

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

**Факультет економіки та менеджменту**  
*Кафедра психології у виробничій сфері*

**Буняк Н.А.**

# **ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ**

Лекції (частина I)



**Тернопіль – 2017**

**БУНЯК Н.А.** Загальна психологія: лекції (частина I). – Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. – 100 с.

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

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

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

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

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

## ЗМІСТ

ЛЕКЦІЯ 1. Предмет психології як науки.....	4
ЛЕКЦІЯ 2. Етапи історичного розвитку психології .....	21
ЛЕКЦІЯ 3. Пізнавальні психічні процеси: відчуття.....	34
ЛЕКЦІЯ 4. Пізнавальні психічні процеси: сприймання .....	40
ЛЕКЦІЯ 5. Пізнавальні психічні процеси: пам'ять.....	59
ЛЕКЦІЯ 6. Пізнавальні психічні процеси: увага .....	72
ЛЕКЦІЯ 7. Пізнавальні психічні процеси: мислення.....	78
ЛЕКЦІЯ 8. Пізнавальні психічні процеси: уява.....	85
ЛІТЕРАТУРА .....	100

# ЛЕКЦІЯ 1

## Тема: Предмет психології як науки

### ПЛАН:

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

**Основні поняття:** психологія, психіка, свідомість, несвідоме.

### Мета психології – дати нам зовсім інше

*розуміння тих речей,  
які ми знаємо якнайкраще*  
**Поль Валері**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Познайомтесь з історіями двох людей**

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

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

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

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

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

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

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

***Психологія може:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Психологія має унікальні можливості, які вселяють в нас оптимізм.**

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

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

**Психологія** не забезпечує простих відповідей на складні психологічні питання.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Відмінності між життєвими та науковими психологічними знаннями

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

### Рефлекторна природа психічного Психіка в світлі теорії відображення

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

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

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

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

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

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

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

**кінцева ланка** – зовнішній рух.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Мозок і психіка**

#### **Психіка як продукт і фактор еволюційного процесу**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Анатомо-фізіологічний механізм рефлекторної діяльності забезпечує:

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

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

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

## Психіка і свідомість

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Структура свідомості**

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

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

*У структурі свідомості виділяють чотири основних характеристики:*

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

Формування і вияв цих характеристик неможливі без існування мови.

### **Рівні свідомості**

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

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

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

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

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

До несвідомого належить і “*надсвідоме*”

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

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

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

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

## ЛЕКЦІЯ 2

### Тема: Етапи історичного розвитку психології

#### ПЛАН:

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

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

*Хто занепає духом,  
гине раніше терміну*  
**Омар Хайям**

#### Етапи історичного розвитку психології: початкові уявлення про психіку

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Криза психології на межі ХХ століття**

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

### **Біхевіоризм**

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

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

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

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

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



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

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

### **Фрейдизм**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Гештальтпсихологія***

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

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

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

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

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

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

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

### ***Генетична психологія Жана Піаже***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Сучасний стан і найважливіші тенденції розвитку зарубіжної психології***

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

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

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

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

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

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

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

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

*Маслоу виставив потреби в певний ряд:*

- фізіологічні потреби;
- потреби в безпеці;

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

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

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

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

### **Розвиток вітчизняної психології**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Розвиток психологічної науки в Україні**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

## ЛЕКЦІЯ 3

### Тема: Пізнавальні психічні процеси: відчуття

#### ПЛАН:

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

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

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

**Арістотель**

#### Поняття про відчуття

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У психології традиційно використовуються такі класифікації відчуттів:

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

### **Види відчуття**

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

*Екстероцентивні* (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, гіркового, 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 гіркового – 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 гіркового.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Властивості відчуття**

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

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

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

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

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

### **Розвиток відчуття**

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

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

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

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

Подальше збільшення сили подразника викликає неадекватне відчуття (больове).

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

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

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

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

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

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

Якщо знати закономірності зміни чутливості органів чуття, можна шляхом застосування спеціально підібраних подразників підвищити чутливість рецептора, тобто *сенсibilізувати* (від лат. *sensibilis* – чуттєвий) його. Сенсibilізація 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. Скрейбін.

