон, згідно якого відчуття зростають в алгебраїчній послідовності, у той час як інтенсивність подразників змінюється в геометричній прогресії, тобто сила відчуття знаходиться в прямо пропорційній залежності від логарифма інтенсивності фізичного подразника.

Запам'ятовування – процес пам'яті, завдяки якому відбувається закріплення нової інформації через поєднання її з набутою раніше.

Заміщення – психологічний захист, який проявляється у зміні об'єкта, на який спрямована дія. Це захист від нестерпної ситуації шляхом переносу реакції з недоступного об'єкта на інший – доступний або заміни неприйнятної дії на прийнятну.

Заперечення – психологічний захист, який виявляється в тому, що людина не помічає неприємних для неї фактів і подій. Це прагнення уникнути нової інформації, що не співпадає з існуючими уявленнями про себе.

Здивування – емоційна реакція, яка не має чіткого позитивного чи негативного знаку і гальмує всі попередні емоції, скеровуючи увагу на раптовий об'єкт або обставини. Може переходити у зацікавленість.

Ід – компонент структури особистості, який функціонує в несвідомому й пов'язаний із примітивними, інстинктивними і вродженими аспектами особистості.

Ієрархія потреб – розташування потреб людини від нижчих до вищих у змісті їхньої переваги або необхідності.

Ілюзія – неадекватне (викривлене, помилкове) відображення предмета чи явища, що сприймається.

Індивід – 1. Поняття, яке втілює родову належність людини.
2. Людина як одинична природна істота, представник виду *Homo Sapiens*.

Індивідуальність – це сукупність психічних, фізіологічних і соціальних особливостей конкретної людини з точки зору її унікальності, своєрідності й неповторності.

Індивідуальна психологія - теорія особистості А. Адлера, у якій підкреслюється унікальність кожного індивіда й тих процесів, за допомогою яких люди переборюють свої недоліки й прагнуть до досягнення життєвих цілей.

Індукція – умовисновок від фактів до узагальнень, від менш загальних до більш загальних суджень;

Інтелектуальні почуття – емоційний відгук, ставлення особистості до пізнавальної діяльності в широкому її розумінні; виявляються в допитливості, чутті нового, здивуванні, упевненості або ж сумніві.

Інтелектуальні форми поведінки – найпростіші форми мисленнєвої діяльності, що ґрунтуються на встановленні зв'язків між предметами.

Інтерес – позитивне переживання, яке відіграє важливу мотиваційну роль у формуванні і розвитку навичок, умінь та інтелекту, забезпечує працездатність людини.

Інтеріоризація мовлення – це процес переходу зовнішнього мовлення у внутрішнє.

Інтровертованість – спрямованість реакцій та діяльності особистості на саму себе, на свої внутрішні стани, переживання, уявлення.

Інтроекція – психологічний захист, який виявляється в тому, що людина наповнює себе цінностями і нормами поведінки іншої людини, і це починає керувати її поведінкою.

Ідентифікація – психологічний захист, який проявляється у злитті з групою, коли людина у висловлюваннях і поведінці ототожнює себе з іншими, використовує займенник “ми” замість “я”.

Інтелектуалізація – психологічний захист, який виявляється в здогадуванні суб’єкта про наявність придушених імпульсів, але поведінково вони витісняються.

Інстинкти – це вроджені видові форми поведінки, які виробились в ході природного відбору як результат відбору і закріплення біологічно доцільних дій.

Інстинкт життя – ідея З. Фрейда про те, що люди прагнуть до самозбереження.

Інстинкт смерті – ідея З. Фрейда про те, що людям притаманне прагнення саморуйнування та смерті часто виражається зовні як агресія.

Класифікація – структурування інформації, віднесення предметів та явищ до груп, класів, видів, родів.

Когнітивна теорія особистості – надає особливого значення когнітивним процесам (мисленню, усвідомленню, судженню) у розумінні поведінки людини.

Коллективне несвідоме – найглибший рівень особистості, що містить спогади й образи, передані в спадщину від наших предків.

Конвенційний рівень спілкування – високий рівень культури спілкування партнерів.

Конкретизація – це розумовий перехід від узагальненого до одиничного, окремого, що відповідає певному поняттю або загальному положенню.

Констеляторний конструкт – тип конструкта, що дозволяє його елементам належати одночасно іншим сферам; однак, якщо елементи ідентифіковані особливим чином, вони закріплені. Цей тип конструкта ілюструє стереотипне мислення.

Конструктивний альтернатив – філософське положення Дж. Келлі про те, що люди здатні до перегляду або зміни своєї інтерпретації подій; що об’єктивну реальність можна розглядати з різних кутів зору.

Конфлікт – зіткнення протилежних інтересів (цілей, позицій, думок, поглядів, тощо) осіб на підґрунті суперництва; відсутність взаєморозуміння між людьми з різних питань, пов’язане з гострими емоційними переживаннями.

Конфліктна ситуація – виникнення протилежних позицій з будь-якого приводу: неузгодження інтересів, бажань, поглядів на одні й ті ж ситуації.

Конфліктогени – слова, дії або бездіяльність, які провокують конфліктні ситуації; ті дії людини, які не відповідають потребам інших; те, що розцінюється як негатив, недобррозичливість або неповага і породжує напруженість у стосунках.

Лабільність – швидкість виникнення і проходження процесів збудження й гальмування.

Лібідо – частина психічної енергії, яка шукає задоволення винятково у статевій поведінці (сексуальна енергія).

Літота – зменшення образу реального об'єкта або кількісна зміна його частин.

Локус контролю – схильність людини приписувати відповідальність за результати своїх дій зовнішнім силам і обставинам, або навпаки – власним зусиллям та здібностям.

Мандала – символічне вираження цілісності «Я», самості в теорії К. Юнга.

Меланхолік – слабкий, неврівноважений, інертний тип темпераменту, який характеризується високим рівнем чутливості і малої реактивності, уповільненістю реакцій на діючі стимули, а також мовленнєвих, розумових і рухових процесів.

Метапатологія – термін, який використав А. Маслоу для позначення психічних розладів (наприклад, апатії, депресії, цинізму), що розвиваються в результаті фрустрації метапотреб.

Міжособистісний конфлікт – конфлікт, який виникає в результаті взаємодії людей, мета, інтереси, цінності, погляди, норми поведінки і взаємодії, методи роботи яких не співпадають і є конфронтаційними у даній ситуації.

Міркування – це низка суджень, спрямованих на ствердження, заперечення чи доведення певної думки.

Мимовільна увага – вид уваги, що складається в ході взаємин людини із середовищем без її свідомого наміру.

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

Мнемоніка – наука про пам'ять.

Мнемотехніка – сукупність способів або прийомів, які полегшують запам'ятовування необхідної кількості інформації, і ґрунтуються на законах асоціації.

Модальність – одна з основних властивостей відчуттів, їхня якісна характеристика (колір – у зорі, тон і тембр – у слуху, характер запаху – у нюху тощо).

Мова – це система словесних знаків, що охоплює слова з їх значенням і граматику – набір правил, за якими будується речення.

Мовленнєва діяльність – активний, цілеспрямований, опосередкований мовою й зумовлений ситуацією спілкування процес взаємодії людей.

Монологічне мовлення (монолог) – зв'язне мовлення однієї особи, комунікативна мета якої – повідомлення про які-небудь факти, явища реальної дійсності.

Морфема – це поєднання звуків (фонем), що характеризується певним граматичним значенням, яке може проявлятися тільки в складі слова.

Мотиви – спонукання до діяльності, пов'язані із задоволенням певних потреб.

Мотиви росту – потреби вищого рівня (метапотреби), пов'язані з вродженим спонуканням актуалізувати свій потенціал.

Мрія – внутрішня діяльність, що полягає у створенні образу бажаного майбутнього.

Навички – це індивідуально набута форма поведінки, яка закріплюється в результаті повторень.

Настанова – це неусвідомлюваний особистістю стан готовності до певної діяльності чи поведінки.

Настрій – загальний емоційний стан, що забарвлює протягом тривалого часу окремі психічні прояви та поведінку особистості в цілому, характеризується слабкою вираженістю та усвідомленням причин і факторів, які їх викликають.

Наочно-дійове мислення – мислення, пов'язане із практичними діями над предметами.

Наочно-образне мислення – мислення, яке полягає у практичній перетворювальній діяльності, що здійснюється по відношенню до реальних предметів.

Нервова клітина (неврон, нейрон) – це основний структурний і функціональний елемент нервової системи.

Несвідоме – сукупність психічних процесів, актів і станів, що обумовлюються явищами дійсності, впливу яких суб'єкт не усвідомлює.

Нижній абсолютний поріг чутливості – мінімальна величина подразника, при якій виникає ледь помітне відчуття.

Особистісний конструкт – категорія мислення, за допомогою якої людина інтерпретує або тлумачить свій життєвий досвід.

Особистість – 1. Індивід як суб'єкт соціальних стосунків та свідомої діяльності, людина як соціальна істота. 2. Діяч суспільного

розвитку, свідомий індивід, який посідає певне становище в суспільстві та виконує певну громадську роль.

Пам'ять – це психічний процес, сутність якого полягає в закріпленні, зберіганні та подальшому відтворенні людиною її попереднього досвіду.

Пасивна уява – мимовільне або довільне створення образів, не призначених для втілення в дійсність.

Переконання – система усвідомлюваних потреб, які спонукають діяти відповідно до своїх поглядів, принципів, світогляду.

Післядовільна увага – вид уваги, яка спочатку викликається докладанням вольових зусиль, метою, але надалі підтримується інтересом до об'єкта (наприклад, змісту завдання).

Пластичність – здатність швидко пристосовуватись до обставин, що постійно змінюються.

Поведінка – це складний комплекс реакцій живого організму на впливи зовнішнього середовища.

Подразливість – властивість живих організмів (тварин, рослин) реагувати змінами свого стану або рухами на різні зовнішні подразники.

Поняття – одиниця мислення і його найелементарніша форма, яка відображає суттєві загальні або відмінні ознаки предметів і явищ дійсності, їх властивості, зв'язки й відношення.

Порівняння – це розумове встановлення схожості і відмінності між предметами і явищами дійсності.

Поріг відчуття – це рівень інтенсивності подразника, який здатний викликати відчуття.

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

Потяг – це спонукання до діяльності, що є недиференційованою, недостатньо чітко усвідомленою потребою, невиразна потреба в чомусь.

Почуття – форма переживання людиною свого ставлення до об'єктів та явищ дійсності, які виникають при задоволенні або незадоволенні вищих потреб, і характеризується мотиваційною значущістю, стійкістю, глибиною, тривалістю.

Правила мовного етикету – особлива група стереотипних, стійких формул спілкування, що реалізуються в основному в одиницях лексичного, фразеологічного, морфологічного рівнів.

Прагнення – система усвідомлюваних потреб, у яких виявлена потреба в чомусь, яка може бути досягнуто вольовими зусиллями.

Практичні почуття – це переживання людиною свого ставлення

до діяльності: ігрової, трудової, навчальної, спортивної тощо.

Презирство – негативне переживання, яке виникає в міжособистісних стосунках і супроводжується почуттям власної могутності, цінності і значущості власного “Я” у порівнянні з “Я” іншої людини, демонструється пихатістю і зверхністю у ставленні та спілкуванні.

Придушення – психологічний захист, який проявляється в блокуванні неприємної, небажаної інформації, вступає в дію лише тоді, коли небажані дії досягають певної сили.

Проекція – психологічний захист, який виявляється в тому, що людина виокремлює й локалізує в інших якості, почуття, бажання, дії тощо, які сама не визнає і заперечує у собі.

Пристрасть – емоційний стан, який виявляється у сильному, глибокому і стійкому переживанні, з яскраво вираженою спрямованістю на досягнення мети, предмета чи об’єкта потягу.

Психіка – властивість головного мозку людини створювати суб’єктивні образи об’єктивної реальності, за допомогою яких відбувається керування діяльністю і поведінкою людини.

Психічні властивості – це найбільш істотні особливості особистості, що забезпечують певний кількісний і якісний рівень діяльності й поведінки людини.

Психологічний захист – реакції, які людина використовує не усвідомлено з метою захисту внутрішніх психічних структур, власного “Я” від переживання тривоги, сорому, провини, гніву, а також конфліктів, фрустрацій та інших особистісно небезпечних ситуацій.

Психічні процеси – первинні регулятори поведінки людини, володіють динамічними характеристиками: тривалістю, стійкістю, на їх основі формуються певні стани, знання, уміння й навички людини.

Психічні стани – характеризують стан психіки в цілому; мають свою динаміку: тривалість, стійкість, інтенсивність; впливають на протікання і результат психічних процесів і можуть сприяти чи гальмувати діяльність.

Психологія – наука, що вивчає факти, закономірності і механізми психіки.

Психоаналіз – теорія особистості - особистісної структури розвитку, динаміки й змін, — створена З. Фройдом. У психоаналізі робиться акцент на роль біологічних і неусвідомлюваних факторів у регуляції поведінки. Також стверджується, що поведінка людини у своїй основі ірраціональна і є результатом взаємодії між Ід, Его й Суперего.

Психодинамічна теорія – теорія або точка зору, що підкреслює неусвідомлювані психічні або емоційні мотиви як основу людського поведінки.

Психосексуальний розвиток – теорія, сформульована З. Фройдом, що пояснює розвиток особистості мовою змін у біологічному функціонуванні індивіда. Соціальний досвід на кожній стадії залишає свій внесок у вигляді настанов, рис особистості й цінностей, набутих на даній стадії.

Психосоціальний мораторій – період пізнього підліткового віку, протягом якого індивіду дається деяка відстрочка в прийнятті ролей і відповідальності дорослого.

Радість – позитивне переживання, яке пов'язане з можливістю задоволення актуальної потреби.

Раціоналізація – псевдовиправдовування власної поведінки; психологічний захист, який пов'язаний із усвідомленням і використанням у мисленні лише тієї частини інформації, завдячуючи якій власна поведінка постає як добре контрольована і така, що не суперечить об'єктивним обставинам.

Реактивність – показник, який відображає силу й енергію, з якою людина реагує на той чи інший вплив, проявляє емоційну вразливість, ставлення до навколишньої дійсності та самої себе.

Реактивне утворення – це психологічна настанова або звичка, які є діаметрально протилежними витісненим бажанням, реакцію на них у вигляді інверсії бажання, тобто виявляється в тому, що людина діє в протилежність тому, чого хоче.

Регресія – виявляється в тому, що людина поведінково “повертається” на більш ранні стадії психосексуального розвитку.

Рефлекс – реакція організму у відповідь на подразнення зовнішнього чи внутрішнього середовища.

Резистентність – міра здатності чинити опір негативним або несприятливим обставинам.

Репродуктивна уява – процес створення людиною образів нових речей на підставі їх усного опису або графічного зображення.

Рецептори – кінцеві утворення доцентрових нервових волокон у тілі тварин і людини.

Речення – це поєднання слів, що в завершеному вигляді передає певну думку.

Ригідність – це складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього вимагають обставини.

Риси характеру – це психічні властивості людини, які визначають її поведінку у типових обставинах та ситуаціях.

Розвиток – специфічний процес зміни, результатом якого є виникнення якісно нового, поступальний процес сходження від нижчого до вищого, від простого до складного.

Самість – архетип у теорії К. Юнга, що стає центром структури особистості, коли всі протиборчі сили усередині особистості інтегруються в процесі індивідуації.

Самоактуалізація – прагнення людини до найвищої реалізації свого потенціалу.

Самосвідомість людини – система поглядів людини щодо себе.

Сангвінік – сильний, урівноважений, рухливий тип темпераменту, який характеризується енергійністю, підвищеною працездатністю і швидкістю реакцій.

Свідомість – вищий рівень психічного відображення об'єктивної реальності, регуляції й саморегуляції, властивий лише людині як соціальній істоті.

Сензитивність – міра чутливості до явищ дійсності, що стосуються особистості.

Сенсибілізація – це підвищення чутливості в результаті взаємодії аналізаторів, а також систематичних вправ.

Синапс – утворення, через яке здійснюється контакт аксона з дендритами.

Синестезія (одночасне відчуття) – додаткове відчуття, яке виникає під впливом подразника, наприклад, кольоровий слух, коли звук викликає не тільки слухові відчуття, а й кольорові.

Синтез – це розумове поєднання окремих елементів, частин і ознак в єдине ціле.

Скерованість особистості – компонент особистості, що охоплює вибіркове (селективне) ставлення людини до дійсності.

Слово – стійкий комплекс звуків, що має значення.

Словесно-логічне мислення – мислення, яке перебігає у формі логічних розмірковувань і дозволяє розкрити, зрозуміти внутрішню сутність речей, які неможливо безпосередньо сприймати через фізичний контакт із ними; узагальнювати множинність конкретних об'єктів, абстраговано виходити за межі життєвих ситуацій; розуміти загальні принципи і закони існування та розвитку природних і соціальних об'єктів; прогнозувати зміни і розвиток процесів, явищ, подій і станів; пізнавати події минулого тощо.

Смуток – негативне переживання, причинами виникнення якого є різноманітні проблемні ситуації, такі як незадоволення первинних потреб, інші емоції, уявлення, розчарування, спогади, втрати.

Сновидіння – суб'єктивно пережиті уявлення переважно зорової модальності, що мимовільно виникають під час сну.

Сором – негативне переживання, що виражається в усвідомленні невідповідності власних думок, вчинків і зовнішності не тільки очікуванням інших людей, а й власним уявленням про належну поведінку або зовнішній вигляд.

Соціальна перцепція – сприймання людини людиною або її дій, рухів, вчинків, діяльності.

Сприймання – це пізнавальний психічний процес, який виявляється у цілісному відображенні предметів, ситуацій і явищ, що виникають при безпосередньому впливові подразників на рецепторні поверхні органів відчуттів.

Спрямованість – система спонукань, що визначає вибірковість ставлень та активності особистості.

Стенічні почуття – почуття, що активізують людину, підвищують її життєдіяльність, збільшують силу та енергію людини.

Страх – негативне переживання, яке відчувається і сприймається людьми як загроза особистій безпеці.

Стрес – стан нервово-психічного перенапруження, що викликається значним за силою подразником, адекватна реакція на який раніше не була сформована.

Схематизація – згладжування відмінностей між порівнюваними об'єктами.

Суб'єкт діяльності – це індивід як носій свідомості, який володіє здатністю до діяльності.

Сублімація – це психологічний захист шляхом переведення сексуальної або агресивної енергії людини, надлишкової з точки зору особистісних або соціальних норм в інше русло, прийнятне для суспільства, – творчість.

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

Творча уява – створення нових наочних образів, які несуть в собі індивідуальність їхнього суб'єкта та можуть бути втілені в оригінальних і суспільно-цінних продуктах.

Текст – макроодиниця мови, що являє собою поєднання кількох речень; у розгорнутому вигляді розкриває певну тему.

Темперамент – характеристика індивіда щодо динамічних особливостей його психічної діяльності (темпу, ритму, інтенсивності психічних процесів і станів).

Темп реакцій – швидкість проходження і зміни психічних процесів і реакцій.

Типізація – уявне виокремлення істотного в однорідних явищах і втілення його у новому образі, завдяки чому цей образ поєднує в собі риси, притаманні різним об'єктам.

