

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний авіаційний університет**

## **ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ:**

### **Модуль 2**

**«Пізнавальні процеси з функцією пізнання  
та орієнтації, з функцією аналізу  
та абстрагування в навколишньому  
просторі»**

**Конспект лекцій  
для студентів напрямку підготовки  
«Психологія»**

**VIVERE!  
VINCERE!  
CREARE!**

**Київ 2016**

УДК 159.9(042.3)  
ББК Ю9я7  
314

Укладачі: *О.П. Сергєєнкова, С.В. Федорченко*

Рецензент: *В.П. Гоцуляк*

*Затверджено на засіданні науково-методичної редакційної ради  
Навчально-наукового інституту заочного та дистанційного навчання  
НАУ протокол № 5 від 25.02.2016 р.*

**314**            **Загальна психологія. Модуль 2 «Пізнавальні процеси з функцією пізнання та орієнтації, з функцією аналізу та абстрагування в навколишньому просторі»:** Конспект лекцій для студентів напрямку підготовки «Психологія»/доктор психологічних наук Сергєєнкова О.П., Федорченко С.В. – К.: ПП PVM-print, 2016. – 100 с.

Матеріал з вивчення дисципліни «Загальна психологія: Модуль 2 «Пізнавальні процеси з функцією пізнання та орієнтації, з функцією аналізу та абстрагування в навколишньому просторі» рекомендований для студентів напрямку підготовки «Психологія», а також може бути корисним практичним психологам, спеціалістам соціальної роботи, педагогам, усім, хто хоче збагнути внутрішній світ людини.

## ВСТУП

Життєдіяльність людини відбувається у складному та мінливому середовищі, тому вона потребує вміння орієнтуватися в навколишніх умовах і пристосовувати до них свої дії.

Знання про свій зовнішній і внутрішній світ людина набуває у процесі чуттєвого та логічного пізнання дійсності за допомогою таких пізнавальних психічних процесів як: відчуття, сприймання, мислення, уява. Пізнавальна діяльність людини завжди розпочинається з чуттєвого відображення світу.

Саме психологія допомагає виявити своє мислення, інтелект, пізнати сутність життя, його цінності. Демонструючи шляхи вдосконалення пам'яті, уваги, мислення, психологія сприяє розвитку особистості та розвитку спілкування, підказує шляхи подолання індивідуальних психічних розладів.

Даний конспект лекцій є продовженням першого конспекту лекцій (Модуль 1 «Методологічні основи загальної психології»). У цій частині курсу представлені основні визначення та класифікації видів відчуття, сприймання, мислення, уяви; теоретичні підходи до їхнього аналізу.

Зміст модуля полягає у наданні допомоги студентам у придбанні фундаментальних психологічних знань і умінь з загальних питань психології: пізнавальних здібностей людини, відображенні і відтворенні у свідомості людей дійсності, опрацюванні, збереженні і використанні ними інформації про світ і про себе; набутті нових знань.

Може бути також корисним практичним психологам, спеціалістам соціальної роботи, педагогам, усім, хто хоче збагнути внутрішній світ людини.

## Тема 1. ПІЗНАННЯ ЯК ДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ

Для психології пізнання навколишнього світу людиною є однією з найважливіших **світоглядних** проблем. По своїй сутності, питання про пізнання світу є питанням про можливість точного і повного відображення світу в свідомості людини, її свідомої і вільної орієнтації та діяльності у цьому світі.

Функцію орієнтації людини в навколишньому світі виконують **знання**. Вони являють собою вищий рівень знань про світ, що отримуються людиною за допомогою свідомості.

**Знання** існують у формі образів і знаків і використовуються в якості ідеального плану практичної діяльності людей. Без знань (буденних, наукових, художніх та ін.) неможливе формування картини світу.

Ф. Бекон підкреслював, що знання є сила. Знання слід відрізнити від думки, яка, за словами Г. Гегеля, є всього лише «суб'єктивне уявлення, довільна думка, плід уяви». Сутність пізнавального ставлення людини до світу полягає в активному і цілеспрямованому пошуку і отриманні ним знань, точних або ж спотворених [13].

Ведучи мову про пізнання і знання, не слід протиставляти знання і віру, як це практикувалося в епоху середньовіччя. **Віра** є пізнання речей, процесів і явищ матеріального і духовного світу без доказів. «Я вірю, що є Бог», «я вірю, що скоро настане весна», «я вірю в успіх своєї справи» та ін. Віра це впевненість людини. Якщо знання відкривають нам речі видимі, то віра допомагає виявити речі, ще поки невидимі і таємничі для людини. Віра тим самим активно бере участь у процесі пізнання і є **необхідним** його компонентом. Але слід зауважити, що існує і так звана **помилкова** віра, в основі якої лежить осліплення розуму, фанатизм і слабкість людини.

Існує і віра **розумна**, яка уособлює силу людини і сприяє його емоційній та інтелектуальній активності, стимулює пізнавальний пошук. Всіма вченими завжди рухала їх глибока віра в людський розум, і без цього вони не змогли б зробити своїх відкриттів. У цьому сенсі розумна віра і є як би **світлом** у темряві, **двигуном** істини і прогресу. Розумна віра як смолоскип освітлює дорогу знанням, сприяє творчості і надає людині впев-

неності і сили на цьому шляху. Навпаки, відсутність віри породжує скептицизм і відчуття порожнечі існування, безплідності пізнання. Таким чином, **думка, віра і знання** являють собою необхідні ступені руху до істини, важливі форми духовного досвіду людини.

**Пізнання** є вищим рівнем інформації, що досягається людиною цілеспрямовано, шляхом постановки і вирішення пізнавальних проблем і завдань.

**Пізнання** - це соціальний процес цілеспрямованої і творчої діяльності людини, в ході якої виникають ідеальні образи зовнішнього світу і формується знання як мета пізнання. Власне кажучи, пізнання це не лише пошук, а й подальший рух знання.

Пізнання як процес являє собою суб'єкт-об'єктне відношення. Це означає наявність і взаємодію в ньому інших сторін - суб'єкта та об'єкта.

**Суб'єкт** пізнання (індивід, соціальна група, суспільство в цілому) здійснює пізнавальну діяльність, ставить ті чи інші завдання й вирішує їх. На **об'єкт** пізнання (окрема річ, частина матеріального світу або ж весь світ в цілому) спрямована пізнавальна активність суб'єкта. У ході пізнання об'єкт розпредмечує (осягає почуттями і розумом) і знаходить іншу форму існування - форму ідеального (ідеї, образи та ін.).