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

## ЛЕКЦІЯ 4

### Тема: Пізнавальні психічні процеси: сприймання

#### ПЛАН:

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

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

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



## Поняття про сприймання

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Історичність сприймання**

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

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

**Властивості сприймання** – предметність, цілісність, константність, осмисленість.

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

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

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

#### **Константність сприймання**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Осмисленість людського сприймання**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Різнобічне вивчення сприймання виявило його залежність від досвіду людини, її знань, потреб, інтересів, установок, спрямованості. Як і відчуття, сприймання є суб'єктивним образом об'єктивної дійсності. Критерієм його істинності є практична діяльність, адже сприймає не ізольоване око чи вухо, а конкретна людина. Тому в образі сприймання відображаються її ставлення до об'єкта, бажання, почуття, інтереси. Це відображення отримало назву *анперцепції*.

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

### **Фізіологічні основи сприймання**

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

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

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

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

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

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

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

### **Роль моторних компонентів у сприйманні**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Закони сприймання**

#### **Процес розвитку сприймання**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Види сприймання**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Щоб жити, людина повинна орієнтуватися в просторі. *Сприймання простору* є відображенням простору, що об'єктивно існує, тобто відображення віддалі, розміру і форми предметів, їх взаємного розміщення і напрямку, в якому вони рухаються. *Воно включає в себе* (як точки відліку) оцінку положення власного тіла, врахування його переміщень у просторі та відповідне коригування рухів, орієнтацію очей. Відображення просторових властивостей відбувається в процесі рухової діяльності організму і є особливим проявом *аналітико-синтетичної діяльності мозку*. Воно забезпечується спільною діяльністю комплексу аналізаторів, взаємодію між якими контролює руховий аналізатор.

Відображення простору можливе завдяки наявності у людини парних аналізаторів та їх функціональної асиметрії. Парні аналізатори дають людині змогу мати *бінокулярний* (з лат. *binī* – два і *oculus* – око) зір, *бінауральний* (від лат. *binī* – два і *auris* – вухо) слух, *бімануальний* (від лат. *binī* – два і *manūalis* – ручний) дотик, *диринічний* (гр. *di* – двічі і *rhinos* – ніс) нюх. Функціональна асиметрія виявляється в тому, що один з аналізаторів при здійсненні певної діяльності відіграє провідну роль. Ця роль є непостійною і змінюється при переході від одного виду діяльності до іншого. Наприклад, вухо, що домінує за гостротою слуху, не завжди є провідним при визначенні напрямку звуку.

*Сприймання форми предметів* відбувається за допомогою зорового, тактильного і кінестетичного аналізаторів. Для зорового сприймання форми предмета необхідне чітке розрізнення його контура, що залежить від величини, віддаленості його від спостерігача та гостроти зору. При сприйманні предметів різної форми контур є найбільш інформативною ознакою, оскільки він – грань, що віддаляє предмет від середовища і фону. Завдяки рухові зорова система, виділяючи межу між об'єктом і фоном, навчається рухатися по ній. Кінестетичні відчуття, що виникають при цьому, не усвідомлюються. Але мають важливе значення як сигнали певних особливостей контурних ліній і кута зору. В людини ці процеси пов'язані з певною формою образу об'єкта на сітківці ока і положенням очей відносно об'єктів, що сприймаються, а також із дотиком руки до них. При закріпленні цих асоціацій відбувається засвоєння перцептивних еталонів, і око навчається швидко визначати форму предметів попри зміни їх положення щодо спостерігача.

*Дотикове сприймання форми предмета* відбувається за допомогою тактильного і кінестетичного аналізаторів. Щоб визначити форму предмета, якого

людина не бачить, вона ошупує його з різних боків, повертає в руках, обводить контур рукою, перевіряє правильність його сприймання.

В основі *сприймання розмірів предмета* – комбінація двох подразників: розмірів зображення предмета на сітківці ока і напруження м'язів очей. Чітке зображення предмета на сітківці ока забезпечується дією механізмів *акомодації і конвергенції*.

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

*Конвергенція* – (лат. *convergo* – сходжуюся, наближуюся) – зведення зорових осей обох очей на фіксованому предметі. Певній величині акомодації відповідає певний кут зведення зорових осей, що забезпечує роботу м'язів очей. Кінестетичні збудження, що виникають при акомодації і конвергенції, надходять у кору мозку разом із зоровими збудженнями, які спрямовуються від сітківки очей. Поєднання величини зображення предмета на сітківці і напруження м'язів очей внаслідок акомодації та конвергенції є умовнорефлекторним сигналом про розмір цього предмета.