Увага – це психічний пізнавальний процес, сутність якого полягає у спрямованості й зосередженні свідомості на певному об'єкті.

Узагальнення – розумове об'єднання предметів та явищ за їх спільними істотними ознаками.

Умовний рефлекс – рефлекс, що утворюється при зближенні у часі будь-якого первинно індиферентного подразника з наступною дією подразника, що викликає безумовний рефлекс.

Умовисновок – форма мислення, коли на основі ланцюжка логічно пов'язаних висловлювань робиться певний висновок і виводяться нові знання.

Уява – це психічний процес створення людиною нових образів на основі її попереднього досвіду.

Фантазування – довільне оперування образами уяви, що має задовольнити потребу, на шляху реального задоволення якої є перешкоди.

Фізіогномічна редукція – судження про внутрішні, психологічні особливості на основі зовнішнього вигляду (виразу обличчя, статури, ходи, постави тощо).

Флегматик – сильний, урівноважений, малорухливий тип темпераменту, який характеризується порівняно низьким рівнем активності поведінки, ускладненням переключення уваги, уповільненістю та виваженістю дій, міміки й мовлення, рівністю, постійністю почуттів і настроїв.

Фонема – це звук мовлення, що виконує смислорозрізнавальну функцію, сутність якої полягає в можливості відрізнити одне слово від інших.

Формування – це складний процес становлення людини як особистості, який відбувається в результаті розвитку й виховання; цілеспрямований процес соціалізації особистості, який характеризується завершеністю. Проте про завершеність цього процесу можна говорити лише умовно.

Фрустрація – емоційний стан людини, який викликається об'єктивно нездоланими перешкодами або труднощами на шляху досягнення бажаної мети.

Характер – це сукупність стійких індивідуальних особливостей особистості, які формуються і проявляються в діяльності й спілкуванні, обумовлюючи типові для індивіда способи поведінки.

Холерик – сильний, невірноважений, рухливий тип темпераменту, який характеризується переважанням реактивності над активністю, невірноваженістю, схильністю до емоційних спалахів, енергійністю дій.

Чутливість – подразнюваність щодо впливів середовища, які співвідносять організм з іншими впливами, що орієнтують організм у середовищі, виконуючи сигнальну функцію.

«Я-концепція» – сукупність уявлень людини про саму себе, оточуючу дійсність та своє місце у ній.

ТЕКСТИ ДЛЯ ДОДАТКОВОГО ЧИТАННЯ

МОДУЛЬ I

ПСИХОЛОГИ-ПРАКТИКИ ТА ЇХ ФУНКЦІЇ

Психологи, які безпосередньо обслуговують клієнтів, займаються їх проблемами у випадку емоційної чи соціальної кризи, інші прагнуть допомогти вирішити проблеми, що виникають у сфері освіти чи виробничої діяльності, треті пишуть програми, готують анкети для приваблення уваги людей до різних суспільних заходів чи безпосередньо беруть участь у них. Які ж функції вони виконують?

Клінічний психолог – його роль не слід плутати з роллю психіатра. Клінічні психологи працюють, як правило, у центрах психічного здоров'я чи в консультаційних кабінетах. Найчастіше вони мають справу з людьми, які скаржаться на стан тривоги, що виражається у функціональних розладах емоційного чи сексуального плану, а також на труднощі у подоланні клопотів повсякденного життя. Психолог повинен з'ясувати для себе проблему шляхом бесід із пацієнтом чи психологічного обстеження, щоб вибрати та використати найбільш ефективну терапію.

Психолог-консультант – його головне завданням – надання допомоги людям, які не потребують психотерапії. До нього, в основному, звертаються з проблемами, що стосуються стосунків між людьми, найчастіше подружніх чи сімейних. У таких випадках він повинен полегшити налагодження конструктивного діалогу між подружжям чи між батьками й дітьми, щоб вони могли вирішити свої проблеми.

Сексолог – намагається виявити допомогу людям, заклопотаним сексуальними проблемами. Відповідно до серйозності цих проблем він може або допомогти клієнту подолати якісь психологічні бар'єри, або – у випадку більш складних дисфункцій психологічного походження – запропонувати відповідне лікування.

Шкільний психолог – надає психологічну підтримку учням, у яких виникають труднощі, пов'язані з процесом адаптації; психолог або допомагає учневі вирішити ці проблеми, або рекомендує відповідну психотерапію. Він також активно бере участь у профорієнтаційній роботі: допомагає учням обрати спеціальність чи роботу, що найбільше відповідає їхнім інтересам та здібностям.

Організаційний психолог – організовує програми навчання, спрямовані на підвищення продуктивності праці та почуття причетності до справи підприємства у службовців та робочих. Він

може надавати консультації як робочим, так і керівникам виробництва, підприємцям та відігравати важливу роль у вирішенні конфліктів між ними.

Педагогічний психолог – займається розробкою найбільш ефективних методів навчання; зокрема, він використовує при цьому відкриття когнітивних психологів і теоретиків, які займаються дослідженням процесів навчання. Вони спеціалізуються також у сфері “управління класом”, допомагаючи педагогам виробити психологічні та соціальні навички, які дозволяють створити в школі приємну та продуктивну атмосферу.

Психолог-ергономіст – на підґрунті накопичених знань про поведінку людей дають рекомендації конструкторам машин та інших пристроїв, з якими будуть мати справу робочі. Психолог-ергономіст повинен уміти робити висновок про найкраще розташування як важелів управління ротаційної машини, так і кнопок, циферблатів і тумблерів на дошці приладів у кабіні пілота, уміти оцінювати інтенсивність шуму та освітлення, прийнятні для ефективної роботи людини на виробництві.

Різні сфери людської діяльності усе частіше потребують підтримки представників інших галузей психологічної науки. Нині уже нікого не дивують такі словосполучення, як психологія реклами, юридична психологія, військова психологія, психологія релігії, економічна психологія, психологія творчості та ін.

ЛЮДИНА – ІНДИВІД – ОСОБИСТІТЬ ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН ОСОБИСТОСТІ

Про будь-кого з нас можна сказати дуже багато, але насамперед те, що кожен – це особистість, тобто людина, наділена особливими психічними властивостями, яка пізнає та перетворює світ і займає певне місце серед інших людей у суспільстві.

Ніколи не було і не буде на землі людини, у всьому схожої на нас, абсолютного двійника, і ця наша неповторність не випадкова. Це одна із закономірностей розвитку особистості. Однак людина не народжується особистістю, нею вона стає поступово, і цей процес займає багато років.

Давайте з’ясуємо те, що ми розуміємо під словом “особистість” і які умови визначають її формування. Для цього необхідно насамперед з’ясувати, ким, якщо не особистістю, народжується людина, з чого починається історія особистості. Будь-який живий організм є не сумою окремих органів, а такою єдністю, у якій усі складові пов’язані між собою і залежать одна від одної. Якщо порушується

життєдіяльність якогось органу, то це не може не позначатися на діяльності всього організму, тому що порушується його єдність.

Таким чином, будь-яка окрема жива істота цілісна, неподільна. Щоб підкреслити це, ми говоримо, що вона є індивідом (у перекладі з латині означає “неподільне”).

При цьому навіть тварини одного виду можуть сильно відрізнитись одна від одної. Погляньте, як по-різному поводять себе цуцики, які нещодавно народились. Одні рухливі, енергійні, вони кидаються до їжі, відштовхуючи своїх боязких братів; ці наполегливі малюки з перших днів життя стають господарями становища.

На цьому прикладі ми переконуємось, що тварини попри риси, спільні для всього виду, мають особливі властивості, притаманні лише даному індивіду. Це так звані індивідуальні особливості. Вони зумовлені і спадковістю, і прижиттєвим впливом довколишнього середовища; іншими словами, індивідуальні особливості – це сплав природжених та набутих рис. У дослідах І.П. Павлова показано, як можна зробити тварину заляканою чи злою. Не менш виразно, ніж у тварин, індивідуальні особливості проявляються в маленьких дітей, навіть у новонароджених. Отже, уже з першого дня життя людина володіє індивідуальними особливостями.

Але чи можна говорити про особистість новонародженого? Зрозуміло, не можна, так само як і не можна говорити про особистість тварини. Людина народжується, відповідно, індивідуумом, але від тварин вона відрізняється тим, що дитина може стати особистістю, а тварина – ніколи. Відповідно, індивідуальні особливості не можна ототожнювати з властивостями особистості. Тому цінність особистості прямо не залежить, наприклад, від властивостей нервової системи, від особливостей темпераменту.

Людина, яка має сангвінічним тип темпераменту, основу якого складає, за вченням І.П. Павлова, тип нервової системи, що характеризується силою та рухливістю фізіологічних процесів, як особистість може бути людиною дріб'язковою, яка чіпляється за звичне, боїться нового.

Водночас між особливостями людини як індивіда та її особистістю є глибокий зв'язок: адже особистість є продуктом розвитку індивіда в суспільстві. Розвиток особистості – це процес відносно повільний, і минає немало часу, перш ніж особистість досягає повної зрілості. Для того, щоб індивід став особистістю, необхідний, звичайно, не лише час. Він повинен постійно перебувати у людському суспільстві, вступати з ним у ті чи інші стосунки. Ось цей зв'язок людина – суспільство і формує насамперед особистість. І

уже на першому році життя в дитини можна легко помітити потребу в спілкуванні з дорослими. Однак відомо немало випадків, коли діти повністю були позбавлені можливості спілкуватися з людьми, і результати цього виявились трагічними.

У середині XVIII ст. російським імператором був проголошений двомісячний малюк на ім'я Іван Антонович. Царювання його тривало недовго і закінчилось раніше, ніж імператор вимовив перше слово. Придворні, які скинули Івана Антоновича з престолу, замкнули його у в'язниці і протримали там багато років. Ніхто ніколи не розмовляв із в'язнем, він перебував у повній самотності. Зрештою самотнє ув'язнення відбилось на розумових здібностях Івана Антоновича: він не вмів говорити і створював враження цілковитого ідіота. За віком Іван Антонович був уже дорослою людиною, але говорити про нього як про особистість, звичайно, не можна. Так само не ставали особистостями діти, викрадені та вигодувані тваринами.

У нормальних умовах людина дуже рано вступає в стосунки з оточенням, із колективом, із суспільством, і ці стосунки постійно змінюються, розвиваються, стаючи з кожним днем багатшими.

Відомо, що у ранній період життя різні зв'язки між дитиною та довколишнім світом розрізнені, дитина не має єдиного ставлення до предметів і явищ дійсності. Настрої швидко змінюються, тому що вони нічим між собою не з'єднані, є ніби взаємно незалежними. Дитина, яка щойно плакала через образи, які спричинив їй дорослий, радісно тягнеться до нової іграшки; вона ще продовжує час від часу схлипувати, але це лише відгук пережитих емоцій, психологічно вона вже повністю захоплена грою. Інша справа – діти старшого віку.

Дитині років шести дорослий дав досить складне завдання. При цьому їй було сказано, що у винагороду вона отримає смачну цукерку. Звичайно, їй хотілось і виконати завдання, і отримати цукерку. Вона намагалась, але все-таки не впоралась із завданням. Коли ж дорослий повернувся у кімнату, то дитина зробила вигляд, що виконала усе, як слід. Дорослий хоч і здогадувався про обман, але, щоб не засмучувати дитину, похвалив її і дав обіцяну цукерку. Здавалось, що, отримавши винагороду, дитина зрадіє. Насправді відбулось зовсім інше: вона засмутилась і, нарешті, заплакала.

Несподівано? Ні, ніскільки.

Адже дитина не лише хотіла отримати цукерку. У неї склались ставлення до справи, яку потрібно було зробити, і – головне – до дорослого, який з нею займався. Тому коли її спіткала невдача, а потім вона все-таки отримала цукерку, то це не лише не відволікло і не потішило її, але засмутило ще більше. Адже отримання цукерки не

було для неї чимось самостійним, а було включене у її стосунки з дорослим; підтримання норм, які склались у цих стосунках (а вони були дитиною порушені), виявилось для неї важливішим від цукерки.

Ця маленька історія досить повчальна. Виявляється, що у розвитку людини не просто збільшується кількість стосунків, які пов'язують її з оточуючими явищами та з іншими людьми. Одні стосунки стають більш важливими, головними, інші – менш важливими. Вони існують не залежно один від одного, а підкоряються один одному, утворюючи ніби цілі системи стосунків.

Стосунки дитини із суспільством змінюються залежно від того, яке становище в суспільстві вона займає.

У найперші роки життя дитина не має обов'язків перед суспільством, вона є предметом постійних турбот дорослих, і тому усе, що дитина робить, має значення лише для неї самої.

Однак дуже швидко картина змінюється. У цьому значенні переломним моментом у процесі формування особистості людини є її вступ до школи. Тут вона вперше переконується у тому, що її діяльність відповідає вимогам суспільства і оцінюється за своїм результатом, що вона потрібна не лише їй самій. Адже жити в суспільстві і жити лише для себе неможливо.

Діяльність з усіма своїми особливостями і визначає формування особистості. Саме в діяльності утворюється необхідна єдність поведінки, зміцнюється зв'язок між стосунками, які склались у людини з довколишнім світом. Цілеспрямована, осмислена діяльність ніби “розподіляє” ці стосунки за мірою їх важливості для людини у даний період життя. Однак ті стосунки, які були головними, можуть поступитися своїм місцем, і на вищих ступенях цієї уявної драбини виявляться зовсім інші. Для дошкільників головна діяльність – це гра, і найбільш важливе те, що з нею пов'язане. Але ось вчорашній дошкільник стає першокласником, тепер основне у його житті – учіння.

Ця провідна діяльність народжує зовсім нові стосунки.

Щодня збільшується кількість зв'язків між дитиною і дійсністю, вона встановлює їх з найрізноманітнішими сторонами життя. Це стосується не лише дітей. Про багатство, широту особистості дорослої людини ми судимо по багатству й широті її зв'язків з життям. Якщо ми звернемось до біографій видатних людей, то побачимо, якою багатогранною була особистість кожного з них, якими широкими були їхні інтереси, знання та вміння.

Полководець Суворов був різнобічно освіченою людиною, витонченим поціновувачем поезії, знавцем філософії, відмінно

володів пером. Композитор Бородин був професором хімії, а його друг Киї, теж композитор, навчився інженерному мистецтву в легендарного Тотблена і був великим спеціалістом у військово-інженерній справі, генералом. Ейнштейн грав на скрипці і зачитувався романами Достоевського. Чехов із захопленням займався медициною, був кваліфікованим лікарем.

Схожих прикладів можна навести багато. Але ось що особливо звертає на себе увагу: багатство інтересів не лише не заважало усім цим людям займатись головною своєю справою, а, як правило, допомагало. Чехов не приховував, що медичні пізнання часто були необхідні у його літературній роботі, а Ейнштейн стверджував, романи Достоевського дали йому як ученому більше, ніж відкриття багатьох відомих математиків. Складно у наш час зробити щось велике, маючи пізнання, навіть дуже великі, лише в одній, вузькій сфері.

Але як не заблукати в морі інтересів, захоплень, бажань та припливти до потрібного берега? Відповідь проста: треба добре знати, який саме берег найбільше приваблює, і тоді цей берег буде одночасно й компасом, що вказує шлях. Точніше кажучи, спрямовує розвиток особистості мета життя.

Щоб бути метою життя людини, бажання повинно підпорядковуватись меті, здатній об'єднати її дії та зусилля і стати тим ідеалом, з яким вона підходить до оцінки своїх та чужих учинків.

За тим, які в людини її головні життєві цілі, можна судити про цінність її особистості. Важливо, щоб мета, поставлена людиною перед собою, не була вузько особистісною, а мала об'єктивну цінність.

Отже, особистість завжди розвивається під впливом тих конкретно-історичних умов, у яких живе.

Численні впливи, які відчуває людина, беруть участь у формуванні її особистості. Ця обставина зумовила появу думки, ніби особистість не що інше, як продукт біографії людини, тобто минуле цілком визначає її теперішнє й майбутнє. Це неправильна точка зору, оскільки особистість перебуває в постійному русі, щодня у ній щось оновлюється, відбуваються важливі смислові зміни. Прекрасним прикладом цього може служити доля вихованців видатного педагога А.С. Макаренка. Підлітки, які приходили у колонію правопорушниками, виходили з неї через декілька років активними та переконаними будівниками нового життя. Цілком змінювалось їхнє ставлення до дійсності. Те, що раніше видавалось важливим і цінним, уявлялось зовсім в іншому світлі. Без таких смислових змін

неможливий розвиток особистості. Ви не раз уже, напевно, помічали, як змінився, наприклад, для вас сенс багатьох ваших дитячих вчинків. Це, у свою чергу, залежить від зміни перспективи у житті людини. Заслуга А.С. Макаренка полягала, зокрема, у тому, що він відкривав перед своїми вихованцями нові перспективи – близькі й більш віддалені. Однак, незважаючи на гарних вихователів та сприятливі довколишні умови, особистість може сформуватись лише у тому випадку, коли людина сама бере участь у її творенні. Особистість твориться сама собою лише на початку життєвого шляху, але вже підліток значною мірою сам її “конструює”, “будує”. Він знає, яким би хотів бути: добрим, справедливим, сміливим, самостійним, і намагається здійснити свою програму.

З тієї миті, як людина розпочинає усвідомлювати себе як особистість, вона аналізує свої вчинки, відзначає свої досягнення та недоліки, намічає шляхи власного розвитку. Особливо активно “самобудуванням” людина звичайно займається в юності, і ця робота, напевне, як ніщо інше, щедро винагороджує її.

Так, під впливом усіх тих умов, про які ми говорили, індивід перетворюється в людську особистість.

Схоже до того як індивід – єдність органів і життєвих функцій організму, так і особистість – теж єдність, але вищого порядку. Це єдність діяльності та свідомості людини, її ставлення до світу. (У лабіринтах психології особистості: Світ психічних явищ / Авт.-упоряд. О.В. Тимченко, В.Б. Шапар. – Х.: Прапор, 1997. – С. 22-24, 42-48.)

САМОСВІДОМІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Саме тому, що будь-яка діяльність виходить від особистості як її суб'єкта й, таким чином, на кожному даному етапі особистість є вихідною, початковою, психологія особистості в цілому може бути лише підсумком, завершенням усього пройденого психологічним пізнанням шляхи, охоплюючи все різноманіття психічних проявів, послідовно розкритих у ній психологічним пізнанням у їхній цілісності і єдності. Тому за будь-якої спроби розпочати побудову психології з учення про особистість з нього неминуче випадає всякий конкретний психологічний зміст; особистість постає в психологічному плані як порожня абстракція. За неможливістю розкрити спочатку її психічний зміст воно підмінюється біологічною характеристикою організму, метафізичними міркуваннями про суб'єкта, дух тощо або соціальним аналізом особистості, суспільна природа якої при цьому психологізується.