Пізнання можливе лише при опорі на так званий інтелектуальний фонд. Під ним маються на увазі сукупні знання людства, методи пізнання і понятійний апарат, наявні наукові факти та ін.

**Пізнавальний процес** можливий лише за допомогою мови як інструменту спілкування. Він є колективним надбанням всього суспільства, найважливішим елементом культури людства. Мова для науки є, передусім, накопичувачем і зберігачем інформації, гігантською коморою знань і відомостей про світ.

Пізнання завжди є творчість, тобто постійне створення чогось нового, раніше невідомого. Головним критерієм (показником) творчості є новизна і суспільна цінність отриманих результатів. Велику роль у творчості відіграє інтуїція як тип мислення зі своєрідною природою. **Інтуїція** - це як би раптове осягання чогось «надсвідомого», творче займання, коли істина відкривається суб'єкту відразу, без складного ланцюга логічних процедур

і доказів. Вона завжди є результатом великої попередньої роботи розуму і душі людини. У цьому сенсі інтуїтивне пізнання притаманне лише натурам обдарованим, працьовитим і цілеспрямованим.

**Пізнавальна** психічна діяльність починається з відчуттів. Відповідно до теорії відображення, відчуття - це перше і непримітне джерело усіх наших знань про світ. Завдяки відчуттям ми пізнаємо колір, форму, величину, запах, звук.

Здатність до відчуттів є у всіх живих істот, що володіють нервовою системою, але усвідомлення відчуттів існують тільки у живих істот, що мають головний мозок і кору головного мозку.

\*\*\*

### **Питання для самоперевірки**

1. Яку функцію виконують знання?
2. У якій формі існують знання?
3. В чому полягає сутність пізнавального ставлення людини до світу?
4. Яку місію в науці виконує мова?
5. Що таке інтуїція?
6. Що таке пізнання?
7. З чого починається пізнання психічної діяльності?
8. Що є об'єктом пізнання?
9. Що є суб'єктом пізнання?

## Тема 2. ВІДЧУТТЯ

### 2.1. Загальна характеристика відчуттів

Відчуття є найпростішими психічними процесами, які проявляються у відображенні окремої властивості предметів. Сюди можна віднести різноманітні явища навколишнього світу і внутрішнього стану організму людини під час безпосереднього впливу матеріальних подразників на рецептори. Види відчуттів допоможуть визначити найбільш поширені подразники людини.

Роль відчуттів у життєдіяльності людини важко переоцінити, тому що вони являють собою унікальне джерело всіх знань про світ. Люди відчувають навколишню дійсність за допомогою органів почуття, оскільки вони є єдиним каналом, завдяки якому в людську свідомість проникає зовнішній світ.

**Відчуття** – це первинний етап пізнання людиною світу. Наші уявлення суб'єктивні, оскільки кожен з нас унікальний. Отже у нас різні смаки, оцінки, відчуття. Якісні характеристики відчуттів залежать від багатьох факторів: набутого досвіду, емоційного стану та самопочуття, діяльності аналізаторів кожної особистості тощо.

**Відчуття** – це суб'єктивне відображення окремих властивостей предметів і явищ навколишнього світу в корі головного мозку внаслідок їх безпосереднього впливу на наші органи чуття.

**Пізнавальний процес** починається з чуттєвого пізнання, яке є його першим вихідним етапом: Геракліт (бл. 544-484 рр. до н. е.) вважав, що очі “більш точні свідки, а ніж вуха”, тому й основну роль відводив зору, хоча наголошував, що споглядаючи, іноді помиляються [10]. Це пояснюється тим, що все наявне, що є зовні, на поверхні, аж ніяк не проникає в сутність існуючого. Хоча, на думку Гете, “...хто не довіряє відчуттям, той дурень і неминуче перетвориться на споглядача, відчуття не одурюють, одурюють судження” [16].

Французький філософ П. Гасенді (1592-1655 рр.) зазначав, що відчуття – це єдине джерело пізнання [6]. Як же відбувається цей процес? Відповідь знаходимо у давньогрецьких філософів Емпедокла (бл. 490-430 рр. до н. е.) та Анаксагора (бл. 500-бл. 428 рр. до н. е.): відчуття виникають внаслідок прямого контак-

ту органів чуття з об'єктом зовнішнього світу [6]. Саме це визначення й лягло в основу трактування феномена, яким ми користуємося й сьогодні в певній модифікації. У своєму вченні Анаксагор і Емпедокл намагалися охарактеризувати властивості відчуттів. Анаксагор стверджував, що подібне пізнається через подібне, а Емпедокл, що протилежне пізнається через протилежне, різне-через різне [6]. На нашу думку, це поняття “асоціації” та “контраст відчуттів” у сучасному тлумаченні.

Зір може сприймати об'єкт лише в межах певних розмірів, а слух сприймає звуки відповідної висоти тощо, тобто відчуття мають пороги чутливості.

Значення чутливості належно оцінювалося впродовж віків. Окремі вчені навіть дещо перебільшували його. Англійський філософ Т. Гоббс (1588-1679 рр.) стверджував: “Немає жодного поняття в людському розумі, яке б не було породжене первісно, цілком або частково в органах чуттів” [5]. Англійський філософ Дж. Локк (1632-1704 рр.) відстоював думку, що всі знання ми отримуємо через відчуття. Від народження душа дитини – “чиста дошка”, на яку життя наносить свої позначки [5]. З ними погоджується німецький філософ В. Лейбніц (1646-1716 рр.). Він стверджує, що нічого немає в розумі, що б не пройшло раніше через чуття, окрім самого розуму [5]. Отже, чуттєве пізнання є надзвичайно важливим, бо виступає передумовою раціонального пізнання .

**Чуттєвий досвід** – це живлення для нашого мозку. Відомий дослідник К. Борхгревінік розповідав, що перебуваючи в Антарктиді, полярники відчували “сенсорний голод”. “Нам не вистачало світла, руху, повітря. Ми мовби старіли на очах один одного” [9].

Щоб запобігти “сенсорному голоду”, який відчувають пацієнти, перебуваючи в лікарнях (білі стіни, білі халати, все довкола сіре), збагачують кольорову гаму обладнання, інтер'єру. Однак сенсорне перевантаження теж має певні недоліки.