*Під час визначення величини предметів*, які перебувають за межами акомодації (до 7–9 метрів) і конвергенції (до 450 метрів) очей, велике значення має порівняння їх розмірів із величиною предметів оточення, яка виступає як еталон. За відсутності цього еталону оцінювати предмети за розміром важко.

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

- показати, що абсолютна віддаленість об'єкта однозначно визначає величину конвергенції, необхідну для біфіксації об'єкта;

- експериментально довести, що систематична зміна конвергенції (чи акомодації) закономірно викликає зміну сприймання віддалі до об'єкта.

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

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

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

до предмета відбувається завдяки *бінокулярному зору*. Будь-який предмет, який потрапляє в поле зору обох очей, породжує два монокулярні образи. При сприйманні віддалених об'єктів зорові осі паралельні, а тому зображення предметів людина бачить у тих же місцях простору. Точка зображення на сітківці одного ока відповідає точці зображення на сітківці другого ока. Такі точки називаються *кореспондуючими*. Це – симетричні точки сітківки, які збіглися б при накладанні однієї сітківки на іншу, якщо сумістити їх осі. Збудження кореспондуючих точок сітківки дає відчуття одного об'єкта в полі зору.

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

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

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

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

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

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

Клінічні спостереження свідчать, що сприймання часу є результатом процесів відображення, що відбувається в мозку. Хоча деякі дослідники стверджували, що в

мозку існує самостійний центр часу, практикою це не підтверджено. Більше того, відомо, що *порушення сприймання часу* спостерігається при ураженні різних відділів мозку.

Зарубіжні психологи поділяють думку про *таламічну локалізацію часових сприймань, обмежуючи її механізмами проміжного мозку*. Вітчизняні вчені вважають, що орієнтування людини в часі відбувається за допомогою *коркових відділів мозку*. Збудження і гальмування мають певну тривалість, відбуваються з певною швидкістю і змінюються в певній послідовності. Ритмічна зміна явищ у світі, у тому числі збудження і гальмування, і є основою *відліку часу*. У відображенні часу беруть участь різні аналізатори, але найточніше розрізняються великі часові інтервали *слуховий і кінестетичний аналізатори*. Саме *кінестетичний аналізатор І.М. Сеченов* назвав органом сприймання просторових і часових відношень.

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

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

Сприймання часу залежить від вікових особливостей людей: у дитинстві час минає суб'єктивно повільніше, а в дорослої людини – швидше. Отже “чуття часу” не є вродженим. Воно розвивається в процесі життя залежно від діяльності людини і умов існування.

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

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

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



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

*Характерною особливістю часу є його незворотність.*

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

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

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

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

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

Суть *сприймання руху* виявляється у відображенні *зміни положення предметів у просторі протягом певного часу*. У цьому процесі відповідна роль належить зоровому аналізатору і кінестетичним відчуттям. *Показниками руху є швидкість, прискорення і напрям*.

За зорового *сприймання* інформацію про рух об'єкта можна отримати у два способи: у процесі фіксованого погляду і за допомогою рухів ока. У першому випадку рух відображається за рахунок зміни положення зображення об'єкта на сітківці ока, в другому – внаслідок функціонування око-рухової системи.

*Спостереження за нерухомими об'єктами* іноді породжує *ілюзії*, в яких рух сприймається як *індукований, стробоскопічний або автокінетичний*.

*Ілюзія індукованого руху* полягає в тому, що за відносного переміщення двох об'єктів рухомим здається об'єкт, який насправді є нерухомим.

*Стробоскопічний* (від гр. *strobos* – кружляння) рух виникає за швидкої зміни нерухомих картин, як у кіно. Подібна ілюзія, названа *фі-феноменом*, виявляється при послідовних спалахах джерел світла, розміщених один за одним, і широко використовується в рухливій рекламі.

*Автокінетичний рух* спостерігається при фіксованому погляді на нерухому точку, що світиться в темряві. Людині починає здаватися, ніби точка рухається.

У *сприйманні руху* беруть участь *слуховий та кінестетичний аналізатори*. Зміни в інтенсивності звучання, що відбуваються з певною швидкістю, справляють враження наближення або віддалення його джерела. В основі *сприймання руху* – *умовний рефлекс на зоровий, слуховий чи кінестетичний подразник*.