Незважаючи на значущість проблеми особистості в психології, особистість у цілому ніяк не може бути включена в цю науку. Така психологізація особистості неправомірна. Особистість не ототожнюється ні зі свідомістю, ні із самосвідомістю. Аналізуючи помилки гегелівської “Феноменології духу”, К. Маркс серед основних відзначає, що для Гегеля суб'єкт є завжди свідомість або самосвідомість. Звичайно, не метафізика німецького ідеалізму І. Канта, І. Фіхте, Г. Гегеля – повинна лягти в основу нашої психології. Особистість, суб'єкт – це не “чиста свідомість” (Канта й кантіанців), не завжди собі рівне “Я” (“Я+Я” – І. Фіхте) і не саморозвивальний “дух” (Г. Гегель); це конкретний, історичний, живий індивід, включений у реальні відносини до реального світу. Істотними, визначальними, провідними для людини в цілому є не біологічні, а суспільні закономірності його розвитку. Завдання психології – вивчати психіку, свідомість і самосвідомість особистості, але суть справи полягає в тім, щоб вона вивчала їх саме як психіку й свідомість “реальних живих індивідів” у їхній реальній зумовленості.

Але якщо особистість не зводиться до її свідомості й самосвідомості, то вона й неможлива без них. Людина є особистістю, лише оскільки вона виокремлює себе із природи, і відношення її до природи й до інших людей дане їй як відношення, тобто оскільки в неї є свідомість. Тому процес становлення людської особистості містить у собі як невід'ємний компонент формування її свідомості й самосвідомості: це є процес розвитку свідомої особистості. Якщо будь – яке трактування свідомості поза особистістю може бути тільки ідеалістичним, то всяке трактування особистості, що не включає її

свідомості й самосвідомості, може бути тільки механістичним. Без свідомості й самосвідомості не існує особистості. Особистість як свідомий суб'єкт усвідомлює не тільки довколишнє, але й себе у своїх відносинах з довкіллям. Якщо не можна звести особистість до її самосвідомості, до “Я”, то не можна й відривати одне від іншого. Тому останнє завершальне питання, що постає перед нами в плані психологічного вивчення особистості, – це питання про її *самосвідомість*, про особистість як “Я”, що як суб'єкт свідомо привласнює собі все, що робить людина, відносить до себе всі вихідні від неї справи й учинки та свідомо приймає на себе за них відповідальність як їхній автор і творець. Проблема психологічного вивчення особистості не закінчується на вивченні психічних властивостей особистості – її здібностей, темпераменту й характеру; вона завершується розкриттям самосвідомості особистості.

Насамперед ця єдність особистості як свідомого суб'єкта, що володіє самосвідомістю, не являє собою споконвічної даності. Відомо, що дитина зовсім не відразу усвідомлює себе як “Я”: протягом першого року вона сама суцільно й поруч називає себе на ім'я, як називають її довколишні; вона існує спочатку навіть для самої себе найімовірніше як об'єкт для інших людей, ніж як самостійний стосовно них суб'єкт. Усвідомлення себе як “Я” є, таким чином, результатом розвитку. При цьому розвиток в особистості самосвідомості відбувається в самому процесі становлення й розвитку самостійності індивіда як реального суб'єкта. Самосвідомість не надбудовується зовні над особистістю, а включається в неї; самосвідомість не має тому самостійного шляху розвитку, окремого від розвитку особистості, вона включається в цей процес розвитку особистості як реального суб'єкта в якості його моменту, сторони, компонента.

Єдність організму й самостійність його органічного життя є першою матеріальною передумовою єдності особистості, але це тільки передумова. І відповідно до цього елементарні психічні стани загальної органічної чутливості (“синестезії”), пов'язані з органічними функціями, є, мабуть, передумовою єдності самосвідомості, оскільки клініка показала, що елементарні, грубі порушення єдності свідомості в патологічних випадках так званого роздвоєння або розпаду особистості (деперсоналізації) бувають пов'язані з порушеннями органічної чутливості. Але це відбиття єдності органічного життя в загальній органічній чутливості є хіба тільки передумовою для розвитку самосвідомості, а ніяк не його джерелом. Джерело самосвідомості ніяк не доводиться шукати в “співвідношеннях

організму із самим собою”, що виражаються в рефлекторних актах, які служать для регулювання його функцій... Справжнє джерело й рушійні сили розвитку самосвідомості потрібно шукати в зростаючій реальній самостійності індивіда, що виражається в зміні його взаємин з навколишніми.

Не свідомість народжується із самосвідомості, з “Я”, а самосвідомість виникає в ході розвитку свідомості особистості, у міру того, як вона стає самостійним суб'єктом. Перш ніж стати суб'єктом практичної й теоретичної діяльності, “Я” саме формується в ній. Реальна, не містифікована історія розвитку самосвідомості нерозривно пов'язана з реальним розвитком особистості й основних подій її життєвого шляху.

Перший етап у формуванні особистості як самостійного суб'єкта, що виокремлюються з довколишнього, пов'язаний з оволодінням власним тілом, з виникненням довільних рухів. Ці останні виробляються в процесі формування перших предметних дій.

Подальшою сходинкою на цьому ж шляху є початок ходьби, самостійного пересування. І в цьому другому, як і в першому, випадку істотна не стільки сама по собі техніка цієї справи, скільки та зміна у взаєминах індивіда з оточенням, до якого призводить можливість самостійного пересування, так само як і самостійного оволодіння предметом за допомогою хватальних рухів. І те, й інше породжує деяку самостійність дитини стосовно інших людей. Дитина реально починає ставати відносно самостійним суб'єктом різних дій, реально виокремлюючись із довколишнього. З усвідомленням цього об'єктивного факту й пов'язане зародження самосвідомості особистості, перше уявлення її про своє “Я”. При цьому людина усвідомлює свою самостійність, свою відособленість від оточення лише через свої відносини з довколишніми людьми, і вона приходить до самосвідомості, до пізнання власного “Я” через пізнання інших людей. Не існує «Я» поза відносинами до “ТИ”, і немає самосвідомості поза усвідомленням іншої людини як самостійного суб'єкта. Самосвідомість є відносно пізнім продуктом розвитку свідомості, що передбачає своїм підґрунтям становлення дитини практичним суб'єктом, який усвідомлено відділяє себе від оточення.

Істотною ланкою у низці основних подій в історії становлення самосвідомості є й оволодіння мовою, що є формою існування мислення й свідомості в цілому. Відіграючи значну роль у розвитку свідомості дитини, мова водночас істотно збільшує дієві можливості дитини, змінюючи її взаємини з навколишніми. Замість того щоб бути об'єктом спрямованих на неї дій довколишніх дорослих, дитина,

опановуючи мову, здобуває можливість направляти дії довколишніх людей за власним бажанням й за посередництвом інших людей впливати на світ. Усі ці зміни в поведінці дитини й у її взаєминах з довколишніми породжують, усвідомлюючись, зміни в її свідомості, а зміни в її свідомості у свою чергу зумовлюють зміни поведінки і її внутрішнього ставлення до інших людей.

Питання про те, чи є індивід суб'єктом з розвиненою самосвідомістю й таким, що виокремлює себе з оточення, що усвідомлює своє ставлення до нього як ставлення, не можна вирішувати метафізично. У розвитку особистості і її самосвідомості існує низка шаблів. У низці зовнішніх подій життя особистості сюди належить усе, що робить людину самостійним суб'єктом суспільного й особистого життя: від здатності до самообслуговування до початку трудової діяльності, що робить її матеріально незалежною. Кожна із цих зовнішніх подій має й своїй внутрішній бік; об'єктивний, зовнішній, зміна взаємин людини з оточенням, відбиваючись у її свідомості, змінює й внутрішній, психічний стан людини, перебудовує її свідомість, її внутрішнє ставлення й до інших людей, і до самої себе.

Однак цими зовнішніми подіями й тими внутрішніми змінами, які вони викликають, ніяк не вичерпується процес становлення й розвитку особистості. Вони закладають лише фундамент, створюють лише основу особистості, здійснюють лише перше, грубе її формування; подальше добудовування й обробка пов'язані з іншою, більш складною, внутрішньою роботою, у якій формується особистість у її вищих проявах.

Самостійність суб'єкта ніяк не вичерпується здатністю виконувати ті або інші завдання. Вона включає більше істотну здатність самостійно, свідомо ставити перед собою ті чи інші завдання, мету, визначати напрямок своєї діяльності. Це вимагає великої внутрішньої роботи, припускає здатність самостійно мислити й пов'язане з виробленням цілісного світогляду. Лише в підлітка, у юнака відбувається ця робота: виробляється критичне мислення, формується світогляд, оскільки наближення пори вступу в самостійне життя з особливою гостротою ставить перед юнаком питання про те, до чого він придатний, до чого в нього особливі схильності й здібності; це змушує серйозніше задуматися над самим собою й призводить до помітного розвитку в підлітка і юнака самосвідомості. Розвиток самосвідомості проходить при цьому низку шаблів – від наївного незнання щодо самого себе до більш поглибленого самопізнання, що поєднується потім з більш визначеною, іноді нестійкою самооцінкою. У процесі розвитку самосвідомості центр

ваги для підлітка усе більше переноситься від зовнішньої сторони особистості до її внутрішньої сторони, від більш-менш випадкових рис до характеру в цілому. Із цим пов'язані усвідомлення – іноді тенденції, які збагачуються та служать джерелом різноманітної й різнобічної діяльності. У процесі цієї діяльності мотиви, з яких вона виходить, змінюються, перебудовуються й збагачуються новим змістом. (Рубинштейн С.Л. Самосознание личности / Основы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – С. 634-522).

МОДУЛЬ II

СМАКОВІ ВІДЧУТТЯ

Рецептори *смакового* аналізатора – спеціалізовані епітеліальні клітини, що входять до складу так званих смакових цибулин. Кожна така цибулина містить кілька рецепторних та опорних клітин і з'єднується з поверхнею через смакову пору. Усередині цибулини є специфічна рідина, що омиває клітинні елементи. Смакові цибулини розташовані на сосочках язика, а також у значно менших кількостях у слизовій оболонці піднебіння, глотки, гортані, мигдаликів, м'якого піднебіння.

Спостерігається досить виявлена спеціалізація сосочків щодо сприймання різних смакових речовин. До солодкого найчутливіший кінчик язика, до гіркого – корінь, до кислого – краї, до солоного – кінчик і краї.

Смакові рецепторні клітини – дуже своєрідні структури. Живуть вони порівняно недовго, змінюючи при цьому і місце розташування, і нервові зв'язки, і форму, і властивості. Їх чудовою особливістю є здатність збуджуватися під впливом смакових речовин. Смакове відчуття виникає лише в тому разі, якщо досліджувана речовина розчиняється на поверхні язика. Коли поверхню язика старанно осушити фільтрувальним папером і покласти грудочку цукру, то відчувається лише дотик. Специфічне смакове відчуття за таких умов не виникає доти, доки не розчиниться хоч найменша кількість цієї речовини.

Як і інші органи чуттів, смаковий аналізатор характеризується низкою ознак, які відображають залежність наших смакових відчуттів від параметрів хімічних подразників та умов їх впливу. Абсолютну смакову чутливість, як правило, характеризують *пороговою концентрацією речовин*, при нанесенні яких на всю поверхню язика виникають відповідні смакові відчуття. Такою мінімальною концентрацією для цукру є $0,01 \text{ моль/м}^3$, для хлориду натрію – $0,05 \text{ моль/м}^3$, для соляної кислоти – $0,0007 \text{ моль/м}^3$, для соляно – кислого хініну – $0,0000001 \text{ моль/м}^3$. Ці дані свідчать про високу абсолютну чутливість органа смаку.

Величина порогу істотно залежить від *температури розчину*. Найвища чутливість виявляється при температурі близько $+37^\circ\text{C}$, тобто при нормальній температурі людського тіла. З підвищенням і зниженням температури чутливість, як правило, зменшується, при 0°C спостерігається різке зниження чутливості до всіх смакових речовин.

У смаковій системі виявлені *слідові процеси*. Кожний добре знає, що відчуття зникає набагато пізніше від припинення дії подразника, навіть якщо рот сполоснути водою. Але цей період можна різко скоротити, коли подіяти іншим подразником. Ось тому гіркий смак ліків, запитих водою, зберігається досить довго, а якщо після них пожувати шматочок хліба гіркота зникає значно швидше.

У наших смакових відчуттях нерідко стикаємося з явищем *адаптації*. Коли якась смакова речовина тривалий час впливатиме на язик, то смак її поступово ставатиме менш чітким, і зрештою вона може здатися позбавленою смаку. Візьміть у рот грудочку цукру. При зовсім нерухомому язиці (а це необхідна умова для адаптації) солодкий смак відчувається протягом короткого проміжку часу, потім лишається тільки неприємне відчуття подразнення язика стороннім предметом. Та варто пересунути грудочку цукру на іншу ділянку язика, як солодкий смак виникає знову. З цієї самої причини добре посолений суп здається людині несолоним, якщо вона перед цим їла оселедець. Найшвидше відбувається адаптація до солодких і солоних речовин.

Своєрідним явищем є так званий *смаковий контраст*, який полягає в підсиленні одних смакових відчуттів після дії інших. Нерідко доводилося спостерігати, наприклад, що смак солодкої речовини стає набагато інтенсивніший, якщо перед цим у роті було щось солоне. Навіть дистильована вода здається солодкуватою після того, як рот сполоснули розчином кухонної солі. У свою чергу солодкі речовини підвищують чутливість до кислого.

Особливе місце в явищах смакового контрасту належить гіркотам, які загострюють чутливість практично до всіх інших речовин. Ось тому академік І.П. Павлов (1897), розглядаючи випадки зниження смакової чутливості, писав: “Потрібний енергійний удар по смаковому апарату для того, щоб могли ожити сильні й нормальні смакові відчуття, і, як говорить досвід, найшвидше в цьому відношенні досягають різкі неприємні смакові подразнення”.

НЮХОВІ ВІДЧУТТЯ

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

ТАКТИЛЬНІ ВІДЧУТТЯ

На різних ділянках шкіри тактильна чутливість розвинена *неоднаково*. Це можна легко визначити, якщо торкатися різних місць тіла пензликом. В одних буде досить найлегшого доторку, в інших його зовсім не буде відчутно. Поріг подразнення найчутливіших ділянок становить 50 мг, а в найменш чутливих він досягає 10 г. Найвищу чутливість мають губи, ніс, язик, найнижчу – спина, живіт, підошви ступні.

Зрозуміло, що тактильна чутливість має певне біологічне значення для всієї поверхні тіла. Але першорядним є дотик руками і взаємодія рук у процесі доторкання. Спеціальними експериментами встановлено, що пізнавальна здатність правої й лівої руки *неоднакова* (це позначають як функціональну сенсорну асиметрію). Запропонуйте комусь із ваших знайомих на дотик пізнавати предмети правою і лівою рукою, і переконаєтеся, що при цьому затратитиметься *неоднаковий* час. Помічено, що правші не тільки швидше й точніше виконують роботу правою рукою, а й краще розпізнають предмети на дотик цією самою рукою. Причина полягає знов-таки в набагато більшому досвіді правої кінцівки, тобто, сенсорна асиметрія є наслідком рухової асиметрії.

ТЕРМІЧНІ ВІДЧУТТЯ

Для температурної чутливості характерна добре виявлена *адаптація*. Порівняйте: на рецепторному рівні адаптація практично відсутня. З цією психофізіологічною особливістю ми стикаємося повсякденно. Вода, що здається нам спершу гарячою, коли в ній тримати руку чи ногу, через деякий час, усього за кілька хвилин, стає значно «прохолоднішою», хоча температура її при цьому практично не змінилася. Пригадайте, як спекотного літнього дня ви заходите у воду річки, озера, моря: перше відчуття “холодно” швидко змінюється на “трохи холоднуватого” або навіть “нейтрально”.

Близьким за своїми механізмами до адаптації є *температурний контраст*, з яким ми стикаємося теж дуже часто. Вдамося до дуже простий, але досить переконливою досліду. Заповнимо три циліндри водою різної температури. Ліву руку опустимо в посудину, де температура води становить 20°C, а праву – у посудину з температурою води 40°C. Наші відчуття будуть цілком виразні: ліворуч – “холоднуватого”, праворуч – “тепло”. Через 2-3 хв обидві руки опустимо в циліндр з водою при температурі 30°C. Тепер для лівої руки буде “тепло”, а для правої – “холодно”. Проте дуже швидко, за

кілька десятків секунд, відчуття вирівнюються в результаті явища адаптації. Аналогічних прикладів дуже багато.

Іноді порушення взаємодії між тепловими й холодowymi аферентними потоками може спричинитися до деяких *парадоксальних* відчуттів. Наприклад, парадоксальне відчуття холоду. Пригадайте, коли ви швидко залазите у ванну з гарячою водою (температура її вища за $+45^{\circ}\text{C}$), то нерідко виникає відчуття холоду, аж до того, що шкіра стає “гусячою”. І це неважко пояснити. Адже холодіві рецептори розташовані ближче до поверхні шкіри, тому саме вони сприймають “перший удар”. Більш того, електрофізіологічними експериментами виявлено, що за такого різкого підвищення температури в холодowych рецепторах відбувається підсилення імпульсації, а це ж сигнал холоду.

Людина здатна вловлювати різницю температур до $0,2^{\circ}\text{C}$. При цьому діапазон внутрішньошкірних температур, що сприймаються, становить від $+10$ до $+44,5^{\circ}\text{C}$. Зверніть увагу – внутрішньошкірних. При температурах менш як $+10^{\circ}\text{C}$ настає холодова блокада температурних волокон і волокон іншої чутливості. На цьому, до речі, ґрунтується один зі способів знеболювання (як це не зовсім точно називають – “заморожування”). А при температурах понад $+44,5^{\circ}\text{C}$ на зміну відчуття “гаряче” приходять відчуття “боляче”.

БОЛЬОВІ ВІДЧУТТЯ

Біль у *внутрішніх органах* виникає лише за певних обставин: порушення кровопостачання, сильне й тривале скорочення гладенької мускулатури, розтягнення стінки порожніх органів, запальні зміни. Просто ж доторкання, укол чи поріз навіть не відчувається. Видатний англійський лікар, основоположник фізіології Вільям Гарвей (1578-1657) описав дуже цікаве спостереження за віконтом Монтгомері, у якого грудна клітка була зруйнована в ранньому дитинстві, і він жив з оголеним серцем. Гарвей засвідчує: “Я привів молодого чоловіка до короля Карла I, і його величність мав можливість на власні очі побачити цей дивовижний випадок. У живої людини без будь-якої шкоди для її здоров'я можна було бачити рухи серця і навіть торкатися рукою до шлуночків, що скорочувалися. І його величність мав можливість, так само як і я, переконатися, що серце нечутливе до дотику. Молодий чоловік навіть не знав, що ми торкаємося його серця...”. До речі, цікаво зауважити, що за тих часів, коли не було об'єктивних методів реєстрації фізіологічних процесів, проведення експериментів у присутності “благородних свідків” (яким і був в

описаному випадку король Карл I) було неодмінною умовою доведення істини.

Дуже своєрідним є феномен рефлекторних болів. Суть його полягає в тому, що відчуття болю, яке виникає в людини, сприймається не в справжньому місці пошкодження (як правило, у внутрішніх органах), а на інших частинах, здебільшого на поверхні тіла. Це явище вперше описали й оцінили наприкінці XIX ст. англійський невропатолог Г. Хед і російський дослідник Г.А. Захар'їн. Звідси пішов термін “зони Захар'їна – Хеда”; під ними розуміють певні ділянки шкіри, в яких при захворюванні внутрішніх органів з'являються рефлекторні болі, а також підвищена температурна чутливість. Наприклад, при деяких захворюваннях серця болі “віддають” у лопатку, руку, і аналогічних прикладів дуже багато.