В одному з міст штату Нью-Джерсі уже понад сто років існує традиція кожного тижня оголошувати “тихий день”. У цей день повністю заборонений рух транспорту по вулицях, вулиці перегороджують важкими чавунними ланцюгами. Наші органи чуття час від часу потребують відпочинку [9].



Фізіологічною основою відчуття є **нервовий процес**, що виникає під час дії подразника на аналізатор. Будь-який аналізатор має рецептор (периферійний відділ), що перетворює енергію подразника на нервовий процес: аферентні (доцентрові) й еферентні (відцентрові) нерви, які з'єднують рецептор із певною ділянкою кори головного мозку; мозкову ділянку (мозковий кінець) аналізатора, де відбувається аналіз нервових імпульсів.

Мозкова ділянка аналізатора складається з ядра, в якому скупчені рецепторні клітини і периферичні частини, тобто розсіяння на інших ділянках кори нервових клітин. Ядерна зона аналізатора виконує тонкий аналіз і синтез, наприклад розрізнення кольору світла. Розсіяні клітини здійснюють грубий аналіз і координують взаємодію різних аналізаторів.

Глибоке вивчення кори головному мозку дало змогу чітко встановити локалізацію в ньому різних видів чутливості. Так, “представництво” **зорових** відчуттів зосереджено в потиличних ділянках кори головного мозку, **слухових** – у середній частині скроневої звинини, **тактильних** – у задній центральній звинині.

Щоб виникло відчуття, необхідна робота всього аналізатора. При подразненні рецептора виникає нервовий імпульс, який по аферентному нерву передається у відповідний корковий центр. Після перероблення в мозкових центрах збудження передається по еферентному нерву і проявляється в рухових діях рецептора. Безпосередній контакт рецептора з предметом, що діє на нього, спричиняє аферентне збудження, що знову надходить у мозкові центри, обробляється і повертаючись корегує м'язові рухи. Отже, механізм виникнення відчуттів має вигляд рефлекторного кільця [11].

Залежність між фізичною природою подразника та сенсорною відповіддю на нього особи вивчає така галузь психології, як **психофізика**. До речі, чимало перших досліджень у психології пов'язані саме з психофізикою. Коли В. Вундт заснував першу експериментальну психологічну лабораторію в Лейпцигу, однією з фундаментальних сфер досліджень були відчуття та сприймання [24]. Це пояснюється тим, що ми постійно маємо справу з фізичним світом, у якому живемо, який будуємо, постійно пристосовуємося, адаптуємося до нього і змінюємося, тобто будуємо внутрішній психологічний світ у собі.

Будь-яке наше відчуття має: якість, силу (інтенсивність) й тривалість.

**Якість** відчуття — внутрішня його сутність, те чим одне відчуття відрізняється від іншого. Наприклад, якостями зорових відчуттів є колір — синій, червоний, зелений тощо, слухових: звуки, голоси людей, музичні тони, шум падаючої води та ін.

**Сила** (інтенсивність) відчуття визначається тим чи іншим ступенем виразності даної якості. У туманний ранок обриси лісу, контури будинків сприймаються органом зору в загальних рисах, непевних. Принаймні, зникнення туману дає можливість відрізнити хвойний ліс від листяного, триповерховий будинок від чотириповерхового. Сила зорового роздратування надалі продовжує наростати.

**Тривалість** відчуття — це час, протягом якого в людини зберігається враження даного конкретного відчуття. Тривалість відчуття принципово відрізняється від тривалості роздратування. Так, дію подразника вже буде закінчено, проте відчуття протягом певного часу триватиме. Наприклад, відчуття болю після уривчастого удару, жару — після одномоментного торкання розпеченим предметом.

Відчуття має певну просторову **локалізацію**.

Будь-яке відчуття завжди забарвлене у визначений, найчастіше специфічний тон, тобто, має відповідне **емоційне забарвлення**. Залежно від своїх якостей, сили та тривалості відчуття можуть викликати позитивні чи негативні емоції. Легкий запах бузку сприяє появі приємного почуття, тоді як запах, концентрований і довготривалий може призвести до появи запаморочення, нудоти, загального поганого самопочуття. Матове світло електричної лампочки - заспокоює, переривчасте світло - дратує (наприклад, при їзді велосипедом поруч із нещільним парканом, що закриває яскраво сяюче сонце).

Виникнення відповідних емоцій за певних відчуттів — процес індивідуальний. Одна особа любить слухати гучну музику, інша — ні; одному приємний запах бензину, іншого він дратує. Емоційне забарвлення відчуттів також індивідуальне.

Крім емоційного відчуття, може постати і трохи інакше - забарвлення. Наприклад, у славнозвісних російських композиторів О.Н. Скрябіна і Н.А. Римського-Корсакова природний слух спо-

лучився із відчуттям одночасного забарвлення, які сприймаються у цілком визначеному кольоровому спектрі. Зокрема, складні акорди (септаккорди) Н.А. Римський-Корсаков сприймав так: *до-мі, сіль, сі* — забарвленими синювато-рудуватим кольором, *ре-фа, ля-бемоль, сі* — синювато-зеленувато-рожевим із сіруватим відтінком тощо. Забарвлення для Н.А.Римського-Корсакова мали й деякі тризвуки. Водночас у всіх тризвуччях, ноти *до* «просвітляли гармонію», *сі* — «затемнювали», а *ля* - надавали акорду «відтінок ясний, весняний, рожевий» [24].

Таке явище, зване **синестезією**, описали французькі автори й назвали його «кольоровим слухом» [20]. Його можна спостерігати як при сприйнятті музичних тонів, так і під час слухання будь-яких звуків, наприклад, у момент читання віршів.

Фізіологічною основою даного феномена є незвична іррадіація процесу порушення зі змінним захопленням центральної частини іншого аналізатора. Це базується на природних якостях того чи іншого аналізатора людини.

Через суперечку прямої чи тривалої дії подразника може підвищуватися чи знижуватися чутливість аналізатора, що приводить до адаптації відчуттів чи загострення (**сенсibilізацію**) їх. Підпорогові подразники не викликають усвідомлення відчуттів.

Взаємодія відчуттів часто породжує так звані **інтермодальні відчуття** (теплий колір, легкий звук, гостра їжа, колючий погляд, важкий запах тощо).

У практичній діяльності людина має справу переважно з предметами, окремі сторони і якості яких виступають у вигляді різних властивостей. Ці окремі властивості і пізнаються нами у процесі відчуттів. І аналогічно, як недостатність знань будь-якого одного симптому, призводить до уявлення про даний конкретний об'єкт, користуючись лише однією його властивістю.