### **Спостереження і спостережливість**

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

сприйманні. *Спостереження* найбільше відрізняє довільне сприймання від мимовільного. Найхарактерніший показник *спостереження* – тривале цілеспрямоване зосередження уваги на предметі сприймання. Воно здійснюється з певною метою і за визначеним планом. Спостереження може бути тривалим, коли планується спостереження змін у поведінці тварин під впливом догляду за ними, розвитку дитини під впливом виховання, успішності учнів у засвоєнні знань, залежно від умов і методів навчання. Короткотривалим воно буває тоді, коли спостерігаються нетривалі за часом явища.

У процесі спостереження увага може зосереджуватися або на явищі загалом, або на окремих його деталях. Це залежить від поставленої пізнавальної мети.

Успішне спостереження потребує визначення його мети, складання плану (де, коли і як провести спостереження), створення необхідних умов для цього, підготовки засобів спостереження (приладів) і фіксації його результатів. Спостерігати треба вміти. Останнє має особливо велике значення тому, що не всім дітям та дорослим властиве вміння спостерігати. Рівень уміння спостерігати залежить як від навчання спостерігати, так і від спостережливості як якості особистості. Якщо дитину змалку привчають спостерігати явища природи, поведінку тварин, ті чи інші аспекти життя, то у неї розвивається такий бік характеру, як спостережливість, *тобто здатність помічати в об'єктах малопомітне, але важливе для розуміння її суті.*

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

### **Сприймання і спрямованість особистості**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ЛЕКЦІЯ 5

### Тема: Пізнавальні психічні процеси: пам'ять

#### ПЛАН:

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

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

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

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

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

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

*Пам'ять складається з трьох процесів:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Теорії і закони пам'яті**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Які механізми беруть участь в консолідації ланцюгів пам’яті?

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

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

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

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

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

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

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

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

**Види пам'яті класифікують:**

1) *за характером психічної активності:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Після того, як 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 %.

### **Процеси пам'яті**

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

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

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

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

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

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

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

### **Індивідуальні особливості пам'яті**

Люди відрізняються за такими особливостями пам'яті:

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

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

– домінуючими прийомами запам'ятовування.

### **Мнемонічні прийоми запам'ятовування**

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

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

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

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

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

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

### **Розвиток пам'яті**

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

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

– ставиться мета запам'ятати надовго;

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

– великий обсяг інформації вивчається за смисловими частинами:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ЛЕКЦІЯ 6

### Тема: Пізнавальні психічні процеси: увага

#### ПЛАН:

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



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

*Прошу, панове.*

*Повісьте, так би мовити, ваші вуха на цвях уваги*

*Антон Павлович Чехов*

### **Поняття про увагу, її природу та значення**

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

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

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

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

– Стріляйте! – гукнув магараджа.

– Стріляли, але це не допомогло.

– Це міністр! – сказав магараджа.

– Ти чув крики? – запитав він його.

– Ні!

– Ти бачив, як тебе лякали?

– Ні. Я дивився на молоко.

– Ти чув постріли?

– Ні, я дивився на молоко!

Значення уваги:

– займає особливе місце серед психічних явищ, завжди включається у практичну діяльність та у пізнавальні процеси.

– виражає інтереси, спрямованість особистості;

– є необхідною умовою успішного засвоєння знань, якості й продуктивності трудової діяльності, самовираження особистості; необхідна людині у всіх видах її діяльності.

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

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

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

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

### **Види та форми уваги**

За активністю виділяють такі види уваги:

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

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

За *спрямованістю* виокремлюють такі форми уваги:

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

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

За *формою прояву* увага також буває:

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

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

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

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

### **Основні властивості уваги**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Управління увагою**

На що людина звертає увагу? Уявімо, що студенти зібрались в аудиторії і чекають початку пар. Поки до аудиторії заходять знайомі їм люди, вони не цікавляться ними. Але якщо в дверях з'явиться новачок, загальна увага зосередиться на ньому. Отже, увагу приваблює новизна вражень. Якщо під час заняття за вікнами класу пролунає гучна музика, лише глухий не зверне на неї уваги. Отже, увагу приваблює інтенсивний сигнал. А якщо людина займається якоюсь цікавою справою, яку ще не до кінця 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 державу щойно закінченого меча його, майстра, ім'я, щоб продати меч дорожче. Сусід здивувався і запитав, як він дізнався про це? Підглядав? «Ні, – відповів майстер. – Я не підглядав, я слухав. Ти зробив більше ударів різцем, ніж потрібно для написання твого імені».