Цілком оригінальними є так звані *фантомні болі* (від французького *fantome* – привид, примара). Вони іноді виникають після видалення кінцівки і суб'єктивно локалізуються (містяться) у відсутній частині тіла. Дуже яскраво описав фантомні болі великий російський хірург М.І. Пирогов (1810-1881): “Багато з ампутованих відчувають іноді біль у пальцях, уже давно не існуючих, визначають навіть і в яких пальцях біль сильніший... Хто бачив їх, той, мабуть, погодиться зі мною, що не можна спокійно дивитися на страдників у пароксизмі болів”.

Говорячи про своєрідність больових відчуттів, треба також відзначити їх значну невиразність за суб'єктивною характеристикою. Так, часто ми чуємо й читаємо, що біль може бути гострий, тупий, колючий, ріжучий, тягнучий, гнітючий, тиснучий, сверлячий, сіпаючий, пульсуючий, стукаючий, пекучий, пронизуючий, стріляючий, ниючий, гризучий, викручуючий, терпкий, глухий, тихий, монотонний, миттєвий, блискавичний та багато інших дуже виразних визначень. Однак звертає на себе увагу те, що переважна більшість із них дані за аналогією з пошкоджуючим зовнішнім впливом, який найчастіше не збігається зі справжньою причиною виникнення болів. З іншого боку, мабуть, багато хто на підставі свого життєвого досвіду помітив, що однакові впливи різні люди сприймають як больові відчуття неоднакової інтенсивності, навіть одна й та сама людина у різних станах по-різному сприймає больові подразники.

Як правило, окремо говорять про *каузалгію* (від грецького *kausis* – печіння і *algos* – біль), під якою розуміють больовий синдром, що характеризується інтенсивними пекучими болями, судиноруховими й трофічними розладами, а також негативними емоційними реакціями. Звичайно каузалгія зумовлена пошкодженнями деяких периферичних

нервів і порушенням вегетативної іннервації. Ці болі знаходяться на межі стерпності.

Незважаючи на таку невизначеність у характеристиці больових відчуттів, можна все ж помітити одну особливість, яку легко зрозуміти, проробивши простий експеримент. Якщо вколоти палець, то можна вловити подвійне відчуття болю. Спершу виникає відносно слабе, але точно локалізоване больове відчуття. Через 1-2 секунди воно стає інтенсивнішим, розлитим і тривалим. Уперше повністю розділити це «подвійне відчуття» вдалося Г. Хеду у 1903 р., якому з експериментальною метою перерізали чутливий нерв. Тоді вже було відомо, що нерви здатні регенерувати, тобто відновлюватися. Природно, що відразу після перерізання в іннервованій ділянці зникли всі види чутливості, які відновлювалися з неоднаковою швидкістю. Через 8-10 тижнів виявилися перші ознаки регенерації, через 5 місяців відновилася больова чутливість, але дуже своєрідна. Легкий укол, навіть дотик асистента спричиняли сильне, майже нестерпне відчуття болю. Досліджуваний кричав, трясся всім тілом, хапався за того, хто завдавав подразнення. При цьому, якщо в нього були зав'язані очі, він не міг сказати, де виникає відчуття болю. І лише через п'ять років больові відчуття в цієї людини стали звичайними. Так виникло вчення про *протопатичну* й *епікритичну* чутливість. Вважають, що *протопатична чутливість* (від грецького *protos* – перший і *pathos* – страждання) являє собою найдавнішу примітивну недиференційовану чутливість низького рівня, а *епікритична* (від грецького *epikriticos* – винесення рішення) – високочутливий і тонкодиференційований вид чутливості, яка виникла на пізніших стадіях філогенезу. Ці два види чутливості, як вважав Хед, відновлюються після перерізання нерва з різною швидкістю.

ЯК ЛЮДИНА СПРИЙМАЄ СВІТ

Фігура і тло. Як говорять психологи, усе, що людина сприймає, вона сприймає як фігуру на тлі. Фігура – це те, що ясно, чітко усвідомлюється, що людина описує, повідомляючи, що вона сприймає (бачить, чує тощо). Але при цьому будь-яка фігура обов'язково сприймається на певному тлі. Тло – це щось невиразне, аморфне, неструктуроване. Наприклад, своє ім'я ми почуємо навіть у гучній компанії – воно звичайно відразу виділяється як фігура на звуковому тлі. Психологія призиває, однак, не обмежуватися побутовими прикладами і перевіряти свої твердження в експериментах.

При зоровому пред'явленні, як встановлено, статус фігури здобуває поверхня з чіткими межами, що володіє меншою площею. У фігуру поєднуються елементи зображення подібні за розміром, формою, що володіють симетричністю, що рухаються в одному напрямку, розташовані найбільш близько один до одного. Свідомість сприймає фігуру, групує елементи зображення за фактором близькості. Риски на рис. 1 сприймаються як згруповані в стовпчики по дві, а не просто як риски на білому тлі.

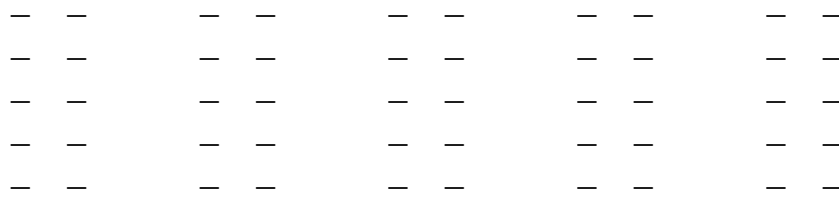


Рис. 1. Групування за фактором близькості

Якщо випробовуваному пред'являти на ліве і праве вухо різні повідомлення і просити повторювати вголос одне з них, то випробований легко виконує таке завдання. Але він не усвідомлює в цей час іншого повідомлення, не пам'ятає його, не може сказати, ні про що там йшла мова, ні навіть якою мовою воно промовлялося. У кращому випадку він може сказати, була там музика чи мова, говорив жіночий чи чоловічий голос. Неповторюване повідомлення в такому експерименті психологи називають затіненим, воно начебто знаходиться в тіні, у тлі. Проте випробовуваний якийсь реагує на це повідомлення. Він, наприклад, відразу усвідомлює появу в ньому свого імені. Ось один з експериментів, що підтверджує сприймання затіненого повідомлення. У повторюваному повідомленні даються речення, що містять слова-омоніми, наприклад: “Він знайшов КЛЮЧ на галявині”, а в затінене повідомлення для одних випробуваних

включається слово “ВОДА”, а для інших випробуваних – “ДВЕРІ”. Потім випробовуваних просять з багатьох пред’явлених їм пропозицій впізнати ті, що вони повторювали. Серед пред’явлених пропозицій є такі: “Він знайшов джерело на галявині” і “Він знайшов відмичку на галявині”. Виявилось, що перші випробовувані впевнено пізнають речення про джерело, а інші – настільки ж упевнено впізнають речення про відмичку. І, зрозуміло, випробовувані обох груп нічого не могли відтворити із затіненого повідомлення, тобто нічого про нього не пам’ятали.

Відносність статусу фігури і тла можна показати на прикладі двозначних малюнків (їх називають також двоїстими зображеннями). У цих малюнках фігура і тло можуть мінятися місцями, як фігура може усвідомлюватися те, що при іншому розумінні малюнку розуміється як тло. Звертання фігури в тло і навпаки називається переструктуруванням. Так, на відомому малюнку датського психолога Е. Рубіна (див. мал. 2) можна побачити або два чорні профілі на білому тлі, чи білу вазу на чорному тлі. Зазначимо: якщо людина усвідомлює обидва зображення на такому двозначному малюнку, то потім, дивлячись на малюнок, ніколи не зможе побачити обох зображень одночасно. А якщо вона буде намагатися бачити тільки якесь одне зображення з двох (наприклад, вазу), то через певний час з неминучістю побачить інше (профілі).



Рис. 2. Фігура Рубіна: два чорні профілі на білому тлі чи біла ваза на чорному тлі

Як це не парадоксально звучить, але, усвідомлюючи сприйняте, людина завжди одночасно розуміє, що вона сприймає більше, ніж у даний момент усвідомлює. Закони сприймання – це експериментально встановлені принципи, відповідно до яких з безлічі подразнень, одержуваних мозком, виокремлює усвідомлювана фігура.

Як фігура звичайно виокремлює те, що має для людини якийсь зміст, що пов'язано з минулим досвідом, припущеннями і очікуваннями людини, з її намірами й бажаннями. Це показано в багатьох експериментальних дослідженнях, але конкретні результати істотно змінили погляд на природу і процес сприймання.

Закон післядії фігури і тла. Константність сприймання. *Людина переважно сприймає (усвідомлює) те, що вже раніше бачила.* Це виявляється в серії законів. Закон післядії фігури і тла говорить: те, що один раз людина сприйняла як фігуру, має тенденцію до післядії, тобто до повторного виділення як фігури; те, що один раз було сприйняте як тло, має тенденцію і сприйматися як тло. Розглянемо деякі експерименти, що демонструють прояв цього закону.

Випробуванням пред'являлися безглузді чорно-білі зображення. (Такі зображення легко зробити кожному: на невеликому аркуші білого паперу потрібно лише намалювати чорною тушшю які-небудь нічого не значущі смуги так, щоб співвідношення обсягів сірих і білих кольори на листочку було приблизно однаковим.) У більшості випадків випробувані сприймали біле поле як фігуру а чорне – як тло, тобто бачили зображення як *біле на чорному*. Однак при певному зусиллі вони могли сприймати пред'явлене зображення і як *чорну фігуру на білому тлі*. У попередній (“навчальній”) серії експерименту випробуванням пред'являлося кілька сотень таких зображень, кожне приблизно на 4 с. При цьому їм указувалося, зображення якого кольору (білого чи чорного) вони повинні побачити як фігуру. Випробувані намагалися “з усіх сил” побачити саме те зображення як фігуру, на яке вказував експериментатор. У “тестуючій” серії експерименту, що проводилася через кілька днів, їм пред'являлися як нові малюнки, так і зображення з попередньої серії, а вони повинні були вже без усяких зусиль сприймати пред'явлене так, як воно сприймається саме по собі, і повідомляти, яке поле – біле чи чорне – бачать як фігуру. Виявилось, що випробувані мають тенденцію сприймати старі зображення так, як вони це робили в навчальній серії (хоча в основному навіть не впізнавали ці зображення), тобто повторно виокремлювали ту ж фігуру і не виокремлювали те ж тло.

Пред'явимо випробуваному на долі секунди набір стимулів (це можуть бути або зображення слова, або звуки чи показання

приладу тощо). Його завдання впізнати пред'явлені стимули. Деякі з них він пізнає безпомилково. У деяких робить помилки, тобто визначає неправильну (з погляду інструкції) фігуру. Виявляється, при повторному пред'явленні стимулів, у яких він до цього помилився, випробуваний частіше випадкового знову робить помилки. Звичайно він повторює ті ж помилки, що зробив раніше («післядіє фігура»), іноді робить підряд різні помилки («післядіє тло»). Феномен повторення помилок сприймання, що виявляється в різних експериментах, є особливо несподіваним. Адже для того, щоб повторити помилку при пред'явленні того ж самого стимулу, випробовуваний спочатку повинен впізнати, що пред'явлений стимул той самий, пригадати, що у відповідь на його пред'явлення він уже робив таку-то помилку, тобто, власне кажучи, правильно його впізнати, а потім уже повторити помилку.

У деяких двоїстих зображеннях людина ніяк не може побачити друге зображення, навіть незважаючи на безпосередні підказки експериментатора. Але ось випробовувані малюють картинку, що включає дане зображення, або докладно описують побачене, або висловлюють асоціації, що виникають в зв'язку з картинкою. У всіх таких випадках у відповідях випробовуваних звичайно з'являються елементи, зв'язані з тим змістом картини, що вони не усвідомлюють. Такий прояв неусвідомленого тла виявляється при зміні або завдання, або об'єкта сприймання.

Закон константності сприйняття також говорить про вплив минулого досвіду на сприймання: *людина розглядає оточуючі його знайомі предмети як незмінні*. Ми віддаляємося від предметів або наближаємося до них – вони в нашому сприйманні не змінюються в розмірах. (Правда, якщо предмети досить віддалені, вони все ж здаються маленькими, наприклад, коли ми дивимося на них з ілюмінатора літака.) Обличчя матері, що змінюється в залежності від умов освітлення, відстані, косметики, головних уборів тощо, упізнається дитиною як щось незмінне вже на другому місяці життя. Білий папір ми сприймаємо як білий навіть при місячному сяйві, хоча він відбиває приблизно стільки ж світла, скільки чорне вугілля на сонці. Коли ми дивимося на колесо велосипеда під кутом, то реально наше око бачить еліпс, але ми усвідомлюємо це колесо як кругле. У свідомості людей світ у цілому стабільніший і стійкіший, ніж він є насправді.

Константність сприймання – це багато в чому прояв впливу минулого досвіду. Ми знаємо, що колеса круглі, а папір білий, і тому їх так і бачимо. Коли знання про реальні форми, розміри і колір

предметів відсутні, то і феномен константності не проявляється. Відомий етнограф описує: одного разу в Африці він разом із місцевим жителем – пігмеєм вийшов із лісу. На віддалі паслися корови. Пігмей раніше ніколи не бачив корів здалеку, а тому, на подив етнографа, сприйняв їх за мурах – константність сприймання порушилася.

Вплив на сприймання очікувань і припущень. Ще один принцип сприймання: людина сприймає світ у залежності від того, що очікує сприйняти. На процес виокремлення фігури впливають припущення людей про те, що може бути їм пред'явлено. Ми набагато частіше, ніж самі уявляємо, бачимо те, що очікуємо побачити, чуємо те, що очікуємо почути і т.п. Якщо попросити людину із заплющеними очима визначити на дотик, який предмет йому дали в руки, то реально металева твердість пред'явленого предмета буде відчуватися як м'якість гуми доти, доки випробований переконаний, що даний йому об'єкт є гумовою іграшкою. Якщо пред'являти зображення, що з однаковим успіхом може бути зрозуміле як цифра 13 чи як буква В, то випробовувані без будь-яких сумнівів сприйматимуть цей знак як 13, якщо він з'являється в ряду чисел, і як букву В, якщо він з'являється в ряду букв.

Людина легко заповнює прогалини в інформації, що надходить, і виокремлює повідомлення із шуму, якщо вона припускає або заздалегідь знає те, що їй буде пред'явлено. Помилки, що виникають при сприйманні, дуже часто зумовлюються оманливими очікуваннями. Пред'явимо випробовуваному на долі секунди зображення обличчя без очей – як правило, він побачить обличчя з очима і буде впевнено доводити, що на зображенні дійсно були очі. Ми чітко чуємо нерозбірливе слово серед шуму, якщо воно зрозуміле з контексту. В експерименті випробовуваним демонструвалися слайди, настільки розфокусовані, що реально впізнати зображення було неможливо. Кожне наступне пред'явлення потроху поліпшувало фокусування. Виявилось: випробовувані, які при перших пред'явленнях висували помилкові гіпотези про те, що їм було показано, не могли правильно впізнати зображення навіть при такій якості зображення, коли взагалі ніхто не робить помилок. Якщо 4-5 разів підряд показувати на екрані два кола з різними діаметрами, при цьому щоразу ліворуч – з діаметром, наприклад, 22 мм, а праворуч – з діаметром 28 мм, а потім пред'явити дві рівні округлості з діаметром 25 мм, то переважна більшість випробовуваних уже мимовільно очікують побачити нерівні кола, а тому не бачать (не усвідомлюють) їх як рівні. (Ще більш яскраво цей ефект проявиться,

якщо людині із заплющеними очима спочатку класти у ліву і праву руки різні за об'ємом або вагою кулі, а потім покласти однакові кулі.)

Грузинський психолог І.Т. Бжалава пред'являв випробовуваним, що знали німецьку і російську мови, список німецьких слів. Наприкінці цього списку було слово, яке можна було прочитати або як написане латинськими буквами безглузде буквосполучення, або як написане кирилицею осмислене слово. Усі випробовувані продовжували читати це буквосполучення німецькою мовою (тобто відносили до класу безглуздих, але німецьких слів), узагалі не помітивши осмисленого варіанту його прочитання як російського слова. Американець Дж. Бегбі показував дітям через стереоскоп діапозитиви таким чином, що різні очі бачили різне зображення. Випробовувані (мексиканці й американці) розглядали відразу два зображення, одне – типове для американської культури (гра в бейсбол, дівчина-блондинка тощо), а інше – типове для мексиканської культури (бій биків, чорнява дівчина тощо). Відповідні фотографії мали подібність за формою, контуром основних мас, структурою і розподілом світла й тіней. Хоча деякі випробовувані зауважували, що їм пред'явлені дві картини, більшість бачили тільки одну – ту, що більш типова для їхнього досвіду.

Отже, людина сприймає інформацію в залежності від своїх очікувань. Але якщо її очікування не виправдалися, то вона намагається знайти цьому якийсь пояснення, а тому свідомість людини найбільше уваги приділяє новому й несподіваному. Різкий несподіваний звук викликає поворот голови у бік звуку навіть у немовлят. Дошкільнята більше часу розглядають нові зображення, а не ті, з якими їх попередньо ознайомили, чи вибирають для гри нові іграшки, а не ті, які їм напередодні показували. У всіх людей час реакції на виняткові й несподівані сигнали довший, ніж на повторювані й очікувані, довший і час впізнавання несподіваних сигналів. Свідомість, іншими словами, довше працює над винятковими і несподіваними сигналами. Нове й різноманітне середовище в цілому підвищує психічне напруження.

Незмінна інформація не утримується у свідомості, тому людина не здатна довго сприймати й усвідомлювати інформацію, що не змінюється. Незмінна інформація досить швидко стає очікуваною і навіть у супереч бажанню випробовуваних вислизає з їхньої свідомості. Не мінливе за яскравістю і кольором стабілізоване зображення (наприклад, за допомогою контактних лінз, до яких прикріплене джерело світла, що рухається, тим самим, разом з очима) при всьому старанні випробовуваного перестає усвідомлюватися вже

через 1-3 сек після початку пред'явлення. Постійний подразник помірної інтенсивності, що діє на слух (постійний чи строго періодичний шум) чи на шкіру (одяг, наручний годинник), незабаром перестає помічатися. Кольорове тло при тривалій фіксації втрачає свою кольоровість і починає виглядати сірим. Пильна увага до якого-небудь незмінного об'єкту або такого, що рівномірно погойдується, порушує нормальний плин свідомості та сприяє виникненню так званих змінених станів – медитативного і гіпнотичного. Існує спеціальна техніка гіпнотизування за допомогою фіксації будь-якої точки на стелі або стіні, а також фіксації погляду на предметі, що знаходиться на відстані приблизно 25 см від очей випробовуваного.