Відчуття є перетворенням енергії зовнішнього роздратування в факт свідомості. Наприклад, перед людиною перебуває предмет. Перше відчуття — **«прозорість»**. Аналізуючи цей етап взаємодії людини з конкретним об'єктом поки що нічого певного сказати не можна, бо властивість прозорості мають і скло, і вода, і лід і деякі пластичні маси, тощо. Нове відчуття — «об'єкт твердий». Ставлення до води виключається. Ще відчуття — «об'єкт пустотілий, стінки його тонкі, звичайної кімнатної тем-

ператури». Отже, про лід мова не йде. Далі виявляється, що вага предмета досить значна. Тому припущення щодо пластмаси має піддаватись сумніву. На допомогу приходять 2 відчуття: «предмет під натиском не деформується і видає характерний звук». Напрошується висновок: «Мабуть, скло». Після синтезу всього цього — у нашому прикладі послідовних, насправді ж майже одночасних відчуттів, відбувається співставлення їх з властивостями раніше сприйнятого об'єкту. У результаті майже одноментної аналітико-синтетичної діяльності, субстратом якого служить певний комплекс відчуттів, народжується нова психологічна категорія – **сприймання**.

## 2.2. Класифікація відчуттів

Сенсорна чутливість дуже різноманітна. Перелічити всі сенсорні процеси, які притаманні людині та тварині, неможливо.

С. Яворський, викладач Києво-Могилянської академії, вважає, що будь-яке людське пізнання залежить від відчуттів, що поділяються на **зовнішні** – зір, слух, нюх, дотик, смак – і **внутрішні** – уявлення, фантазія, оцінка, пам'ять, сон. Вочевидь, під внутрішніми учений мав на увазі ті образи, які осіли в нашій пам'яті внаслідок відчуттів [18].

Англійський фізіолог Чарльз-Скот Шерінгтон (1857-1952 рр.) запропонував всі аналізатори в трьох системах і виділив три види відчуттів: екстероцептивні, інтероцептивні, пропріоцептивні (рис. 2.1) [22].

Залежно від якості подразників, що діють на аналізатори, відчуття поділяють на:

**екстероцептивні відчуття** (лат. *exter* – зовнішній і *receptor* – той, що сприймає) – відчуття, що відображають властивості предметів та явищ зовнішнього світу і мають рецептори, розміщені на поверхні тіла (рис. 2.2 – 2.5).

До них належать зорові, слухові, смакові, нюхові, дотикові та ін. відчуття. За способами подразнення рецептори поділяються на **контрактні** (дотикові, смакові й больові) й **дистантні** (зорові, слухові, нюхові).

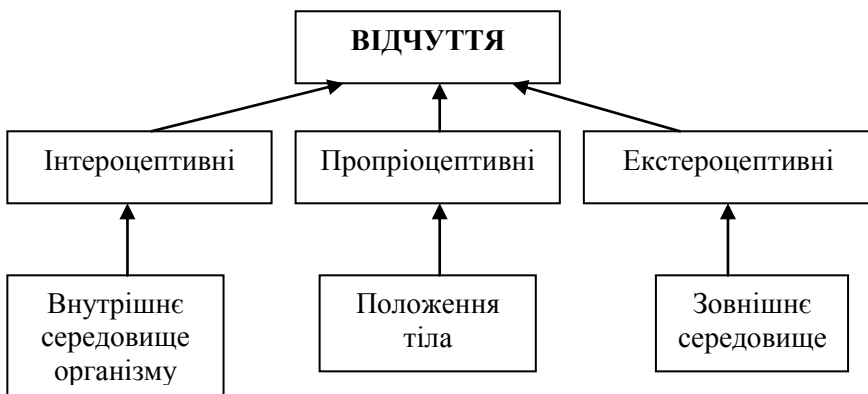


Рис. 2.1. Класифікація видів відчуття



Рис. 2.2. Смакові відчуття



Рис. 2.3. Тактильні відчуття

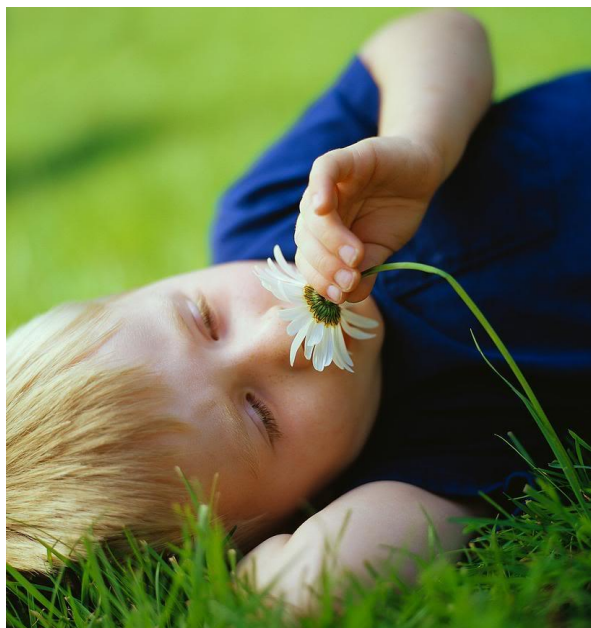


Рис. 2.4. Відчуття запаху



Рис. 2.5. Гострі відчуття

**Інтероцептивні відчуття** (лат. interior – внутрішній) – відчуття, що мають рецептори, розміщені у внутрішніх органах (серці, шлунку, печінці тощо) і тканинах тіла та відображають їх стан. До них належать органічні відчуття (спрага, голод, неспокій, напруженість).

**Пропріоцептивні відчуття** (лат. proprius – власний і receptor – той, що сприймає) – відчуття, що дають інформацію про рух і положення людського тіла в просторі. Їх рецептори розміщені в м'язах і суглобах. До них відносять **кінестетичні** та **статичні** відчуття.

Такий поділ відчуттів на види є нечітким, бо деякі відчуття можна водночас віднести до двох груп. У кожного з них відчуття поділяються на різновиди залежно від аналізаторів та адекватних їм подразників.

**Адекватними** називають подразники, які у звичайних умовах збуджують його (наприклад, світло для ока, запах для носа).

**Неадекватними** є подразники, до сприймання яких орган не пристосований і, які у звичайних умовах не збуджують його (наприклад, запах для ока).