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

**Таким чином, привертанню уваги сприяють:**

– характер подразника (раптовість появи об'єкта, сили його впливу, співвідношення його з фоном, зміна його інтенсивності й розміщення у просторі, новизна вражень, складність задачі);

– структурна організація діяльності (об'єднані об'єкти сприймаються легше, ніж безладно розкидані);

– співвідношення подразника і потреб людини (те, що відповідає потребам, приверне увагу насамперед).

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

**Розвиток уваги**

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

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

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

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

За словами відомого вітчизняного психолога Л.С. Виготського, з перших днів життя дитини розвиток її уваги відбувається завдяки подвійному ряду стимулів, які викликають увагу: 1) предметам, що оточують дитину, які своїми яскравими, незвичайними властивостями приковують її увагу; 2) мовленню дорослого – слова, що вимовляються ним, спочатку виступають як стимул-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 вправлянь і вольових зусиль у дитини формується здатність керувати своєю увагою.

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

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

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

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

## ЛЕКЦІЯ 7

### Тема: Пізнавальні психічні процеси: мислення

#### ПЛАН:

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

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

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

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

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

### **Мислення та його фізіологічні основи**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Операції мислення**

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

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

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

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



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

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

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

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

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

### **Види і форми мислення**

У науці існують різноманітні класифікації видів мислення, зокрема:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Формування і розвиток мислення**

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

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

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

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

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

## ЛЕКЦІЯ 8

### Тема: Пізнавальні психічні процеси: уява

#### ПЛАН:

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

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

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

#### Поняття про уяву

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

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

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

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

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

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

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

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

У сучасній вітчизняній психології найпоширенішим є описове визначення уяви.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Зв'язок уяви з об'єктивною дійсністю**

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

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

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

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

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



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

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

### **Фізіологічні основи уяви**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Уява і творчість**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Види уяви**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Будь-який художній твір, достойний цього імені, *має ідейний зміст*, але на відміну від наукового трактату, *він виражається в конкретно-образній формі*. Якщо художник повинен вивести ідею свого твору в *абстрактних формулах так, що ідейний зміст виступає поруч з образами твору, не отримуючи яскравого вираження, то твір втрачає свою художність*. Наглядно-образний зміст твору, і тільки він, повинен бути носієм його ідейного змісту.

Сутність художньої уяви в тому, щоб вміти створити нові образи, які здатні бути пластичним носієм ідейного змісту. Особлива вага художньої уяви в тому, щоб створити нову ситуацію не шляхом зміни, а за умови збереження основних вимог життєвої реальності.

Дотримання життєвої реальності не означає фотографічного відтворення чи копіювання того, що людина сприйняла. Справжній художник не тільки володіє технікою, необхідною для того, щоб зобразити те, що він бачить, але й бачить він по-іншому, ніж всі решта люди.

Навіть в портреті художник не фотографує, а перетворює сприйняте. Суть цього перетворення в цьому, що воно не віддаляється, а наближається до дійсності, що воно знімає випадкові нашарування. В результаті глибше і вірніше виявляється основний малюнок. Продукт такої уяви *дає вірнішу, глибшу і адекватнішу картину чи образ дійсності, ніж зможе зробити фотографічне відтворення.*

*Для технічної уяви* характерними є створення образів просторових відношень у вигляді геометричних фігур і побудов, їх легке дисоціювання та об'єднання в нові сполучення, уявне перенесення їх у різні ситуації. образи технічної уяви найчастіше об'єднуються в кресленнях, схемах, на підставі яких потім створюються нові машини, нові предмети.

*Наукова уява* знаходить свій вияв під час створення гіпотез, проведення експериментів, узагальнень для створення понять. Фантазія відіграє важливу роль під час планування наукового дослідження, побудови експериментальної ситуації, передбачення ходу експерименту. При побудові наукової системи уява потрібна, щоб доповнити відсутні, не визначені ще ланки в ланцюжку фактів.