Багаторазове повторення того самого слова або групи слів призводить до суб'єктивного відчуття втрати змісту цих слів. Назвіть уголос багаторазово будь-яке слово – іноді вистачить і десятка повторень, щоб виникло специфічне відчуття втрати змісту цього слова. На цьому прийомі побудовані багато містичних технік: шаманські закляття, повторення словесних формул (“Господи, помилуй мя грішного” у православ'ї, “ла ілаха ілла-л-лаху” (тобто “немає бога, крім Аллаха”) в ісламі) тощо. Багаторазове проказування подібних фраз призводить не тільки до втрати їхнього змісту, але й, як говорять східні містики, до повного “спустошенню свідомості”, що сприяє виникненню особливих містичних станів. Безупинне промовляння лікаря, що повторює ті самі формули, сприяє гіпнотичному стану. Має присипальний вплив на людей одноманітно-монотонне архітектурне середовище.

Автоматизовані дії (ходьба, читання, гра на музичних інструментах, плавання й ін.) у силу своєї одноманітності також не сприймаються і не утримуються у свідомості людиною, що виконує ці дії. Низка складних завдань, що вимагають найбільшої точності і м'язової координації (балетні танці, бокс, влучна стрільба, швидкий друк на машинці), успішно виконуються тільки тоді, коли вони доведені до автоматизму і тому практично не сприймаються свідомістю. Виявлений “ефект психічного перенасичення”: випробовуваний не здатен без варіацій виконувати одноманітне завдання протягом навіть короткого часу і змушений змінювати – іноді непомітно для себе – розв'язувану ним задачу.

При мізерності зовнішніх впливів у людини розвиваються явища, подібні до стомлення: збільшуються помилкові дії, знижується емоційний тонус, розвивається сонливість і т.д. У 1956 р. був проведений чи не найвідоміший експеримент із тривалою відсутністю інформації (сенсорною ізоляцією): за 20 дол. на день (що за тими

часами було значною сумою) випробовувані добровольці лежали на ліжку, при цьому їхні руки вставлялися в спеціальні картонні трубки, щоб було якнайменше дотикових стимулів, їм удягали спеціальні окуляри, що пропускали лише розсіяне світло, слухові подразники маскувалися безперервним шумом працюючого кондиціонера. Випробовуваних годували, напували, вони в міру потреби могли займатися своїм туалетом, але весь інший час були максимально нерухомими. Надії випробовуваних, що вони добре відпочинуть у таких умовах, не виправдалися. Учасники експерименту не могли ні на чому сконцентруватися – думки вислизали від них. Більш 80% випробовуваних стали жертвами зорових галюцинацій: стінки ходили ходуном, підлога оберталася, тіло і свідомість роздвоювалися, очам ставало нестерпно боляче від яскравого світла тощо. Ніхто з них не протримався більш шести днів, а більшість зажадала припинити експеримент уже через три дні.

Роль усвідомленості при виділенні фігури. *Особливу роль у виділенні фігури відіграє її осмислення людиною, що сприймає.* Лікар, що розглядає рентгенограму, шахіст, що вивчає нову позицію в дебюті, мисливець, що впізнає птахів за льотом з неймовірних для звичайної людини відстаней, – усі вони реагують аж ніяк не на безглузді картинки і бачать у них зовсім інше, ніж люди, що не вміють читати рентгенограму, грати в шахи чи полювати. Безглузді ситуації складні й болісні для всіх людей. Людина ж усьому намагається надати зміст. Ми взагалі зазвичай сприймаємо тільки те, що розуміємо. Якщо людина раптом почує, як розмовляють стіни, то в більшості випадків вона не повірить тому, що стіни дійсно можуть розмовляти, і буде шукати цьому яке-небудь розумне пояснення: наявність людини, що сховалася, магнітофона тощо, чи навіть вирішить, що сама втратила розум.

Осмислені слова упізнаються суттєво швидше й точніше безглуздох наборів букв при їхньому зоровому пред'явленні. В експерименті із затіненим повідомленням, коли на різні вуха подається різний текст, з'ясувалося, що з двох повідомлень сама людина завжди вибирає те, що має якийсь зрозумілий для неї зміст, і як уже зазначалося, практично не зважає на те повідомлення, за яким їй не потрібно стежити. Але найнесподіваніше: якщо осмислене повідомлення подається то на одне, то на інше вухо, то випробуваний, незважаючи на всі свої старання, пильно стежить за повідомленням, що подається на одне визначене вухо, вимушено переключає свою увагу на осмислене повідомлення, на яке б вухо воно не подавалося. Почасти цей ефект можна продемонструвати при пред'явленні зорової

інформації. Прочитайте, будь-ласка, нижче поданий текст, звертаючи увагу тільки на підкреслені слова, написані жирним шрифтом:

паралелепіед очі гонщик сприймають круїз навколишнє інформація перевертеним джигіт. Однак ми знову і бачимо світ дурість у нормальній таблиця орієнтації садівник. Якщо одягнути автомобіль окуляри, вертоліт що перевертають падаючий домкрат зображення, молюск то після чоботи тривалого ТРЕНУВАННЯ будь-ласка ЛЮДИНА астрономія ЗДАТНА глибоководне ЗНОВУ спритно БАЧИТИ СВІТ вітрило ТАКИМ, п'ятниця ЯК МИ ЙОГО четвер ЗВИКЛИ кисляк ЗВИЧАЙНО корінь БАЧИТИ.

При переході осмисленого тексту з одного шрифту на інший, як правило, виникає відчуття збою, а іноді й спроба прочитати текст, написаний іншим шрифтом.

Осмислення світу багато в чому пов'язано з використанням мови. Тому наше сприймання світу змінюється в залежності від того, якими словами ми називаємо те, що бачимо. Люди, що говорять різними мовами, сприймають світ по-різному, тому що різні мови самі по-різному описують цей світ. Не випадково російські художники малюють весну у вигляді чарівної дівчини (слово «весна» у російській мові жіночого роду), а німецькі художники – у вигляді красивого юнака (відповідно до роду слова «весна» у німецькій мові). Російськомовні випробовувані, наприклад, більш схильні розділяти у своєму сприйнятті синє і блакитне, ніж англкомовні випробовувані, які використовують для позначення цих двох кольорів одне слово «blue».

Сприймання як процес перевірки гіпотез. Велика кількість помилок, що ми робимо при сприйманні, пов'язана не з тим, що ми щось неправильно бачимо чи чуємо – наші органи відчуттів працюють практично ідеально, а з тим, що ми неправильно це розуміємо. Однак саме завдяки нашому вмінню осмислювати сприйняте, ми робимо відкриття і сприймаємо набагато більше того, що сприймається нашими органами відчуттів. Минулий досвід і передбачення майбутнього розширюють одержувану нашими органами відчуттів інформацію. Ми використовуємо цю інформацію, щоб перевіряти гіпотези щодо того, що знаходиться перед нами. *Сприймання – це активний процес одержання інформації для перевірки гіпотез про навколишній світ.*

Не дивно, що *сприймання тісно зв'язане з рухом, дією.* Очевидно, що рух необхідний для одержання потрібної інформації.

Будь-який об'єкт повинен потрапити в поле зору, щоб його можна було побачити; його потрібно взяти в руки, щоб обмацати тощо. Хоча механізми, що керують такими рухами, дуже складні, ми не будемо їх розглядати. Однак роль руху в сприйманні не тільки (і навіть не стільки) у цьому. Насамперед відзначимо мікрорухи органів відчуттів. Вони сприяють утриманню у свідомості незмінних стимулів, що, як ми пам'ятаємо, мають тенденцію швидко зникати зі свідомості. У людини постійно зміщаються точки шкірної чутливості: тремор пальців, кистей рук, тулуба, що не дозволяє стабілізувати м'язові відчуття: мимовільні мікрорухи очей не дають можливості утримувати погляд на заданій точці тощо. Усе це сприяє такій зміні зовнішньої стимуляції, щоб сприймане зберігалось у свідомості, але в той же час не порушується сталість сприйманих об'єктів.

Однак головна роль дії в сприйманні полягає в перевірці виникаючих гіпотез. Розглянемо відповідний приклад. Американський психолог А. Еймс сконструював особливу кімнату (її називають "кімнатою Еймса"), віддалена стіна якої розташована не під прямим кутом до причілков, як це звичайно буває, а під дуже гострим кутом до однієї стіни і відповідно під тупим кутом до іншої (див. мал. 3).

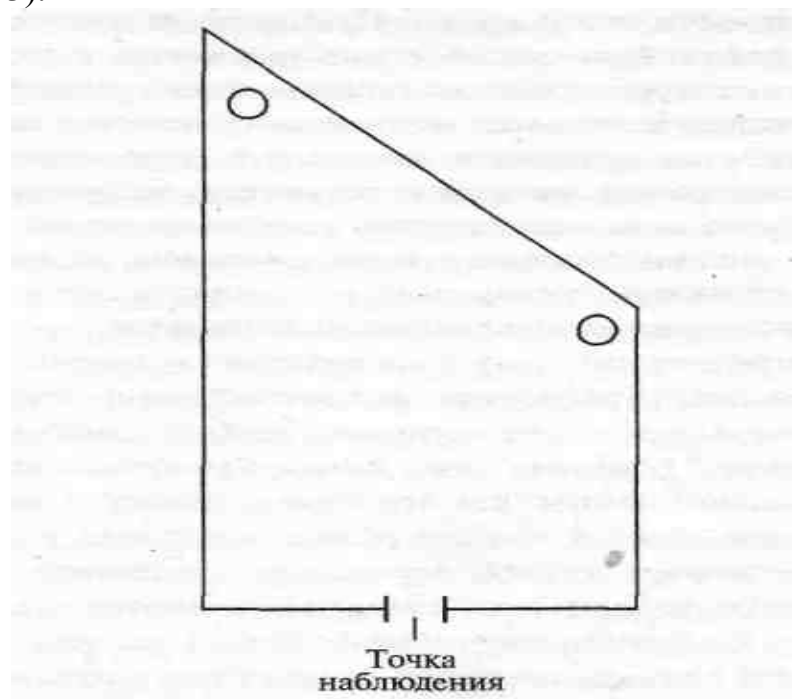


Рис. 3. Ілюзія величини видимого об'єкта: план кімнати Еймса

Завдяки помилковій перспективі, створеній і візерунками на стінах, спостерігач, що сидів у оглядовій, сприймав цю кімнату як

прямокутну. Якщо в далекий (скошений) гострий кут такої кімнати поставити предмет або незнайому людину, вони здаються різко зменшеними в розмірі. Ця ілюзія зберігається, якщо навіть повідомити спостерігачеві про справжню форму кімнати. Однак варто спостерігачу зробити будь-яку дію в цій кімнаті (доторкнутися палицею до стіни, кинути м'яч у протилежну стіну), то ілюзія зникає – кімната починає сприйматися відповідно до її реальної форми. (Про роль минулого досвіду говорить той факт, що ілюзія взагалі не виникає, якщо спостерігач бачить добре знайому йому людину, наприклад, чоловіка або жінку, сина тощо). Отже, людина формує гіпотезу про те, що вона сприймає (наприклад, бачить або чує), а за допомогою своїх дій перевіряє правильність цієї гіпотези. Наші дії коригують наші гіпотези, а разом із ними й наше сприймання.

Як свідчать дослідження, неможливість робити рухи не дозволяє вчитися сприймати світ. Утім, такі експерименти, що руйнують процес сприймання, зрозуміло, не проводилися на дітях. Зручними об'єктами для експериментаторів були кошенята і малята мавп. От опис одного з таких експериментів. Новонароджені кошенята переважну частину часу знаходилися в темряві, де могли вільно рухатися. На світлі вони поміщалися в спеціальні кошики, що оберталися на зразок каруселі. Кошеня, у кошику якого були пророблені отвори для лап, і яке, тим самим, могло обертати карусель, згодом не мало зорових дефектів. Кошеня ж, що пасивно сиділо у кошику і не могло робити в ній ніяких рухів, згодом робило серйозні помилки при розрізненні форми предметів. (Психологія. Учебник / Под ред. А.А. Крылова. – М.: Проспект, 1999. – С. 102-112.)

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ВІДКРИТИ СВІЙ ВНУТРІШНІЙ СВІТ

«Внутрішній світ – це не абстракція, це наша реальність, необхідна умова нашого розвитку – говорить Жак де Кулон. – Це той душевний простір, який дозволяє дитині залишатися наодинці із собою, не страждаючи при цьому від нудьги і тривоги. В ньому вона творить, фантазує, переживає, розмірковує і вчиться протягом всього життя, як унікальна і усвідомлююча себе особистість». Педагог акцентує увагу, що виховання повинно спрямовувати дитину до самостійності, готувати її до свободи. Наше суспільство споживання орієнтоване на результат, воно спонукає людину переважно до двох дій: «мати» і «робити». Більшість предметів, які викладаються у школі, залишають без уваги як тіло, так і уяву дитини – те, що власне, і є вона сама. Тому, саме батькам необхідно щоденно піклуватися про розвиток внутрішнього світу дитини.

Як батьки можуть продемонструвати дитині важливість внутрішнього світу, якщо вони самі орієнтовані виключно на зовнішній світ? Життя сучасної сім'ї перебігає на фоні телепередач, які змінюють одна одну, під розмови матеріального плану (робота, відпочинок, різноманітні придбання). В такій ситуації нам важко доторкнутися до власного «Я». Дитині необхідно навчитися одержувати задоволення від часу, який вона проводить наодинці із собою, у спокої. А також від занять, які розширюють її внутрішній простір. Вона може мріяти, читати, слухати музику, малювати або просто сидіти, нічого не роблячи. Але для цього необхідно, щоб рідні та близькі дитини регулярно і з задоволенням проводили час таким же чином.

Паралельно з традиційними фізичними вправами й іграми, в яких необхідно перемагати, дітям варто пропонувати й такі, де задіяний один із органів відчуттів. Наприклад, можна ходити босоніж, вимішувати тісто руками, слухати музику із заплющеними очима, вдихати приємний аромат, не поспішаючи смакувати фрукти. Дитина може послухати казку із заплющеними очима, змайструвати маскарадний костюм, вигадати казкових персонажів, вслухатися у музичний твір. Усі ці заняття, якщо регулярно їм приділяти увагу, перетворюють дитину зі споживача відпочинку в творця нових образів і світів. Сила уяви дитини дозволить їй уникнути нудьги або почуття тривоги, коли вона залишиться на самоті, а отже, захистить від залежностей. Активна уява робить розум гнучким і допитливим,

оскільки розсуває межі відомого нам світу, дозволяє робити відкриття і винаходи.

Але для того, щоб дитина виражала себе, творила вільно і з задоволенням, вона повинна відчувати, що ці види діяльності пропонуються не для «удосконалення навичок» і, відповідно, оцінювання їй не загрожує. Найкраща стратегія для дитини – робити те, що вона зараз робить із задоволенням. (За матеріалами журналу «Психологія» № 44, 2009 р. – С.83-86.).

НАЙПРОСТІША ПАМ'ЯТЬ

Усі, звичайно, знають, що в повній темноті побачити нічого не можна. Але іноді дещо все-таки можна роздивитися.

Давайте помістимо кого-небудь в абсолютно темну кімнату й дамо час звикнути до темноти. Потім скажемо нашому випробовуваному, що, як тільки спалахне світло, він повинен дивитися на власну руку. На півсекунди вмикається яскраве світло, а коли в кімнаті знову повна темрява, трапляється дивина: випробовуваний продовжує бачити свою руку, правда, не дуже виразно, але все-таки бачить. Поступово контури руки почнуть розпливатися, і незабаром вона абсолютно зникне в темряві.

У цьому явищі дивовижного набагато менше, чим здається на перший погляд. Сліди тих процесів, які виникли під дією подразника (у даному випадку яскраво освітлена рука), зберігалися ще якийсь час в зоровому аналізаторі. Але після того, як цей образ (такі образи називають послідовними) зник, можна бути упевненим, що зник він назавжди. І якщо узагальнений образ будинку ми можемо викликати в пам'яті, варто нам тільки захотіти цього, то послідовний образ ніколи не повертається. Психологи вважають послідовні образи простою формою прояву слідів.

Але є ще одна проста форма пам'яті, правда, зустрічається вона далеко не в кожного. Один німецький психолог помітив наступне: деякі художники, малюючи предмет "з натури", не потребують того, щоб він постійно знаходився у них перед очима. Вони просто якийсь час розглядають його, а потім малюють по пам'яті. При цьому зображення виходить точним до найдрібніших подробиць. Психолог став вивчати це явище і знайшов, що деякі люди продовжують бачити предмет, причому саме той же конкретний предмет, коли його вже немає перед очима. Вони можуть побачити його в будь-який час, як тільки їм це знадобиться, і ця здатність довго зберігається.

У таких випадках говорять, що людина володіє наочними, або, як висловлюються вчені, ейдетичними, образами.

Подальше вивчення показало, що ейдетичними образами найчастіше володіють діти, а з роками ця здатність зменшується. У 1921 р. на психологічному конгресі ученим продемонстрували цілу групу дітей, яким протягом 9 секунд показували картину (ви бачите її на сторінці), Після того, як картину прибрали, вони продовжували її бачити. Ось яка бесіда відбулася між експериментатором і одним із хлопчиків. Але перш ніж читати її запис, ви теж подивіться на картину протягом 9 секунд, а потім, перш ніж читати відповідь на питання, спробуйте самі на нього відповісти.



Питання: скільки людей намальовано?

Відповідь: шість – четверо чоловіків і дві жінки. Один поливає вулицю, троє інших йдуть на роботу.

Питання: в якому напрямі йдуть ці троє чоловіків?

Відповідь: туди, углиб (показує рукою напрям).

Питання: що бачиш ти у другої людини?

Відповідь: він палить довгу трубку.

Питання: що несе ця людина на плечі?

Відповідь: велику кирку.

Питання: що несе на плечі людина, що йде попереду?

Відповідь: лопату.

Питання: а той, що йде позаду?

Відповідь: довгасту лопату.

Питання: люди ці йдуть по тротуару чи посередині вулиці?

Відповідь: по тротуару.

Питання: скільки вікон в першому поверсі будинку, повз який проходять ці люди?

Відповідь: шість – п'ять збоку і одне попереду.

Питання: чим відрізняється це вікно попереду будинку від вікон збоку?

Відповідь: переднє вікно прикрите віконницями.

Питання: скільки глечиків з молоком стоїть на візку?

Відповідь: п'ять.

Питання: бачиш вивіску над дверима, біля якої стоїть жінка?

Відповідь: так.

Питання: що на ній позначено?

Відповідь: важко прочитати... все ж таки... номер, потім цифра 3 і потім 8 або 9.

Питання: як написаний номер?

Відповідь: велике "N" і маленьке "o" з двома рисками під ним.

Питання: а зараз прочитай другу вивіску.

Відповідь: молочна лавка.

Питання: у якому напрямі дивиться корова на вивісці?

Відповідь: вліво.

Питання: звідки дістає воду той, хто поливає вулицю?

Відповідь: з чотирикутного отвору.

Ви, напевно, переконалися, що запам'ятати за 9 секунд так багато дрібних деталей картини неможливо. Щоб зуміти відповісти на всі питання, необхідно продовжувати бачити картину і після того, як вона прибрана.