Залежно від аналізаторів виділяють зорові, слухові, нюхові, смакові, дотикові, температурні, больові, кінестетичні, статичні, органічні та вібраційні відчуття.

Є ще група відчуттів, які можуть бути і зовнішніми, і внутрішніми: больові, температурні (рис. 2.6).



Рис. 2.6. Больові відчуття

На завершення розгляду видів відчуттів, хотілося б навести приклад внутрішнього відчуття (відчуття польоту), що зображено на рис. 2.7.





Рис. 2.7. Відчуття польоту

### 2.3. Закономірності відчуттів

Кожне відчуття виникає й розвивається за певними закономірностями (рис. 2.8). Проте всі відчуття мають багато спільного — якість, інтенсивність і тривалість. Відмінні особливості відчуттів — адаптація, синестезія, сенсibilізація, вправність та взаємодія.

Спільні особливості відчуттів було розглянуто вище. Зупинимося детальніше на відмінностях:

- порогах відчуттів;
- адаптації;
- сенсibilізації;
- вправності;
- взаємодії відчуттів: компенсації; синестезії.

Перша з означених закономірностей є психофізичною, тобто стосується відносин між психікою і фізичним світом; інші є психофізіологічними, тобто стосуються взаємодії психіки і нервової системи людини.

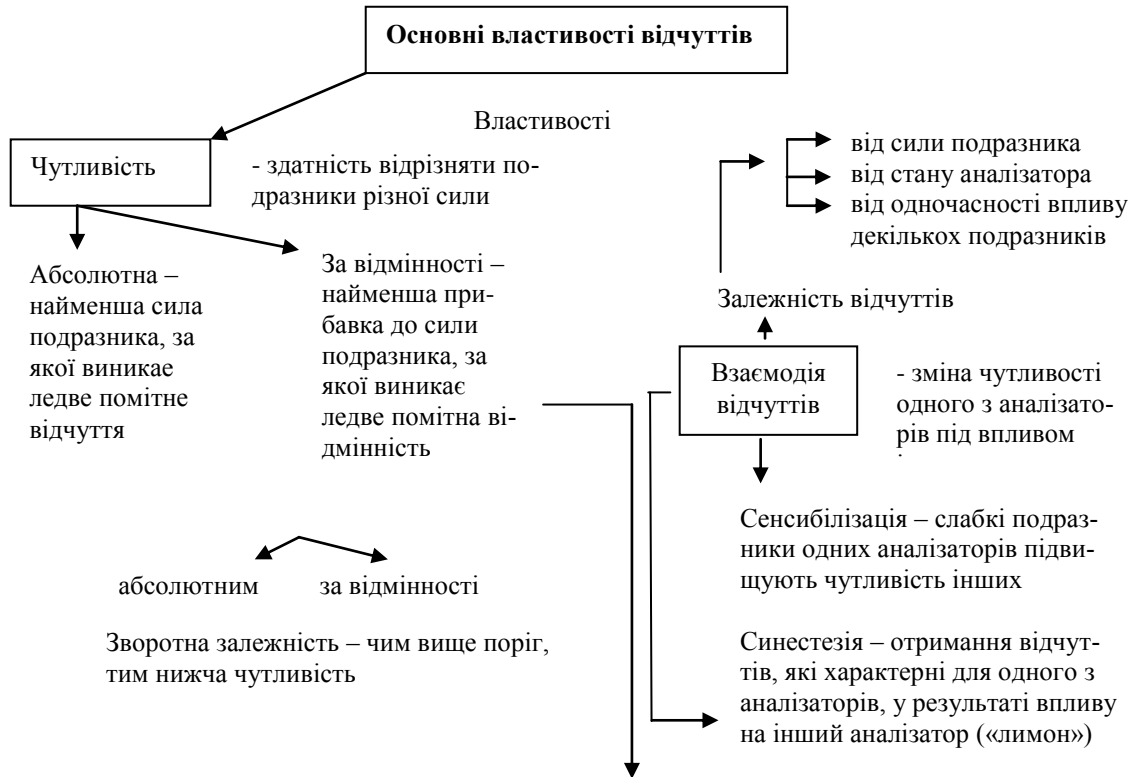


Рис. 2.8. Властивості відчуттів

Пороги відчуттів поділяються на **абсолютні** та **відносні** (**диференціальні, різнісні**); абсолютні пороги бувають верхніми і нижніми. Всі види відчуттів виникають під впливом відповідних подразників. Однак, щоб викликати відчуття, необхідно щоб інтенсивність подразника була достатньою. Перехід від невідчутних стимулів до відчутних відбувається не поступово, а стрибками. Мінімальна чинність подразника, що викликає ледве помітне відчуття, називається **нижнім абсолютним порогом** відчуттів. Подальше збільшення чинності подразників, що діють на рецептори, викликає або зникнення відчуття, або болюче відчуття (наприклад, гучний звук, яскравість, що засліплює очі). **Верхнім абсолютним порогом** називається максимальна чинність подразника, при якій ще зберігається адекватне діючому подразнику відчуття.

За величину абсолютного порогу приймається значення стимулу, що приблизно відповідає 50 % випадків виникнення і відсутності відчуттів. Нижній поріг дає кількісний вираз для відчуттів, що висловлюється зворотною залежністю: **чим менша величина порогу, тим вища чутливість** даного аналізатору [6].

Величина абсолютних порогів змінюється в залежності від різноманітних умов: характеру діяльності і віку людини, функціонального стану аналізатору, чинності і тривалості подразнення тощо.

Окрім величини абсолютних порогів, відчуття характеризуються також **відносним** (диференційним або різнісним) порогом. Це величина, на яку повинен бути змінений висхідний стимул, який вже викликає відчуття, щоб людина помітила, що він дійсно змінився. Для подразників середньої інтенсивності ця величина є постійною. Так, у відчутті тиску величина додатку, необхідного для одержання ледве помітної різниці, повинна завжди дорівнювати приблизно  $1/30$  вихідної ваги, для дії звуку  $1/10$ , для дії світла  $1/100$  [6].

Перейдемо до викладу психофізіологічних закономірностей відчуттів.