Фантазія має велике значення для плідної творчої діяльності вченого. Без фантазії його праця перетвориться на нагромодження наукових фактів, акумулювання своїх і чужих думок, а не на реальний поступ до нових винаходів, ідей, створення принципово нового в науці.

*С.Л. Рубінштейн* пропонує також розрізняти *конкретну і абстрактну уяву*. Образи, якими оперує уява, різні, це можуть бути образи одиничні, речові, обтяжені безліччю деталей, і образи типізовані, узагальнені схеми, символи. Можлива ціла ієрархія чи ступінчаста система наглядних образів, що відрізняються один від одного різним співвідношенням одиничного і загального; відповідно до цього існують різні види уяви – *більше конкретна чи більше абстрактна*.

*Крім того, образи конкретної уяви* можуть відрізнятися за *тією модальністю*, в якій вони представлені. Тут можна виділити *зорові представлення (наприклад, букет квітів); слухові представлення (удар грому, писк комара); дотикові представлення (доторкування до снігу); нюхові представлення (запах цибулі, бензину, сіна); смакові представлення (смак солі, кави, оцту); рухові представлення (помах руки, гойдання на каруселі).*

### **Процеси уяви**

Як і сприймання, пам'ять та мислення, процеси уяви мають *аналітико-синтетичний характер*. Створюючи нові уявлення, людина поєднує окремі елементи різних образів предметів у нових *комбінаціях*. Цим способом часто користуються *письменники, художники, вчені, винахідники*. Наприклад, Л. Толстой (1828–1910 р.р.) писав, що образ зовнішності Наташі Ростової виник у нього шляхом поєднання рис близьких йому людей.

Однак комбінування є не просто переміщенням чи перегрупованням елементів, не механічним поєднанням властивостей різних об'єктів, як вважали представники *асоціативної психології*, а результатом складної аналітико-синтетичної діяльності, що має своїм наслідком новий цілісний образ, у якому елементи перетворено і узагальнено.

Творення образів уяви відбувається різними *способами, прийомами*.

*Найпростішими є аглютинація (від лат. agglutinatio – склеювання) – механічне поєднання в новому образі елементів і властивостей, які в повсякденному*



житті не поєднуються. Таким був шлях творення давніх міфічних образів, що поєднують частини тіла людини і тварини чи птиці: кентавр, русалка, крилатий кінь Пегас та ін. Аглютинацію використовують не тільки у фольклорній творчості, а й техніці. Прикладом може бути тролейбус, в якому поєднано властивості автобуса і трамвая, аккордеон (піаніно і баян), гідролітак (човна і літака) і ін.

Приєм створення нових образів є *аналогія*. Суть прийому аналогії полягає в тому, що новостворений образ, який вибудовується, схожий на реально існуючий предмет, але в ньому проектується принципово нова модель явища або факту.

На основі принципу аналогії виникла нова галузь інженерної справи *біоніка* – виокремлює деякі властивості живих організмів, які стають засадовими при конструюванні нових технічних систем. Так було створено багато різноманітних приладів – локатор, “електронне око”, тощо.

Нові образи можуть створюватися з допомогою наголошення *акцентування*. Цей прийом полягає в навмисному посиленні в об’єкті певних ознак, які виявляються домінуючими на фоні інших. Малюючи дружній шарж або карикатуру, художник віднаходить у характері або зовнішності людини щось неповторне, притаманне тільки їй і наголошує на цьому художніми засобами.

*Гіперболізація* (гр. *hyperbole* – *перебільшення*) – збільшення предмета або кількості його частин. Вона широко використовується в літературі, фольклорі при створенні дружніх шаржів. Прикладом гіперболізації є велетень Гулівер, семиголовий змії і т.д.

*Літота* (гр. *litotes* – *простота*) – навмисне зменшення предмета, недомовленість. За її допомогою створені казкові образи дівчинки Дюймовочки, хлопчика-мізинчика, гномів і т.д. збільшення і зменшення розмірів не є випадковими. Вони завжди мотивовані. З одного боку, зовнішність велетня, грандіозні розміри, велику фізичну силу використовують для яскравішого передавання певної якості. З іншого боку, розум, кмітливість, безстрашність виявляють себе яскравіше завдяки контрасту із зовнішністю.

*Загострення* – наголошення на певній частині або певній властивості образу. Використовується при створенні дружніх шаржів і карикатур.