Звичайно, наочні образи сильно відрізняються від послідовних перш за все тим, що людина може викликати їх довільно. Проте це теж результат наслідків зорового збудження. (У лабіринтах психології особистості: Світ психічних явищ / Авт.-упоряд. О.В.Тимченко, В.Б. Шапар. – Харків: Прапор, 1997. – С. 157-159).

АНАЛІЗ МИСЛЕННЯ ЛЮДИНИ ТА МАШИНИ

Значний внесок у розвиток психологічної теорії мислення зробив А.Я. Пономарьов. У своїй праці “Мислення як складний психічний процес” він писав: “Порівняльний аналіз мислення людини та машини, наприклад комп’ютера для гри в шахи, виявив низку суттєвих відмінностей: переважно алгоритмічне мислення комп’ютера з точно визначеними ситуаціями та цілями, відсутність у його діяльності усього широкого спектру емоційних станів – від сумнівів до найвищої мобілізації психічної активності, яка називається натхненням, відсутність мотивації різного рівня та сили, узагалі відсутність усіх суб’єктивних факторів, що допомагають знайти рішення. Утім, останній шаховий поєдинок чемпіона світу Гаррі Каспарова із суперінтелектуальним комп’ютером Deep purple, котрий, як відомо, закінчився перемогою комп’ютера, спричинив деяке пом’якшення категоричності висновків. Каспаров у своїх спогадах про поєдинок писав, що йому після особливо вдалих ходів комп’ютера навіть вдавалося його підступне посміювання” (http://vundt-psihologiya.ru/Myshlenie_kak_slozhnyj).

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 означуємо проблематику розвитку інтелекту.

Терміну “мислення” ми можемо назвати як відповідник у нашій 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 вважаються найважливішими 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... важливе питання: чи однаково проявляється інтелект у різних аспектах життєдіяльності? Як свідчать дослідження – ні. Особистість може значно вирізнятися інтелектом у якійсь галузі, наприклад, науці (фізиці) і бути зовсім безпорадною у життєвих ситуаціях. Окрім того, 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 його образу. Щоб дістатися на роботу, нам потрібна певна просторова репрезентація шляху між будинком та офісом. 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 визначається не просто як пізнання, а як спеціальне пізнання, “опосередковане й узагальнене”.

Що це означає? Розглянемо 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 безпосереднього даного. За одним фактом ми виводимо висновок про інше.

У разі мислення, таким чином, ми маємо справу не просто зі створенням презентації 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 із неї другу репрезентацію (недавно пройшов дощ). Схематично цей процес зображено на рис. 1.

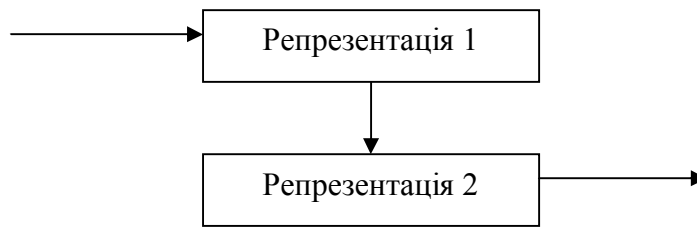


Рис. 1. Репрезентації в мисленні

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 ставиться 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 же 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 іде й Ж. Піаже: “Сприйняття – це знання, які 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 об’єктом та суб’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 функцію 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 та пристосування (адаптація). Адаптація, у свою чергу

містить два взаємозалежні процеси, названі 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, у 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.

Учення про стадії розвитку інтелекту, яким присвячено більшість досліджень, містить виокремлення чотирьох стадій такого розвитку: 1) сенсомоторний інтелект (від народження до 2 років); 2) доопераціональне мислення (від 2 до 7-8 років); 3) період конкретних операцій (від 7-8 років до 11-12 років); 4) період формальних операцій.

Розвиток інтелекту починається до оволодіння мовою. Один із перших проявів інтелектуальної активності дитини полягає в простежуванні майбутніх результатів руху (як елементарні форми

пересування). Становлення елементарних цілеспрямованих рухових актів – це становлення генетично вихідних форм інтелекту. Основна ознака конкретних операцій – прив'язаність до 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, організованими у певну систему, у 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. (Варій М.Й. Загальна психологія: підручник. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – С. 376-380).

УВАГА

Учені підраховали, що людський погляд переміщується за день 100000 разів. Уявіть собі, що ці переміщення ніяк не пов'язані між собою, зовсім безцільні і некеровані. Наряд чи спостерігач зуміє розібратись у такому хаосі вражень.

Тому йому потрібен своєрідний “компас”, який би вказував напрям спостереження. Роль такого “компаса” виконує увага. Отже, щоб навчитись спостерігати, необхідно навчитись бути спостережливим. Увага необхідна і для нашого слуху. Так, у шумному натовпі ми виокремлюємо звернену до нас мову і розуміємо її, а диригент здатен чути у звучанні оркестру навіть окрему скрипку.

Якщо попросити декілька людей, які спостерігають одне й те ж явище, розповісти про нього, то кожен зробить це по-своєму.

Чи можна виховати увагу та спостережливість у кожної людини, чи це виключні якості окремих щасливчиків? Скажемо твердо, що людей, зовсім позбавлених уваги, не існує, так само як не існує людей, які б зовсім нічого не робили. А будь-яка дія вимагає уваги, і людина, яка виконує її, на чомусь зосереджує увагу, контролює себе, щось запам'ятовує і може про це розповісти. Але так само як немає людей, зовсім позбавлених уваги, немає і таких, які б спрямовували свою увагу на усе без розбору. Тому дуже наївними виглядають спроби деяких людей виховати у собі просто увагу, а не увагу до якоїсь певної справи.

У космічному кораблі “Восход” були три космонавти – В. Комаров, К. Феоктистов і Б. Єгоров – льотчик, вчений та лікар. Усі вони були достатньо уважними, усі хотіли якнайбільш побачити та запам'ятати. Звичайно, багато у їх розповідях співпадало, але були й відмінності – кожен краще бачив те, що ближче його інтересам, справі всього його життя. Космонавти корабля “Восход” писали: “Ми усі милувались горами, але найбільше вони привертали увагу Бориса Єгорова. Він альпініст, і, можливо, йому хотілось би підняти на ті вершини, які ми бачили з космічних висот”.

Але якщо немає людей, зовсім позбавлених уваги, то чому так часто доводиться чути скарги на відсутність уваги чи на слабкість уваги? Між цим навіть діти дошкільного віку можуть протягом декількох десятків хвилин досить зосереджено займатись якоюсь справою. Причина схожих скарг приховується в тому, що людині не хочеться займатись малоцікавою для неї справою.

Адже майже будь-яка справа до тих пір, поки нею не почнеш займатись, видається нудною. Кожен знає, що в багатьох книг найменш цікаві перші сторінки. Однак часто, прочитавши усю книгу,

ми повертаємось до нецікавих перших сторінок. Не випадково старовинне прислів'я говорить: “Лиха біда – початок”. Саме тому й існує уявлення, що увага – це завжди деяке зусилля чи навіть насилля над собою. Але коли людина уже захоплена цікавою справою, вона не менш, а часом і більш уважна, ніж тоді, коли докладає зусиль.

Зусилля – це зовсім не обов'язковий супутник уваги. Це швидше супутник на початку шляху. І чим далі людина йде цим шляхом, тим їй цікавіше і тим менше вимагається зусиль. Більше того, зусилля можуть знадобитись для того, щоб відірвати її від справи, що стала цікавою для неї. Часто доводиться бачити, як люди, захоплені тією чи іншою справою, так заглиблені в себе, що не помічають того, що відбувається довкола. Зовні вони видаються неуважними, неспостережливими, але насправді їхня увага зосереджена на одній справі. Це вища міра зосередженості та концентрації уваги – умова, необхідна для творчості у будь-якій сфері, чи то науці, техніці чи мистецтві. І ця вища міра зосередженості – іноді її називають натхнення – ніколи не приходиться сама. Тому, коли запитують, а як виховувати свою увагу, завжди хочеться відповісти: “Знайдіть якусь справу, візьміть за неї, подолайте перші труднощі, а далі справа поведе і вас, і вашу увагу”. При цьому треба пам'ятати, що нецікавих справ немає, а є нудні люди, які не можуть знайти цікавої справи.

ЯК СТАТИ УВАЖНИМ

Привчити себе уважно працювати у найрізноманітніших умовах – ось правильний шлях виховання уваги.

Потрібно навчитись довільно та цілеспрямовано спрямовувати увагу на певний об'єкт, не даючи себе відволікти стороннім подразником. Розвиток стійкості уваги людини пов'язаний із розвитком її вольових якостей: тому треба дисциплінувати себе, привчати навіть у дрібницях бути господарем своїх дій.

Більшу користь принесуть систематичні вправи в одночасному виконанні різних процесів. Робити це треба так, щоб загальне сприймання кожного об'єкта зберігалось досить добре водночас із другорядного виокремлювалось головне, на чому й концентрувалась би увага.

Тренування переключення уваги має йти трьома шляхами:

1. Тренування у швидкому переключенні уваги з об'єкта на об'єкт.
2. Тренування в умінні виокремлювати найбільш важливі об'єкти за рахунок другорядних.
3. Тренування у порядку переключення в тому, що образно називають виробленням “маршруту сприймання” (тобто навчитись

автоматично, завжди у певній послідовності переключати увагу з одного об'єкта на інший з метою отримання інформації чи виконання певних дій).

Кращий спосіб стати уважним – це ніколи не дозволяти собі робити якусь роботу неуважно!

РОЗЛАДИ УВАГИ

З патологічних проявів уваги слід вказати на такі: нестійкість; недостатня концентрація; порушення розподілу; уповільнення переключення; розсіяність.

Патологічні прояви уваги вивчені недостатньо, оскільки виокремлення уваги у самостійний пізнавальний процес багатьма дослідниками ставиться під сумнів.

Трапляються такі види патології уваги:

1. **Слабкість активної уваги** (спрямованої зосередженості на вибраному об'єкті) – характерний симптом грубих органічних уражень головного мозку, астенічних станів. Досить помітно це при виконанні хворим тесту – віднімання від 100 по 7 чи 13. Вже після перших 2-3 правильних відповідей хворий починає помилятися, а після короткого відпочинку може знову давати правильні відповіді.

2. **Підвищена зосередженість уваги** – спостерігається при депресіях, коли увага хворих зосереджена на невеликій кількості уявлень, як правило, неприємного змісту; при соматичних захворюваннях; при іпохондричних неврозах, епілепсії, що пояснюється малою рухливістю (інертністю) нервових процесів при цих недугах.

3. **Відвертання уваги** – це характерний симптом маніакальних станів. При цьому порушується процес зосередження, що є підґрунтям активної уваги. Переважає пасивна увага (мимовільна), об'єктом якої бувають другорядні предмети і явища.

У дитячій практиці виокремлюють **синдром дефіциту уваги**. Його ознаки:

- неспокійні рухи у кистях і стопах (сидячи на стільці, корчаться, “звиваються”);
- неможливість спокійно сидіти на місці, коли це потрібно;
- легке відволікання на сторонні стимули;
- нетерплячість (ледве дочекується своєї черги під час ігор і різних ситуацій у колективі);
- схильність відповідати не задумуючись, не вислухавши до кінця запитання;

- труднощі при виконанні запропонованих завдань (непов'язані з недостатнім розумінням чи негативною поведінкою);
 - труднощі підтримання уваги при виконанні завдань чи під час ігор;
 - частий перехід від однієї незавершеної дії до іншої;
 - неможливість гратись тихо і спокійно;
 - балакучість;
 - схильність заважати іншим, “докучати” оточуючим (наприклад, втручатись в ігри інших дітей);
 - зовнішні прояви незосередженості на звернене до людини мовлення;
 - схильність губити речі, необхідні в школі і вдома (наприклад, олівці, іграшки, книги тощо);
 - часте здійснення небезпечних дій (недоврахування наслідків). При цьому не шукає пригод чи гострих відчуттів (наприклад, перебігає вулицю, не оглядаючись по боках).
- (1. Патопсихологія. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Мартинюк І.А. – Гусятин, 2006. – С. 33-34; 2. У лабіринтах психології особистості: Світ психічних явищ / Авт.-упоряд. О.В.Тимченко, В.Б.Шапар. – Харків: Прапор, 1997. – С. 122 – 124).

ПСИХОЛОГІЯ ВНУТРІШНЬОГО МОВЛЕННЯ

Однією з найважливіших у психології внутрішнього мовлення є проблема його механізмів. Тому цілком природна і особлива зацікавленість цією проблемою, яка виявилася вже на перших кроках наукового вивчення внутрішнього мовлення і значно активізувалася останнім часом. Можна навіть стверджувати, що дослідження внутрішнього мовлення протягом останнього століття зводилось головним чином до різних спроб з'ясування його механізмів.

Перші такі спроби ще були (та й не могли бути, якщо мати на увазі загальний рівень розвитку науки) дослідження власне мозкових механізмів, що розкривали б природу даного явища. Мова йшла про те, у якій формі існують уявлення слів під час мовчазного мислення. Так, французький психіатр Мора [1845] писав: “У нормальному стані мислити це означає внутрішньо говорити.. Мислячи, ми ніби чуємо звуки слів і розмов, які перекладають нашу думку; ми чуємо їх особливим чином, в уяві, ми відчуваємо проте, що це чування (слышание) не так уже далеке від дійсного”.

Історія подальшого розв'язання цього питання викладена в книзі А.Л. Погодіна “Язык как творчество (психологические и социальные основы творчества речи”. Тому ми подаємо тут тільки найхарактерніші висловлювання із зазначеного питання.

Шарко, розвиваючи й узагальнюючи думки Мора, стверджував, що мислити можна словами які ми промовляємо, чуємо чи бачимо на письмі і що, отже, людина користується досить складним апаратом для мислення словами. Згідно з наявністю трьох видів уявлень слів Шарко говорить і про три типи внутрішнього мовлення – слуховий, руховий, зоровий. Проте, яка стійкість механізмів цих типів, виступають вони в “тому” вигляді чи у взаємозв'язку, чому різним людям властиві різні типи, – на всі ці питання відповіді у Шарко ми не знаходимо.

Справді, чи співіснують – слухові, рухові, зорові уявлення слів у процесах внутрішнього мовлення, чи виключають одне одного, чи перебувають у відношенні якогось підпорядкування?

Еггер (Еджер), спостерігаючи за власним внутрішнім мовленням і на основі свідчень інших людей, зробив висновок про те, що у внутрішньомовній діяльності ми оперуємо виключно слуховими образами, з моторними явищами вона не має ніякого зв'язку. “Моє внутрішнє мовлення – писав Еггер, – є відтворенням мого голосу”.

На противагу Еггеру віденський психолог Штріккер вважав, ніби внутрішнє мовлення є моторним, “мовні уявлення суть рухові уявлення”, внутрішнє мовлення – це внутрішня розмова про себе. Це

саме стверджував і Балле, який писав: “У мене рухові образи мають у звичайних умовах мислення надзвичайно сильну інтенсивність. Я виразно відчуваю, що, крім виняткових випадків, я не бачу і не чую своєї думки, але в думках промовляю її”. Штріккер намагався навіть підтвердити свою думку деякою подобою експерименту. Він примушував себе думати про окремі звуки [б], [д], [к] і при цьому відчував специфічні рухи язика.

Суперечливість наведених висловлень пояснюється тим, що об’єктом спостереження їхніх авторів були окремі, індивідуальні випадки, в одному з яких переважаючою виявилась слухова форма внутрішнього мовлення, в інших – рухова. На це звернули увагу вже сучасники названих авторів, визнавши їхні точки зору обмеженими й протиставивши їм положення про те, що внутрішнє мовлення є асоціацією уявлень – насамперед слухових і рухових, потім слухових і зорових та інших (Додж, Леметр, Леруа, К. Гольдштейн та ін).

Погодін А.Л. відзначає у зв’язку з цим, що у внутрішньому мовленні мішані типи є звичайним явищем, чисті – рідкісним винятком, що межує з патологією. Поряд із цим, як підкреслював А.Л. Погодін, переважання слухового чи моторного елемента у внутрішньому мовленні спостерігається у всіх, хто володіє розмовною мовою, а участь рухових образів “потрібна завжди при активному ставленні до змісту думки”, бо “без рухових образів взагалі навряд чи можлива будь-яка дія людини, а отже і мова”.

Представники традиційної психології висловили деякі думки стосовно того, чим зумовлюються переважання у внутрішньому мовленні одних уявлень слів порівняно з іншими. Психологія внутрішнього мовлення зробила цим самим перший крок від опису феномена до пояснення його природи. Слушне щодо цього свідчення Болдуїна, який вивчав німецьку мову в умовах розмовного мовлення – і мислив на цій мові словами, які промовляв, французьку мову вивчав шляхом читання — мислив на цій мові словами у формі їх зорових образів. Накреслилася також тенденція вважати слуховий тип внутрішнього мовлення сприймаючим, або пасивним, руховий – відтворюючим, або активним. Тут, як бачимо, помітні спроби зв’язати форму внутрішнього мовлення зі способом утворення словесних образів, а також з метою, намірами людини. Однак висловлювання, які містили цінні припущення могли б визначити напрям пошуків для пояснення важливих фактів психології внутрішнього мовлення і встановлення закономірностей його специфіки, в зарубіжній психології не викликали належної уваги.

Ці дослідження відрізнялись від попередніх тим, що вони мали експериментальний характер, з використанням реєструючої апаратури, що з'явилася на той час. Але й технічні засоби не допомогли вченим дістати однозначні дані про участь рухового компонента в процесах внутрішнього мовлення. Якщо Висойковська (1913) Джекобсон (1932) дістали дані про те, що під час внутрішнього мовлення скорочуються м'язи язика і губ, тобто помітна досить стійка іннервація мовно-рухових органів, то Додж (1898), Картіс (1899), Коуррен (1902), Пінтнер (1913), Рід (1916), Торсон (1925) або зовсім заперечували наявність цих скорочень, або вважали їх необов'язковими.

Різку невідповідність здобутих результатів можна пояснити недостатньою чутливістю приладів, які використовувались у дослідженнях, і неоднаковими умовами дослідів... А проте початок наукової розробки цього питання, як зазначалося, був покладений ще І.М. Сеченовим.

Сеченов І.М. писав: “Коли дитина думає, вона неодмінно в той самий час говорить. У дітей років п'яти думка виражається словами чи розмовою пошепки, або принаймні рухами язика і губ. Це надзвичайно часто (а можливо, й завжди, тільки різною мірою) трапляється і з дорослими людьми. Я принаймні знаю по собі, що моя думка дуже часто супроводжується, при закритому й нерухомому роті, німою розмовою, тобто рухами м'язів язика в порожнині рота. У всіх же випадках, коли я хочу фіксувати яку-небудь думку переважно перед іншими, то неодмінно вишіптую її. Мені навіть здається, що я ніколи не думаю прямо словом, а завжди м'язовими відчуттями, які супроводять мою думку у формі розмови”.