**Адаптація**, або пристосування органу до тривалого впливу подразника виражається в зміні чуттєвості - зниженні або підвищенні її. Розрізняють три різновиди цього явища:

- повне зникнення відчуттів в процесі тривалого впливу подразника. Наприклад, чітке зникнення нюху, пов'язане з будь-яким тривало діючим запахом, в той час як чуттєвість до інших запахів зберігається;

- притуплення відчуття під впливом чинності сильного подразника. Наприклад, світлова адаптація, пов'язана із зниженням чутливості ока при інтенсивному світловому подразненні, коли з напівтемної кімнати око потрапляє в яскраво освітлений простір;

- підвищення чуттєвості під впливом чинності слабого подразника. Наприклад, для зорового аналізатора - це адаптація до темряви, а для слухового аналізатора - адаптація до тиші.

З адаптацією тісно пов'язане і явище **контрасту**, що **відбивається** в зміні чуттєвості під впливом, що передує подразнику (або супроводжує його). Так, дія контрасту загострює відчуття кислого після відчуття солодкого, відчуття холодного після гарячого та ін. Слід зазначити також властивість рецепторів затримувати відчуття, що відтворюється в більш-менш тривалій післядії подразнень. Завдяки цьому відбувається злиття окремих відчуттів в єдине ціле, як, наприклад, при сприйманні мелодії, кінокартини тощо.

**Сенсибілізацією** називають стійке підвищення чутливості певних органів чуття шляхом їх тренування. Сенсибілізація у її генезисі є пов'язаною із взаємодією відчуттів.

**Взаємодією** відчуттів називається зміна чуттєвості аналізатора під впливом подразнення інших аналізаторів. Ця взаємодія аналізаторів виявляється в таких явищах:

- подразнення одного аналізатора впливає на пороги чуттєвості іншого. Наприклад, чуттєвість зорового аналізатора підвищується при слабких звукових подразниках і знижується при гучних шумах; слухові відчуття посилюються при слабких світлових подразненнях і послаблюються при чинності інтенсивних світлових подразників; під впливом слабких болючих подразнень підвищуються тактильні, нюхові, слухові, зорові відчуття. Нюхові відчуття впливають на пороги зорових і т.ін. Загальна закономірність в тому, що слабкі подразники підвищують, а сильні знижують чутливість аналізаторів при їх взаємодії. Підвищення чутливості в результаті взаємодії аналізаторів також

інколи називають сенсibilізацією (інше розуміння цього терміну);

- взаємозв'язок відчуттів виявляється і в **синестезії** - злитті якостей різноманітних сфер чуттєвості, коли будь-який подразник, діючи на відповідний орган відчуття, викликає не тільки відчуття специфічне для даного органу почуттів, але водночас ще і додаткове відчуття або подання, характерне для іншого органу почуттів. Відомо, що Н.А. Римський-Корсаков, А.Н. Скрябін володіли кольоровим слухом. В мові зустрічаються вирази, що відображають синестезію різноманітних виглядів відчуттів: «яскравий колір», «підвищений смак», «теплий або холодний колорит», «мелодійний голос» тощо [12]. Теоретична природа цього явища не цілком з'ясована;

- компенсацією називається явище, коли один аналізатор бере на себе функції іншого. В умовах повної відсутності, або часткового зниження чутливості до якоїсь модальності подразників зростає чутливість до подразників іншої модальності. Так у сліпих людей зростає чутливість слухового аналізатора. Компенсаційний взаємозв'язок відчуттів наочно спостерігається у випадках сенсорної депривації. **Сенсорна депривація** - тривале, більш-менш повне позбавлення людини сенсорних вражень. В стані сенсорної депривації у людини може зрости нав'язливість, порушитися концентрація уваги і нормальна течія думок, виникнути депресивний стан і галюцинації. Інформаційну нестачу організм намагається компенсувати за рахунок аналізаторних систем, що залишилися, шляхом підвищення їхньої чутливості.

Різнманітні види відчуттів характеризуються не тільки особливостями, але і загальними для них характеристиками. До них відносяться:

- модальність (якісна характеристика);
- інтенсивність, або сила (кількісна характеристика);
- тривалість (часова характеристика);
- локалізація (просторова характеристика).

**Модальність** як якісна характеристика відчуттів, є головною у визначенні специфіки відчуттів. Вона залежить від особливостей і призначення рецептора та від специфічних особливостей подразника.

**Інтенсивність** відчуттів є його кількісною характеристикою і визначається силою діючого подразника і функціональним станом рецептора.

**Тривалість** відчуттів є їхньою часовою характеристикою, вона залежить від тривалості дії подразника та від інерції відчуття (відчуття виникає пізніше зустрічі рецептора з подразником і тримається довше).

У локалізації подразника в просторі велику роль відіграє взаємодія відчуттів. Просторовий аналіз, що здійснюється **дистантними** рецепторами (зоровим, слуховим, нюховим), дозволяє судити про розташування подразника в просторі, як такому. **Контактні** відчуття (тактильні, болючі, смакові) співвідносяться з тією частиною тіла, на яку впливає подразник.

Часова і просторова характеристики виступають передумовою для формування спроможності оцінки просторово-часових характеристик предметів і явищ у сприйманні.

\*\*\*

### Питання для самоперевірки

1. До яких психічних процесів відносяться різноманітні явища навколишнього простору?
2. Яку роль у життєдіяльності людини відіграють відчуття?
3. Що таке відчуття?
4. Які відчуття розрізняють?
5. Що таке інтенсивність відчуттів?
6. Що таке якість відчуттів?
7. Що таке верхній поріг чутливості?
8. Чим зумовлюється зниження чутливості?
9. Що таке чуттєвий досвід?

## Тема 3. СПРИЙМАННЯ

### 3.1. Загальна характеристика сприймання

В оточуючому світі існують не окремі властивості самі по собі, а предмети, речі, явища; не звуки, а предмети і явища, які відтворюють звук; не світло, а предмети, які світяться; не запахи, а об'єкти, що пахнуть. Тому на основі відчуттів повинен будуватися процес більш високого рівня - процес відображення предметів в цілому в сукупності їх властивостей, інакше пізнання світу буде неможливим. Таким пізнавальним процесом є сприймання.

**Сприймання** - це психічний процес відображення в мозку предметів і явищ в цілому, в сукупності всіх їхніх властивостей та якостей при безпосередній дії на органи чуття людини [13].

В основі сприймання лежать відчуття, але сприймання не зводиться до добутку відчуттів. Ми сприймаємо, наприклад, класну дошку, а не сукупність зеленого кольору, твердості, прямокутності. Сприймаючи, ми не лише виокремлюємо групу відчуттів, а поєднуємо їх в цілісний образ, розуміємо його, застосовуючи для цього свій попередній досвід.