*Схематизація* – формування образу уяви, під час якого уявлення зливаються, відмінності між ними стираються, а риси схожі виступають на перший план. Його використовують, зокрема, в декоративній творчості при створенні різноманітних орнаментів, елементи яких взято з рослинного світу.

У художній літературі, живопису, скульптурі використовується і *типізація* – виділення істотного в однорідних фактах і втілення його в конкретному образі.

*Творчий процес пов’язаний з виникненням багатьох асоціацій, їх актуалізація підпорядкована меті, потребам і мотивам, які домінують в актах творчості.*

*Великий вплив на створення образів уяви чинить практична діяльність. Доки створений образ існує “тільки в голові” він не завжди зрозумілий до кінця. Втілюючи цей образ у малюнок або модель, людина перевіряє реальність його існування.*

### **Індивідуальні особливості уяви**

Індивідуальні особливості особистості, її потреби, інтереси, знання, вміння, зміст основної діяльності позначаються на уяві, надаючи їй індивідуальної своєрідності, яка виражається в різній широті і змістовності уяви, перевазі певних

видів уявлень, їх силі, яскравості, різній дієвості. Чим багатший досвід людини, чим розвинутіші інтереси і потреби, тим багатшою і різноманітнішою є уява. Тому стверджують про широку і вузьку, багату і збіднену фантазію людини. Зміст основної діяльності визначає сферу найбільшого прояву фантазії – живопис, література, техніка, тощо, а також її зміст. Так, в уяві художника переважають образи кольорів і форм, в уяві конструктора – зорові образи, що виражають геометричні відношення.

Існують індивідуальні відмінності за змістом образів уяви, швидкістю і легкістю її виникнення. Від емоційної конкретності людини залежить сила, яскравість і динамічність образів уяви. Переважання певного типу образів уяви також зумовлюється співвідношенням першої і другої сигнальних систем.

Індивідуальні відмінності можуть бути визначені також *ступенем їх реалістичності, правдивості*. Так, для одних людей характерно фантазувати в галузі нереальних уявлень, інші не виходять за рамки досвіду. Така особливість уяви залежить від того настільки легко чи важко даються особистості перетворення реальності. Природно, що в осіб, яким важко навіть в думці пересунути предмет з одного місця на інший, важко уявити щось незвичайне, взаємовідносини з навколишнім світом тоді носять шаблонний характер, не виходять за межі ситуації, люди сковані і інертні в своїх фантазіях.

*Широта уяви* визначається колом тих областей дійсності, образами якої оперує уява людини. Для людей з *широким колом уяви* властиве одночасне використання уявлень з різних сфер природи в її минулому чи майбутньому, минулого чи майбутнього життя історії людей, недр землі, техніки, мистецтва.

Індивідуальною характеристикою уяви може бути також її *довільність*, тобто вміння підпорядковувати уяву поставленому завданню, використовувати для досягнення результату. Люди з *високоорганізованою уявою*, не дивлячись на різноманітність образів, що з'являються, не упускають з уваги основні напрями рішення і прив'язують до нього асоціації, що з'являються. *Неорганізована уява* швидко втрачає завдання, як напрям фантазування, і починає функціонувати за типом вільних асоціацій.

Індивідуальні прояви творчої уяви можуть бути пов'язані із *стійкістю даного процесу*. *Творчість – несучільний і неперервний рух*. В ньому поєднуються *підйоми застої і спади*. *Вищою точкою творчості, її кульмінацією є натхнення, для якого характерний особливий підйом, ясність думки, відсутність суб'єктивного переживання, напруги*.

У різних людей стан *натхнення* має різну тривалість і частоту “приходу”. Продуктивність творчої уяви залежить *головним чином, від зусиль волі і є результатом постійної напруженої праці*. Але *натхнення – це нагорода за каторжну працю*.

Аналіз особливостей пам'яті, мислення і уяви свідчить, що раціональні форми пізнання є вищою формою пізнавальної діяльності. Використання мови та інших закономірностей систем дає змогу за допомогою понять глибше пізнавати навколишній світ.

Уява не лише впливає на хід психічного життя людини, а й зумовлює формування важливих якостей її особистості.