Сеченов І.М. , як бачимо, підкреслював важливу роль мовних кінестезій у мисленні про себе, тобто за участю внутрішнього мовлення. Це геніальне передбачення новітніх експериментальних даних психологів у Сеченова ґрунтувалось на глибокому аналізі механізмів оволодіння мовою. “Головною умовою здатності до мови є центральний зв'язок між зоровим і слуховим апаратом, з одного боку. й усім комплексом рухів, що беруть участь в утворенні голосу й мови – з другого”. Мовлення здійснюється (і стає можливим взагалі) під регулюючим контролем слуху, проте саме мовлення є руховою реакцією. Тому основу мовлення становлять рухослухові зв'язки. Уже в ранньому дитинстві, говорить у зв'язку з цим І.М. Сеченов, слухові відчуття асоціюються найтісніше з м'язовими відчуттями власної розмови.

Оскільки ж внутрішнє мовлення рефлекторного походження, отже, теж є системою м'язово-слухових зв'язків, ці зв'язки не руйнуються під впливом гальмування артикуляційних рухів мовних органів. Феноменом їх гальмування є тільки значне зменшення рухового ефекту. Цю обставину І.М. Сеченов і мав на увазі, стверджуючи, що “німа розмова при закритому роті” супроводжується рухами язика в порожнині рота.

Підкреслюючи важливу роль у внутрішньому мовленні мовних кінестезій, Сеченов водночас не зводив його лише до м'язових відчуттів та рухів. Мовні рухи нерозривно зв'язані зі сприйманням виголошуваних слів. Тому, якби мовний зв'язок руйнувався при повному гальмуванні рухового компонента, він так само руйнувався б і при відсутності слухового аналізу та слухового контролю. Отже м'язово-слухові зв'язки, що утворюються в процесі оволодіння живою розмовною мовою, є основою процесів внутрішнього мовлення; мовні кінестезії з самого початку “озвучені”.

Внутрішнє мовлення здійснюється за участю тих самих аналізаторів, що й зовнішнє. Воно є активізацією слідів звукових, рухових і зорових, тільки ця активізація не завершується голосним відтворенням мовного потоку через гальмування рухів мовних органів.

Діяльність другої сигнальної системи забезпечується трьома аналізаторами: мовноруховим, мовнослуховим та мовнозоровим. Мовний тимчасовий нервовий зв'язок є результатом складної взаємодії зазначених аналізаторів. Заслуга Сеченова полягає в тому, що він накреслив принципову схему взаємодії у внутрішньому мовленні слухового та рухового мовних органів, взаємодії, в якій може слабшати то одна, то друга ланка, але при постійному їх зв'язку. Правильність цих думок Сеченова підтвердилась пізнішими дослідженнями питання про механізми внутрішнього мовлення.

Участь рухового компонента в процесах внутрішнього мовлення давно привернула увагу психологів. Ще до перших спроб експериментальної реєстрації іннервації мовних органів ставились досліди по визначенню ролі рухового компонента у внутрішньому мовленні шляхом суміщення двох видів мовної діяльності. Припускалось, що, виконуючи певну роботу в плані зовнішнього мовлення тобто завантажуючи апарат голосного мовлення, не можна одночасно розгортати іншу діяльність у плані мовлення внутрішнього. Проте дані цих дослідів виявились суперечливими. Польман, наприклад, виявив, що промовляючи знайомі вірші він міг одночасно складати про себе нові вірші. А в дослідах Біне виявилось, що

неможливо одночасно стискати наперед визначену кількість разів гумовий балон і розв'язувати навіть нескладні арифметичні задачі.

Ці дані датуються кінцем ХІХ ст. Вони добуті тільки двома згаданими авторами і цікаві постановкою проблеми суміщення дій, що не позбавлена наукових підстав. Про це свідчать ті перспективи, які відкрило її розв'язання радянськими психологами. Але в старій психології цій проблемі не надавалось належного значення та й розв'язувалась вона тільки з точки зору розподілу уваги, а це закривало шлях до її вичерпного розв'язання.

Учення Павлова про руховий аналізатор і, зокрема, його положення про мовні кінестезії як базальний компонент мислення стало основою вивчення мовних кінестезій. Слід, однак, зауважити, що об'єктом систематичного вивчення мовні кінестезії стали порівняно недавно, і навіть судження таких видатних учених, як В.М. Бехтерев і Л.С. Виготський, не йшли в цьому питанні далі звичайних гіпотетичних міркувань. В.М. Бехтерев, продовжуючи лінію І.М. Сеченова, говорить: "Коли людина посилено уявляє собі те, що вона повинна сказати знайомій чи незнайомій особі, з якою вона повинна побачитись, вона мимовільно про себе промовлятиме слова, обдумуючи, свою майбутню мову". А Л.С. Виготський, не заперечуючи рухів мовного апарату у внутрішньому мовленні, поряд з ним вважав, що між ними й активністю, а також формою внутрішнього мовлення не існує безпосереднього об'єктивного зв'язку. Зрозуміло, що хоч участь мовних кінестезій після праць І.М. Сеченова та І.П. Павлова, що увінчались створенням детерміністичної теорії рефлекторної діяльності головного мозку, можна було приймати з логічною незаперечністю, останнє слово повинні були сказати експериментальні дослідження.

Зараз такі дослідження успішно ведуться цілою групою психологів. Це дослідження за методикою "перешкод", або виключення мовних рухів шляхом виконання одночасно з розв'язанням розумових задач додаткової (сторонньої) артикуляційної роботи (аналогічні тим, які робили Польман і Біне), а також біографічні та електроенцефалографічні дослідження прихованої іннервації мовних органів. Початок їх був покладений працею А.Н. Соколова "Внутренняя речь и понимание" (1940 р). А.Н. Соколов спостерігав значні утруднення в розумінні і запам'ятовуванні текстів піддослідними, які в цей самий час промовляли вголос інший матеріал (лічили, декламували тощо).

Таким чином, уже в цих дослідах підтверджувалась гіпотеза про те, що затримка або усунення мовних кінестезій повинні викликати

порушення мислительної діяльності, оскільки ці кінестезії є невід'ємним її компонентом. Вона підтвердилась у досліджах Л.К. Назарової, а частковим виключенням мовних кінестезій, і в дослідженні А.Р. Лурією хворих на ураження кінестезичних відділів великих півкуль; Л.А. Новикова, реєструючи мікрорухи м'язів язика при виконанні учнями різних розумових операцій (лічба про себе, розв'язування арифметичних задач, запам'ятовування слів та цифр), виявила помітне збільшення електричних потенціалів, яке свідчить про посилення мовних кінестезій. Імпульсація м'язів збільшувалась при цьому з ускладненням розумових завдань.

З наведених досліджень можна зробити два важливі висновки: 1) мовні рефлекси під час мислення про себе мають різний ступінь загальмованості ефektorних кінців; 2) ступінь їх загальмованості значною мірою залежить від характеру актуальної розумової діяльності.

Однак, зв'язок мовних кінестезій з розумовою діяльністю не такий простий і прямолінійний, як це може здатися на перший погляд. Це показали останні дослідження А.Н. Соколова, метою яких було простежити: а) як відіб'ється затримка зовнішньої і внутрішньої артикуляції на різних видах розумової діяльності і б) як і в яких формах функціонує при цьому мовна кінестезія і який її зв'язок із слуховим сприйманням слів.

За даними цих досліджень, сильні мовнорухові імпульси, прихованої артикуляції спостерігаються, коли розумова діяльність зв'язана з потребою розгорнутого мовного аналізу та синтезу і, отже, з посиленням збудження відповідних мовних центрів. У разі узагальнення розумових дій і утворення мовно-розумових стереотипів, збільшення в мисленні наочних компонентів спостерігається редукція мовнорухових імпульсів. При цьому А.Н. Соколов вважає, що редукція може здійснюватись тільки при збереженні, а то й посиленні інших компонентів внутрішнього мовлення – слухового та зорового. Зокрема, слабкі кінестетичні подразнення, що йдуть від мовних органів у кору мозку, спроможні викликати, вважає А.Н. Соколов, досить сильні реакції в мовнослуховому аналізаторі, які в сукупності із загальмованою мовною кінестезією, очевидно, і складають матеріальну основу внутрішнього мовлення.

У зв'язку з цим А.Н. Соколов робить висновок про озвученість мовних кінестезій. Цей висновок є підтвердженням ідеї Сеченова про те, що внутрішнє мовлення є м'язово-слуховою асоціацією.

Про важливу роль у процесах внутрішнього мовлення рухового аналізатора свідчать і дані вивчення моторної афазії. Так, О.П. Кауфман виявила, що у моторного афатика утруднене викликання внутрішнього звучання слова і розгортання викликаних фрагментів у членоподільно оформлену мову. Моторна афазія супроводжується розладами мовної артикуляції. Отже, ними зумовлюються у хворого на моторну афазію і розлади внутрішнього мовлення. Звідси О.П. Кауфман робить висновок про те, що образи мовних рухів є специфічними утвореннями внутрішнього мовлення. За даними Б.В. Зейгарник, хворі з ураженням кінестезичних відділів великих півкуль, які робили грубі безглузді помилки в завданнях з пропусками букв, успішніші виконували ці завдання, якщо їм доводилось промовляти завдання вголос.

Завдяки дослідженням психологів встановлено: а) необхідна участь кінестезичного компонента в процесах внутрішнього мовлення; б) динамічний характер його участі, різний ступінь вияву мовних кінестезій. Останній пов'язаний я із віковими особливостями, так і насамперед з особливостями тієї розумової діяльності, яку виконує індивід.

Проте ми ще достатньою мірою не знаємо закономірних залежностей у функціонуванні мовних кінестезій.

Заслуговує на увагу спроба М.І. Жинкіна з'ясувати ці питання, порівнявши мовні рухи при зовнішньому і внутрішньому мовленні. Він пропонує розрізнити а) відбір звуків для складання слів (відбір мовних рухів для складання рухового стереотипу слова) і б) відбір слів для складання повідомлення. У внутрішньому мовленні людей, які добре володіють мовою, відбувається відбір слів, оскільки рухові стереотипи в цих людей уже склалися. Тому, говорить М.І. Жинкін у внутрішньому мовленні не виникає тих самих мовних рухів, які відбуваються під час артикуляції звуків мови; проте тут можна чекати таких мовних рухів, які потрібні для розпізнавання словесних стереотипів, що відбираються як їх поєднання.

Таким чином, мовні рухи під час внутрішнього мовлення відзначаються певною своєрідністю: по-перше, відбір слів у внутрішньому мовленні є оперуванням ними як цілісними утвореннями, а по-друге, й самі слова можуть замінюватись більшими асоціативними комплексами, що склались раніше. Крім того, може відбуватись не лише відбір слів, а й відбір досить коротких сигналів, що заміщують цілі системи раніше відібраних слів. При декодуванні цих сигналів у розгорнутий ряд слів відпадає потреба посилення

центра динамікою периферії мовнорухового аналізатора і виникає нова специфічна перебудова мовного механізму.

Вивчення внутрішнього мовлення за методикою центральних мовнорухових перешкод, коли перешкоди подавались не на периферію, а на центр мовнорухового аналізатора дало змогу дістати нові дані про механізм відбору слів у внутрішньому мовленні і, зокрема, про зв'язок мовних кінестезій з посиленням їх відбору.

Жинкін М.І. говорить про два способи посилення відбору слів.

1. Або виникає активність периферії мовнорухового аналізатора у вигляді кінестетичних імпульсів оберненого зв'язку, проте не у формі *артикуляційних* рухів, потрібних при формуванні словесного стереотипу, а у формі *динамічних модуляцій*, що посилюють поєднання і розділ слів.

2. Або з'являється гальмівне виключення динамічної активності периферії мовнорухового аналізатора внаслідок переходу на комбінацію статичних сигналів та схем, що замінюють раніше нагромаджені динамічні словесні утворення. У цьому разі утворюється гальмо на виході коркової частини аналізатора і виникає позитивна одночасна індукція в його ядрі і, відповідно, посилення відбору слів. (Баєв Б.Ф. Психологія внутрішнього мовлення. – К.: Рад. школа, 1996. – 192 с).

ГНІВЛИВИ

Деякі люди схильні до прояву гніву. Вони говорять, що їх дратує те, що дехто з партнерів довго збирається кудись іти або не може зрозуміти, як потрібно дещо зробити тощо. У даному випадку західні психологи говорять про гнів-рису, тобто, тип особистості, який поросійськи називається гнівливим. Спілбергер з колегами (Spielberger et. al., 1995) виявили, що гнів-риси більше виражена у чоловіків, хоча за іншими даними статевих відмінностей за гнівливістю немає (Korper, Eppersohn, 1996). Водночас останні із названих авторів відмічають, що й чоловіки, і жінки маскулінного типу володіють більш високими показниками гніву-риси.

Згідно Кринг (Kring, 2000), жінки частіше реагують гнівом на зраду, поблажливість, зневагу, відмову, необґрунтовану критику, а чоловіки – на поганий настрій партнерки і на її занурення в себе. Жінки віддають перевагу вираженню гніву щодо знайомих, у порівнянні з незнайомими; окрім того, вони схильні здебільшого спрямовувати свій гнів не на того, хто дав привід до гніву.

Вікові особливості контролю експресії

Згідно даних низки авторів (Kilbride, Jarczower, 1980; Malatesta, Naviland, 1982; Shennum, Bugenthal, 1982), з віком збільшується придушення негативних емоцій. Якщо для немовлят плач, викликаний бажанням їсти, є природним, то для 6-літньої дитини неприпустимо плакати з приводу того, що вона повинна трішки почекати до обіду. Діти, які не отримали подібний досвід у сім'ї, можуть виявитися відторгненими поза домівкою. Дошкільнята, які занадто часто плачуть, зазвичай не користуються повагою серед ровесників (Korper, 1989).

Схожа ситуація і з придушенням вибухів гніву. Проведене А. Каспі зі співавторами (Caspi, Elder, Bem, 1987) дослідження засвідчило, що діти, які зазнавали частих приступів гніву у віці 10 років, підрісши відчували множину незручностей від своєї гнівливості. Таким людям буває складно зберегти свою роботу, а їх шлюби часто розпадаються.

У певному віці стихійний прояв радості, природної для малюків (підстрибування, плескання в долоні), починає соромити дітей, оскільки такі прояви вважаються “дитячими”. Проте бурхливі вираження емоцій навіть дорослими, поважними людьми під час спортивних змагань не викликають осудження сторонніх. Імовірно, можливістю такого вільного прояву емоцій спорт і притягує багатьох людей.

Прояв емоцій у різних культурах має деякі особливості. Так, у західній культурі не заведено проявляти не тільки позитивні, але й негативні емоції. Звідси виховання дітей, особливо хлопчиків, здійснюється в цьому дусі. Водночас, як пишуть Ф. Тікальські і С. Уоллес (Tikalsky, Walles, 1988), в індійському племені навахо дитячі страхи вважаються цілком нормальною і здоровою реакцією; люди цього племені вважають, що безстрашною дитиною керує невігластво й безрозсудливість. Можна тільки дивуватися мудрості індійців. Дитина повинна боятися (однак це не означає, що їй потрібно *навмисно* лякати, страхати). (Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2007. – С. 279-280, 389).

РОЗЛАДИ ВОЛІ

Розлади волі проявляються у вигляді:

незрілості і недорозвитку волі – некерованість вольовою поведінкою (синдром дефіциту уваги, гіперкінетична поведінка, олігофренія).

Надмірної активності. Хворобливе посилення вольової активності буває у наркоманів при пошуках наркотиків, у маніакальних хворих, психопатичних осіб і має назву *гіпербулія*. Ця активність має односторонній характер, її продукція є хворобливою, супроводжується підвищеною балакучістю.

Послабленні активності – *гіпобулія* – спостерігається при депресивних станах та інших формах пригнічення психічної діяльності. При депресії хворі з великим зусиллям рухаються, довго добирають і насилу вимовляють слова, віддають перевагу перебуванню у ліжку. Відсутність вольової активності – *абулія* – часто поєднується з моторною загальмованістю (ступором) або аутизмом (повною німотою).

Перекручення вольової активності – *парабулія* – трапляється при шизофренії та деяких хворобах, що супроводжуються зниженням інтелекту. Проявляється *негативізмом* – безпідставною впертістю, невиконанням діяльності; *амбітендентністю* – одночасно наявні активні дії та відмова від них; *імпульсивністю* – безмотивність дій і вольова некерованість.

Розладів потягу. Потяг визначається потребами, це складне явище, воно формується на основі безумовних рефлексів – інстинктів, які опосередковуються корою великих півкуль головного мозку і відбиваються у вольовій діяльності. Крім інстинктивних потреб, потяг включає у себе потреби більш високого рівня.

Розлади потягу:

1. *Послаблення і посилення харчового потягу.* Зниження чи відсутність апетиту – *анорексія* (втрата бажання споживати їжу), відмова від їжі. Відмова від їжі у хворого може бути пов'язана з наявністю у нього маячних ідей отруєння, самозвинувачення, нюхових чи смакових галюцинацій, ступору, тяжкої депресії, істеричного неврозу. Постійна відмова від їжі може призвести хворого до виснаження. Підвищення (посилення) харчового потягу проявляється підвищеним апетитом і почуттям голоду (*булімія*), а також багатоядністю (*поліфагія*).

2. *Послаблення і посилення статевого потягу.* Посилення статевого потягу (*гіперсексуальність*) часто трапляється при маніакальних станах, при органічних захворюваннях головного мозку.

Зниження статевого потягу (*гіпосексуальність*) буває при депресії, шизофренії, астеничних станах, неврозах.

3. *Перекручення потягу* – торкається різних інстинктів.

– *Розлад інстинкту самозбереження* – проявляється прагненням нанести собі шкоду гострими предметами, проковтнути неїстівні речі (цвяхи, голки, ложки, ножиці). Інколи це робиться через хворобливе прагнення стати об'єктом хірургічної операції для видалення проковтнутих предметів. Трапляється потяг до самогубства (суїцидоманія), до поїдання власних екскрементів (*копрофагія*).

– *Перекручення статевого потягу (перверзії)* – торкаються різних форм статевого життя. Найчастіше трапляються:

- гомосексуалізм – потяг до особи однойменної статі;
- трансвестизм – хворобливий потяг до переодягання в одяг протилежної статі;
- ексгібіціонізм – хворобливий потяг до оголення статевих органів у присутності жінок;
- садизм – потяг завдавати статевому партнеру больових відчуттів, щоб досягти статевого задоволення;
- мазохізм – бажання зазнати від статевого партнера больових відчуттів;
- рідше трапляються:
 - педофілія – статевий потяг до дітей;
 - некрофілія – статевий потяг до трупів;
 - зоофілія (скотолозтво) – статевий потяг до тварин;
 - фетишизм – статевий потяг до жіночого туалету.

4. *Імпульсивні потяг і дії* – виникають раптово. За своїм змістом імпульсивний потяг вступає у протиріччя з усталеними міжособистісними і соціальними стосунками. Цим нагадує невідчепні ідеї. Відрізняється від них нездоланністю прагнення до реалізації, втратою здатності боротись із потягом, що нерідко набуває кримінального характеру. До імпульсивних дій відносять такі види потягу:

- піроманія – потяг до підпалів;
- клептоманія – потяг до крадіжок без корисливої мети;
- дромоманія – потяг до бродяжництва.