Сприймання протікає в зв'язку з іншими психічними процесами особистості: мисленням (ми усвідомлюємо те, що перед нами знаходиться), мовою (називаємо предмет сприйняття), почуттями (певним чином ставимося до того, що сприймаємо), волею (тією чи іншою мірою довільно організовуємо процес сприймання).

Відображаючи об'єктивну дійсність, сприймання робить це не пасивно й дзеркально, тому що в ньому водночас заломлюється все психічне життя людини, яка сприймає інформацію.

Важливу функцію в процесі сприймання виконує друга сигнальна система, яка визначає зміст людського сприймання. Завдяки мові та мисленню сприймання людини відрізняється від сприймання тварин [6].

Слід відмітити, що спеціальних органів сприймання немає. Матеріалом для нього є інформація, яка надходить від аналізаторів, причому в їх комплексній дії. Первинний аналіз, який відбувається в рецепторах, доповнюється складною аналітико-синтетичною діяльністю мозкових відділів аналізаторів.

**Фізіологічною основою сприймання** є умовно-рефлекторна діяльність внутрішньо-аналізаторного і між-аналізаторного комплексу нервових зв'язків, які обумовлюють цілісність і предметність явищ, що відображаються (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Приклад фізіологічних основ сприймання особистості

### **3.2. Загальні особливості сприймання**

Специфіка сприймання відображується в системі його особливостей, до яких відносять предметність, цілісність, структурність, константність і осмисленість. Схематичне зображення особливостей сприймання зображено на рис. 3.2.





Рис. 3.2. Особливості сприймання

На наші аналізатори діє зазвичай низка об'єктів. Проте не всі ці об'єкти ми сприймаємо однаково чітко і ясно. Ця особливість характеризує вибірковість сприймання.

**Вибірковість сприймання** - це зміна діяльності органів чуття під впливом попереднього досвіду, настанов та інтересів людини.

Кожний фахівець намагається сприйняти в предметах і явищах головним чином те, що його цікавить, і тому він не помічає тих деталей, які не стосуються його фаху. Це створює індивідуальний підхід до сприймання. Тому й говорять про професійне сприймання у людей різних спеціальностей: художник-живописець бачить у навколишньому світі насамперед красу

людей, природи, форм, ліній, кольорів; композитор визначає гармонію звуків, а ботанік - особливості будови рослин тощо.

**Предметність сприймання.** Суттю її є відображення в перцептивному образі властивостей предмета як не ізольованих, а таких, що належать предмету. Забезпечується вона **об'єктивністю** — відображенням предмета в перцептивному образі таким, що перебуває за межами сприймальної системи. Таке співвідношення образу і предмета необхідне людині для успішної практичної діяльності. Дослідження І. Сеченова підтвердили, що предметність сприймання є не вродженою, а набутою властивістю. Провідну роль у її формуванні відіграють рух і дотик. Без руху сприймання втрачає предметність [16].

Активні дії перцептивної системи (рухи очей, рук) дають індивіду змогу відображати властивості предметів. Але ці властивості існують неізолювано, а виступають як властивості конкретних предметів. Людина сприймає, наприклад, не просто червоне, важке чи холодне, а бачить червону квітку, піднімає важку валізу, тримає в руках брусок холодного льоду тощо.

З попереднім досвідом людини пов'язані і її інтереси, настанови, прагнення, почуття, погляди і переконання, які також впливають на сприймання нею предметів і явищ навколишньої дійсності. Відомо, що сприймання малюнка, мелодії, кінофільму в різних людей не однакове. Трапляються випадки, коли людина сприймає не те, що є, а бажане їй.

**Аперцепція** - це залежність змісту і спрямованості сприймання від досвіду людини, її інтересів, ставлення до життя, настанов, знань.

Аперцепція - одна з найважливіших особливостей сприймання. Сприймає не саме собою око, не ізольоване вухо чує звук, не окремо язик розрізняє смакові якості. Усі види сприймання здійснює конкретна жива людина. У сприйманні завжди виявляються індивідуальні особливості, бажання, інтереси, ставлення людини до предмета чи явища. Так, ідучи лугом, ботанік може звернути увагу на різноманітні рослини, сукупність яких дає повну структуру трав'яного покриву ґрунту. Художник-пейзажист залишиться байдужим до цих об'єктів, натомість його увагу приверне співвідношення кольорів, що утворюють живописний пейзаж цієї місцевості.

Інтерес людини до об'єкта сприяє спрямуванню уваги саме на цей об'єкт і тим допомагає кращому його сприйманню. Збудження в учнів інтересу до навчання, до змісту уроку, до завдання, яке вони виконують, полегшує процес сприймання навчального матеріалу. На виділенні об'єкту сприймання навчального матеріалу позначається ступінь попередньої **обізнаності** з ним, зміст минулого досвіду людини.

Завдяки минулому досвідові людина пізнає предмет, відносить його до певної групи предметів чи явищ.

І. П. Павлов, характеризуючи сприймання, зазначає, що «коли мова йде про сприймання, то завжди ми додаємо від себе, від свого минулого». Отже, на сприйманні певного об'єкта позначається зміст нашого минулого досвіду і те, як цей досвід активізується в процесі сприймання.

Знання і досвід школяра зумовлюють точність сприймання навчального матеріалу. Помилкове сприймання дитиною певних об'єктів часто пояснюється тим, що обізнаність її з ними недостатня. Так, недостатня обізнаність дитини з різними видами тварин може позначитись на тому, що вона сприймає лева, тигра, пантеру як «кицю», мавпу – як «ведмедика». Туман дитина може сприйняти як дим і т. ін.

**Цілісність сприймання.** Виявляється вона як властивість перцептивного образу відображати предмет у всій сукупності його рис як єдине ціле. На відміну від відчуття, що є **мономодальним**, сприймання є **поліmodalним**. Воно формується на основі спільної діяльності кількох аналізаторів, об'єднаних у функціональну систему. Цілісний образ утворюється у процесі узагальнення знань про властивості предметів, які є наслідком окремих відчуттів і попереднього досвіду людини. Наприклад, образ апельсина, який людина тримає в руках, виникає внаслідок синтезу зорових відчуттів (колір), дотикових (твердість), нюхових (запах) і попереднього досвіду (смак).