## **Функції уяви, її розвиток**

Люди так багато мріють тому, що їх розум не може “не працювати”. Він продовжує функціонувати і тоді, коли в мозок людини не поступає нова інформація, коли людина не вирішує ніяких проблем. Власне, в цей час починає працювати уява. *Встановлено що людина не може припинити потік думок за своїм бажанням.*

В житті людини уява виконує ряд специфічних функцій. Перша з них в тому, *щоб представляти дійсність в образах*, мати можливість користуватися ними, вирішуючи завдання. Ця функція пов’язана з мисленням і органічно в нього включена.

Друга функція уяви *регуляція емоційних станів*. За допомогою уяви людина здатна частково задовільняти свої потреби, знімати напругу. *Дана функція підкреслюється в психоаналізі.*

Третя функція уяви пов’язана з її участю в довільній регуляції пізнавальних процесів і станів людини, зокрема *сприймання, уваги, пам’яті, мови, емоцій*. За допомогою образів, що викликаються штучно, людина може звернути увагу на потрібні події. Через образи людина може управляти сприйманням, висловлюванням.

Четверта функція уяви пов’язана з *формуванням внутрішнього плану дій* – здатності виконувати їх в думці, маніпулювати образами.

П’ята функція – це *планування і програмування діяльності, складання програм, оцінка їх правильності, процесу реалізації*.

*Прояви уяви спостерігаються вже в ранньому віці дитини. Правда, уяві дітей дошкільного віку часто властива недостатня здатність розрізняти образи реального і уявного. Роль уяви в дитячому віці тонко підмітив К.І. Чуковський. Він описав дитину, якій батьки не розповідали казок і тими самим не задовільняли її потреби в уяві. Дитина сама придумувала їх. “То вигадася, що до неї в кімнату з візитом приходив червоний слон, то неначе в неї є подруга ведмедиця Кора і, будь-ласка, не сідайте на стілець поруч з нею, тому що – хіба ви не бачите? На цьому стільці ведмедиця”.*

*У старшому дошкільному віці спостерігається більше цілеспрямована уява. Потім, набуваючи досвіду, з кожним роком роль фантазії в житті людини зростає. Без уяви навряд чи можлива творчість письменника, композитора, вченого.*

Схильність до позамежного фантазування дуже різко виявлена в *істериків*. При цьому їхні фантазії схожі з дитячими, тобто створювані образи практично не відрізняються від реальної дійсності. Часто уявне приймається за дійсне, воно набуває безплідного, нав’язливого характеру. Деякі хворі під впливом прочитаних книг, побачених кінофільмів або почутих різноманітних висловлювань можуть змішувати уявні симптоми захворювання з справжніми. Ці хибні уявлення призводять до серйозних патологічних змін особистості.

При окремих психологічних розладах фантазування може набувати форми *маячення* або виявлятися у вигляді маячноподібних фантазій. Так, відомі випадки, коли людина під ситуативним впливом хворобливої уяви перетворювалася у звіра, наприклад удавала з себе собаку, починала гавкати, неначе символізуючи свою долю.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Р.В. Павелків Загальна психологія. Підручник. – К.: Кондор, 2013. – 576 с.
2. Загальна психологія: підручник для студ. вищ. навч. закладів / авт. С.Д. Максименко [та ін.] ; за заг. ред. С.Д. Максименка. – К. : Форум, 2000. – 543 с.
3. Загальна психологія: підручник для студ. вищ. навч. закладів / О.В. Скрипченко [та ін.] . – К. : Либідь, 2005. – 463 с.
4. Загальна психологія: хрестоматія: підручник для студ. вищ. навч. закладів / упоряд. О.В. Скрипченко [та ін.] . – К. : Каравела, 2007. – 640 с.
5. Максименко С.Д. Загальна психологія: навч. посіб. / С.Д. Максименко, В.О. Соловієнко; МАУП. – К. МАУП, 2000. – 256 с.
6. Максименко С.Д. Загальна психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. – Вид. 3-е, переробл. та допов. – К.: ЦУЛ, 2008. – 271 с.
7. Общая психология: (курс лекций) / сост. Е.И. Рогов. – М. : Владос, 2001. – 448 с.
8. Столяренко Л.Д. Основы психологии: учебн. Пособие для студ. Вузов – 7-е изд., перераб. и доп. – Ростов-н/Д: Феникс, 2003. – 672 с.