Розлади психомоторики:

- недорозвиток психомоторики;
- гіпокінезії – зменшення дій та довільних рухів;

- гіперкінезії – рухове збудження; ехопраксії – повторення рухів співрозмовника; ехолалії – повторення слів; ехомімії – копіювання міміки;
- паракінезії – спотворення рухів;
- гіперкінези – мимовільні рухи окремих м'язів або групи м'язів.

Розлад цілеспрямованості дій – диспраксія – спостерігається головним чином при органічних неврологічних захворюваннях, рідше – за деяких психічних розладів, в основному таких, які пов'язані з органічними ураженнями нервової системи. Більш легкий ступінь диспраксії – апраксія – втрата здатності здійснювати цілеспрямовані дії за збереження рухової і координаційної здатності. Трапляється за вогнищ уражень кори великих півкуль головного мозку і провідних шляхів мозолистого тіла. (Патопсихологія. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Мартинюк І.А. – Гусятин, 2006. – С. 55-58).

МОДУЛЬ III

ТЕОРІЯ ТЕМПЕРАМЕНТІВ. ТИПОЛОГІЧНА МОДЕЛЬ Е. КРЕЧМЕРА

Поняття “темперамент” є для нас не строго встановленим, а лише евристичним терміном, який повинен стати відправним пунктом для головного диференціювання біологічної психології.

Темпераменти обумовлені гуморальним хімізмом крові. Їх тілесний представник – апарат мозку і залоз. Темпераменти становлять ту частину психічного, яка ймовірно за гуморальним шляхом, знаходиться в кореляції з будовою тіла. Темпераменти, даючи чуттєві тони, затримуючи і стимулюючи, проникають в механізм “психічних апаратів”. Темпераменти, на скільки це можливо емпірично встановити, очевидно, впливають на такі психічні якості: 1) психестезію – надмірну чутливість або нечутливість до психічних подразнень; 2) забарвлення настрою – відтінок задоволення і незадоволення в психічному змісті, насамперед на шкалу веселого або сумного; 3) психічний темп – прискорення або затримка психічних процесів взагалі й їх спеціального ритму (що чітко тримається, несподівано зіскакує, затримка, утворення комплексів); 4) психомоторну сферу – загальний руховий темп (рухомий або флегматичний), а також на спеціальний характер рухів (паралічний, швидкий, стрункий, м’який, закруглює).

Необхідно емпірично встановити, що сили, які впливають на всі ці чинники, очевидно, мають значення для утворення типів уявлення, для того, що ми називаємо інтелектом і психічним нахилом. Ми вже звертали увагу на це в окремих розділах, особливо з приводу учених і художників. Ми ще не в змозі встановити, у якому ступені діють при абстрактному і наочному мисленні, оптичних і акустичних уявленнях вплив темпераменту і структурні особливості спеціальних мозкових апаратів. Тим більше за наявності можливості, що гуморальні дії гормонів здійснюють впливи на атомну будову мозку і на будову тіла взагалі, внаслідок чого це питання набуває надзвичайної складності. Тому правильно групувати поняття темпераменту навколо психічних інстанцій, які легко реагують на гострі хімічні дії як екзогенного (алкоголь і морфій), так і ендогенного характеру, отже, навколо афектної і загального психічного темпу.

Зокрема, з приводу біологічної основи наших уявлень про темпераменти варто сказати наступне: мозок залишається завершальним органом для всіх дій, що відносяться до темпераменту, навіть тих, які виходять від хімізму крові. Експериментальні

спостереження над травмами мозку показують, що безпосередні дії на мозок можуть викликати різкі зміни темпераменту. Цей очевидний факт варто особливо підкреслити, щоб не впасти з анатомічної однобічності в гуморальну, тим більше що при сучасних течіях така небезпека існує. У даний час ми не можемо вирішити питання, наскільки мозок разом із властивостями завершального органу володіє ще первинними, активними функціями при виникненні таких психічних якостей, як забарвлення настрою і загальний психічний темп.

Напрошується думка, що нормальні типи темпераментів циклотиміків і шизотиміків в емпіричній кореляції з будовою тіла можуть виникати аналогічною, паралельною гуморальною дією. Ми замість одностороннього паралелізму – мозок і душа – виставимо свідомо і вже остаточно інший – тіло і душа, метод мислення, який все більше і більше вкорінюється в клініці.

В усякому разі, ми легко можемо собі уявити, що темперамент людини, безвідносно до стану його мозку, залежить від двох хімічних гормонних груп, з яких одна пов'язана з діатетичною, інша – з психестетичною шкалою афектів, або, краще сказати, одна поєднується з циклотимічним типом, інша – з шизотимічним. У середньої людини, можна вважати, обидві гормонні групи змішані і співвідношення між ними мінливі, тоді як типові циклотиміки і шизотиміки з одностороннім посиленням однієї гормонної групи можуть виникати завдяки або окремим спадковим варіантам, або послідовному культивуванню їх серед певних сімей.

Темпераменти

	Циклотиміки	Шизотиміки
Психестезія і настрої	Діатетична пропорція: між підвищеним (веселий) і депресивним (засмучений)	Психестетична пропорція: між гіперестетичним (подразником) і анестетичним (холодним)
Психічний темп	Крива темпераменту, що коливається між рухливим і флегматичним	Стрибаюча крива темпераменту: між поривчастістю і тягучістю, альтернативне мислення і почуття
Психомоторна сфера	Адекватна роздратуванню, закруглена, природна, м'яка	Часто неадекватна роздратуванню, затримка, паралічність, задерев'янілість
Споріднений тип будови тіла	Пікнічний	Астенічний, атлетичний, дипластичний і їх комбінації

Темпераменти, таким чином, поділяються на дві великі конституційні групи – шизотиміків і циклотиміків. В середині обох головних груп відбувається подальше розділення залежно від того, чи направлений циклотимічний темперамент більше до полюса веселого або сумного, а шизотимічний – до полюса дратівливого або холодного. Безліч індивідуальних відтінків темпераменту пояснюється вже діатетичною і психестетичною пропорцією, тобто тим відношенням, при якому, у межах того ж типу темпераменту, полярні протилежності переміщуються, нашаровуються один на одного і змінюватимуть один одного. Окрім пропорцій індивідуального темпераменту нас цікавлять його конституційні поєднання, тобто ті відтінки, яких набуває пануючий тип темпераменту в процесі спадковості завдяки елементам іншого роду.

Це багатство відтінків ще збільшується відмінностями психічного темпу. Тут перед нами емпіричний факт: веселі циклотиміки в той же час і рухомі, а представників темпераменту з депресивним забарвленням відрізняє спокійна повільність. Нам уже давно з клінічного досвіду відома щільна залежність між веселим збудженням, вихором ідей і психомоторною легкістю в маніакальній картині і депресією, затримкою мислення і волі в меланхолійному симптомокомплексі. У здорових циклотимічних темпераментів відомий настрій пов'язаний з певним психічним темпом, причому веселість і рухливість поєднуються з гіпоманіакальним типом темпераменту, тенденція до депресій і повільність – з похмурым типом темпераменту.

Навпаки, у шизотиміків не можна встановити такі ж стійкі взаємостосунки між психестезією і спеціальним психічним ритмом: у нижніх гіперестетів ми знаходимо дивовижну тягучість у почуттях і бажаннях і поривчастість у абсолютно байдужих. Отже, нам доводиться зустрічати всі чотири комбінації: як чутливу, так і холодну тягучу, поривчасту сентиментальність і примхливу байдужість.

Ми вже детально говорили про окремі диференціювання шизотимічних темпераментів. Гіперестетичні якості виявляються головним чином як ніжна сентиментальність, як тонке почуття у відношенні до природи і мистецтва, як такт і смак в особистому стилі, як мрійлива ніжність по відношенню до певних осіб, як надмірна чутливість і уразливість повсякденними тертями життя, нарешті, у грубіших типів, особливо у постпсихотиків і їх еквівалентів, як комплексна гнівливість. Анестетичні якості шизотиміків виявляються як різка, активна холодність або пасивна тупість, як звуження інтересів обмеженими аутистичними зонами або як непохитна

байдужість. Їх поривчастість позначається то в нестриманості, то в примхах: їх наполегливість характерологічно виражається в різних варіантах: сталевій енергії, норовливості, педантизмі, фанатизмі, систематичній послідовності в мисленні і вчинках.

Варіації діатетичних темпераментів набагато менше, якщо залишити осторонь сильніші конституційні поєднання (кверулянтів, сперечальників, боязливих і сухих іпохондриків). Гіпоманіакальний тип разом із веселим проявляє і гнівливий настрій. Він варіює між швидкою запальністю, гарячим темпераментом, живою практичністю, метушливістю і сонячною веселістю.

Психомоторна сфера циклотиміків характеризується то швидкістю, то повільністю, але (не зачіпаючи складних, хворобливих затримок) завжди закругленістю, природністю й адекватною імпульсу формою міміки й тілесних рухів. Тим часом у шизотиміків ми часто зустрічаємо психомоторні особливості, насамперед, у значенні відсутньої адекватної безпосередності між психічним роздратуванням і моторною реакцією, у формі аристократичної стриманості, паралізованого афекту або, нарешті, тимчасової затримки – задерев'янілості або боязкості.

У комплексній установці життя і в реакції на середовище циклотиміки дають головним чином людей з тенденцією розчинятися в довколишній дійсності, людей відкритих, товариських, добросердних і безпосередніх, незалежно від того, заповзятливі вони або змістовні, спокійні або повнокровні. Звідси виникають повсякденні типи енергійних практиків або веселих марнотратників життя. Серед високообдарованих відносно художнього стилю ми зустрічаємо типи реалістів і душевних сердечних гумористів; відносно наукового способу мислення – типи емпіриків, що наочно описують і обмацують, а також умілих популяризаторів; у практичному житті – типи доброзичливого досвідченого посередника, живого організатора крупного масштабу і сміливого борця. Установка життя шизотимічних темпераментів, навпаки, схильна до аутизму, замкнутості, створення обмеженої індивідуальної зони, внутрішнього, чужого дійсності світу принципів і марень “Я” на протиположному зовнішньому світу, до байдужої або сентиментальної самоти від людей або холодного перебування серед них без жодного контакту з ними. Серед таких людей ми знаходимо безліч дефективних типів: похмурих диваків, егоїстів, нероб і злочинців.

Спеціальні дарування

	Циклотиміки	Шизотиміки
Поети	Реалісти, гумористи	Патетики, романтики, художники форми
Дослідники	Емпірики, що наочно описують	Люди точної логіки, системи, метафізики
Вожді	Сміливі борці, спритні організатори, умілі посередники	Чисті ідеалісти, деспоти і фанатики, люди холодного розрахунку

Серед соціально повноцінних типів ми знаходимо мрійників, що тонко відчують, далеких від світу ідеалістів, ніжних і холодних водночас, аристократів форми. У мистецтві й поезії ми сприймаємо їх як художників форми і чистого стилю, як романтиків, що йдуть від світу, і сентиментальних ідеалістів, як трагічних патетиків аж до яскравого експресіонізму і тенденційного натуралізму, нарешті, як людей дотепних, іронічних і саркастичних. У їх науковому способі мислення ми знаходимо схильність до схоластичного формалізму і філософської рефлексії, містично-метафізичного і точній системі. Нарешті, з типів, які проникають в практичне життя, шизотиміки дають енергійної, непохитної, принципової і послідовної, владної натури, моралістів, чистих ідеалістів, фанатиків, деспотів і дипломатично гнучких людей холодного розрахунку. (Райгородский Д.Я. Психология и психоанализ характера. Хрестоматия по психологии и типологии характеров. – Самара: Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2007. – С. 296-303).

ХАРАКТЕР І ПОЧЕРК ЛЮДИНИ

Вивчаючи почерк іншої людини, можна вивчити її характер та інші особливості особистості. Ця закономірність була помічена давно. Узагальнити, виявити характерний взаємозв'язок між почерком і характерологічними особливостями особистості вдалося у минулому таким дослідникам, як Аристотель, Мішон, А. Локар, А. Лазурський, І. Моргенштерн, Д. Зуєв-Інсаєв та ін.

Письмо найбільше пов'язано з особистістю людини, це своєрідна проєкція її свідомості у формі певних м'язових рухів. Причому, ці рухи – не механічні операції: вони знаходяться під впливом фізичного й душевного стану людини. Почерк з точністю відображає найдрібніші коливання в житті людини, змінюючись із часом та обставинами. Тому, оволодівши мистецтвом психографології, можна вільно вгадувати характер, нахили і звички людини, побачити її минуле і заглянути у майбутнє.

Психографологічні методи широко використовуються в практичних цілях, оскільки достовірність конкретних досліджень багаторазово підтверджена практикою. Так, психологи і психопатологи впевнилися в достовірності графологічного методу під час експерименту із застосуванням гіпнотичного навіювання. Досліджуваному навіювалося, що він дуже хитра, потайна й жадібна людина. Далі під диктовку він писав нейтральний текст, при цьому його почерк і автограф значно змінилися – почерк став стислим, букви лягали одна на одну, з'явилися довгі горизонтальні штрихи – ознаки обережності і недовірливості, а також крапки – прояв підозрливості.

Коли цій же людині навіювали, що вона Наполеон (хоча за характером та іншими здібностями вона була зовсім іншою), автограф ставав розмашистим і стрімким, із характерним розчерком. Нарешті, досліджуваному навіювали, що він десятирічна дитина, і почерк ставав абсолютно дитячим. Цей експеримент ще раз підтвердив, що почерк може досить явно відобразити внутрішній світ і психічний стан людини.

У результаті чисельних експериментальних досліджень були встановлені такі закономірності:

Підпис нерозбірливий, складний, запутаний, з прикрасами вказує на егоїстичне начало особистості, завищену самооцінку, підкреслювання свого високого статусу, підвищеної значущості для оточення.

Підпис простий, без будь-яких прикрас вказує на те, що людина цілеспрямована, знає собі ціну, з неабиякими здібностями, переважно – досить чесна.

Надто простий підпис вказує на відкритість, неабиякі здібності і недооцінювання своєї значущості.

У підписі присутня крапка. Це свідчить про обережність, а в окремих випадках про підозрілість людини. Якщо в автографі дві крапки (як це було у І. В. Сталіна), то це ознака надмірної підозрілості.

Наявність у підписі розчерку говорить про великодушність людини. Якщо розчерк хвилястий, надмірно заплутаний і складний, то можна з достатньою вірогідністю говорити про нескромність людини, самозадоволеність, підвищене себелюбство.

Прямий, енергійний розчерк у підписі зазвичай вказує на цілеспрямованість, рішучість і заповзятість.

Підпис по діагоналі вгору – ознака того, що людина прагне підвищити свій статус, потребує змінити своє положення.

Розмашистий підпис, що займає багато місця, може вказувати на прагнення підкреслити свій статус, свої можливості.

Наявність в автографі початкової букви свого імені вказує на завищену самооцінку, підкреслює індивідуальну значущість особистості.

Розчерк, що закриває підпис (дугоподібний, круговий), може характеризувати людину, у якої є труднощі у спілкуванні, яка в усіх починаннях покладається швидше на власні сили, ніж на допомогу інших.

Наявність у кінці підпису підкреслюючих дуг, штрихів вказує на прагнення виділитися, звернути на себе увагу. Зловживання цими дугами може вказувати на підвищену вивертність особистості. (Панкратов В.Н. Психотехнология управления людьми: Практическое руководство. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. – С. 87-89).

ПАРАНОРМАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ

Щоб перевірити це, фахівці розробили три прості тести. І якщо хоч би в двох з них ви наберете кількість очок, відповідну визначенню “деякі здібності” або “виняткові здібності”, це означає, що у вас є незвичайний дар. Тим, у кого показники виявляться низькими, не варто відразу розчаровуватися. Паранормальні здібності – штука примхлива. Тому, зазнавши невдачу раз, перевірте себе знову.

Для кожного тесту знадобляться олівець і папір. Перш ніж почати свої досліди, виберіть спокійне, затишне місце, викиньте з голови всі сторонні думки і включіть музику, яка допоможе вам розслабитися. Рекомендується також плющити очі, концентруватися і сказати: “Я відкритий для нових відчуттів. Мої приховані психічні сили прокидаються”.

Тест із різноколірними горошинами

Для його проведення знадобляться п'ять горошин різного кольору і невеликий паперовий пакетик. Покладіть горошини в пакет і перемішайте їх. Потім засуньте всередину руку і візьміть одну горошину, але не виймайте її. Зосередьтесь. Помацайте горошину і спробуйте визначити її колір. Уявіть у цей момент, неначе ви витягуєте її з пакету.

Запишіть свою відповідь. Потім дістаньте горошину і запишіть її дійсний колір. Повторіть цей досвід ще дев'ять разів, щоб у цілому було зроблено 10 спроб.

Результати: вгадали 0-2 рази – медіумічні здібності слабкі, 3-5 разів – у вас є деякі здібності медіума, 6-10 разів – у вас виняткові здібності.

Тест із гральними картами

Для цього тесту вам буде потрібно 20 карт – по п'ять кожної масті. Перетасуйте їх і покладіть колоду “сорочкою” вгору. Потім зосередьтесь на верхній карті. Доторкніться до неї й спробуйте вгадати, якої вона масті. Уявіть, ніби ви перевертаєте її. Що ви “бачите”?

Запишіть свою відповідь, а потім подивіться, якої масті карта. Знову перемішайте карти і повторіть дослід 20 разів.

Результати: 0-5 правильних відповідей – медіумічні здібності слабкі, 6-11 – у вас є деякі здібності, 12-20 – у вас виняткові здібності.

Тест із гральною кісткою

Візьміть гральну кістку і уявіть, як ви кидаєте її. Намагайтеся “побачити”, скільки очок випало на верхній грані. Запишіть відповідь.

Тепер дійсно киньте кістку. Запишіть поряд з першою відповіддю другу. Повторіть дослід ще дев'ять разів, щоб у цілому вийшло 10 спроб. Потім порівняєте ваші відповіді –припущення з тими, що насправді дала гральна кістка.

Результати: 0-2 рази – медіумічні здібності слабкі, 3-4 рази – у вас є деякі здібності, 5-10 разів – у вас виняткові здібності.

ВИНАХОДИ, ЯКІ ЗМІНИЛИ НАШЕ ЖИТТЯ

Розвиток технологій за останню чверть століття дуже змінив наш спосіб життя і стиль спілкування. І перед тут веде Інтернет, вважає група експертів, яких опитав телеканал CNN для складання списку 25 найкращих винаходів.

Список винаходів, які різко змінили життя людства:

1. Бездротові технології.
2. Оборонні технології.
3. Альтернативні технології.
4. Біотехнології.
5. Комп'ютери.
6. Лазери.
7. Геном.
8. Глобальні фінанси.
9. Процесори.
10. Цифрові накопичувальні пристрої.
11. Космос.
12. Оптичне волокно.
13. Супутникове радіо й телебачення.
14. Аналіз ДНК.
15. Відеоігри.
16. Біометрика.
17. Енерго- й водозберігаючі технології.
18. Скануючий мікроскоп.
19. Батарейки.
20. Технології по боротьбі зі спамом.
21. Пульти дистанційного управління.
22. Клонування тварин.
23. Технології комп'ютерного моделювання.
24. Екрани з великою діагоналлю.
25. Технології передбачування погоди.

(Сільський час. – 8 липня 2005 року, № 47-48 (624-625)).