**Структурність сприймання.** Реалізується як властивість перцептивного образу відображати будову об'єкта сприймання. Вона полягає в тому, що сприймання є не просто конгломератом відчуттів — в ньому відображаються відношення різних властивостей предмета, тобто його структура. Формується вона у людини протягом певного часу. Так, читаючи окреме слово, люди-

на об'єднує його літери у ціле, що набуває конкретної завершеності в слові (структурі) після сприймання літер. Сеченов обґрунтував, що джерело цілісності і структурності таїться в особливостях самих предметів. Основою їх є відображення форми (контура) предмета, що об'єктивно виділяє його з оточення як грань між ним і фоном. Він установив, що ці особливості не є від початку властивостями образу, а формуються в процесі його утворення як результат рефлексорної роботи аналізаторів [1]. Пізніші експерименти підтвердили цю думку, а також фазовий характер зорового сприймання. Було встановлено, що при короткочасній експозиції (0,1 секунди) в першу мить складний предмет сприймається як мозаїчне поєднання ліній, кутів, кольорів і лише в процесі розвитку сприймання утворюється цілісний образ.

**Константність сприймання.** Це відносна постійність перцептивного образу (розміру, форми і кольору) при зміні відстані, положення спостерігача, освітленості предмета. За різної дистанції спостереження змінюється величина зображення предмета на сітківці ока, але видимі його розмір і форма залишаються відносно постійними. Так, викладачу, який дивиться на аудиторію, заповнену студентами, всі обличчя здаються майже однаковими за величиною, незважаючи на те, що обличчя тих, хто сидить на останніх рядах, і тих, хто сидить попереду, сприймаються зором як різні за розміром.

Численні дослідження дають змогу стверджувати, що константність не є вродженою. Її джерело — активні дії перцептивної системи, які допомагають суб'єкту виділяти інваріантну (незмінну) структуру об'єкта сприймання. Багаторазове сприймання об'єкта в різних умовах забезпечує формування інваріантного перцептивного образу (перцептивного еталону) щодо мінливих умов і рухів перцептивного апарату. Істотно впливає на константність сприймання минулий досвід, але його основною передумовою є відображення ситуації, в якій перебуває об'єкт. Сприймання розміру, форми і кольору незнайомого об'єкта є аконстантним. Константність не є абсолютною. Вона залежить від умов взаємодії об'єкта і аналізаторів.

**Осмисленість сприймання.** Виявляється як формування властивості перцептивного образу бути усвідомленим. Вона ха-

рактизує сприймання індивіда як акт категоризації — співвіднесення образу предмета з певним класом еталонних образів, які втілюють у собі досвід людської діяльності. Наприклад, маленька дитина вперше бачить стілець — в її свідомості він фіксується як еталонний образ. Пізніше вона порівнює з ним схожі за величиною, формою, кольором предмети, і у її свідомості здійснюється акт категоризації — називання цього предмета «стільцем».

Сприймання людини тісно пов'язано з мисленням. Сприйняти об'єкт означає виділити його з оточення і подумки назвати, тобто віднести до певного класу предметів. Якщо це одразу не вдається, в процесі сприймання відбувається динамічний пошук найкращої інтерпретації наявної інформації. Свідченням цього є сприймання багатозначних малюнків, у яких суб'єкт по чергово сприймає то фігуру, то фон. Велике значення в осмисленості сприймання має взаємодія першої і другої сигнальних систем.

### 3.3. Види сприймання

Сприймання поділяються на види за кількома основами:

- за провідним аналізатором;
- за активністю сприймання;
- за формою існування матерії (простір, рух, час) (рис. 3.3.).

<b>Класифікація та види сприймання</b>		
<p><b>За провідним аналізатором:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• зорове,</li> <li>• слухове,</li> <li>• дотикове,</li> <li>• нюхове,</li> <li>• смакове</li> </ul>	<p><b>За активністю сприймання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навмисне (довільне),</li> <li>• ненавмисне (мимовільне)</li> </ul>	<p><b>За формою існування матерії (простір, рух, час):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сприймання простору,</li> <li>• сприймання руху,</li> <li>• сприймання часу</li> </ul>

Рис. 3.3. Класифікація видів сприймання

**За провідним аналізатором** виділяють такі види сприймання: зорове, слухове, тактильне, кінестезичне, нюхове і смакове (рис. 3.4).



Рис. 3.4. Види сприймання за провідними аналізаторами

Процес сприймання здійснюється зазвичай низкою аналізаторів, що взаємодіють між собою. Як приклад можна назвати дотикове сприймання, в якому беруть участь тактильний і кінестезичний аналізатори. Навіть процес зорового сприймання, коли зоровий аналізатор є провідним, потребує участі рухового аналізатора, без якого неможливі рухи очей. Те саме можна сказати про слухове сприймання, в якому, крім слухового аналізатора, що є основним, великого значення набуває кінестезичний аналізатор. Різні види сприймання рідко спостерігаються в чистому вигляді, здебільшого вони комбінуються один з одним. Так, перегляд кінофільму має зоровий і слуховий характер, бо глядач сприймає кадри, що проходять перед його очима на екрані, і розмову, і музику, з яких складається звукова частина картини. До цього процесу належить і руховий аналізатор, що бере участь у сприйманні мови й музики. Перевага того чи іншого аналізатора в сприйманні визначається звичайно характером самого об'єкта.

За формами існування матерії виокремлюють такі види сприймання: простору, часу і руху.

**Сприймання простору.** У взаємодії людини з навколишнім середовищем сприймання простору є обов'язковою умовою її орієнтування в цьому середовищі.

У процесі сприймання простору розрізняють сприймання величини, форми, об'ємності й віддаленості предметів.

Взаємодія людини з довкіллям включає і саме тіло людини з характерною для нього системою координат. Людина, яка відчуває світ, сама є матеріальним тілом, яке займає певне місце в просторі й має певні просторові ознаки: величину, форму та виміри тіла, спрямування рухів у просторі.

Встановлено, що в основі різноманітних форм просторового сприймання лежить функціонування комплексу аналізаторів, які взаємодіють між собою. Особливу роль у просторовому орієнтуванні виконує руховий аналізатор, за допомогою якого встановлюється ця взаємодія. До спеціальних механізмів просторової орієнтації належать нервові зв'язки між двома півкулями в аналізаторній діяльності: бінокулярний зір, бінауральний слух, бімануальний дотик тощо. Важливим чинником у відображенні просторових якостей предметів є функціональна асиметрія, яка характерна для всіх парних аналізаторів. **Функціональна асиметрія** полягає в тому, що одна зі сторін аналізатора є провідною, домінантною.

Сприймання форми і величини предмета здійснюється за допомогою зорового, тактильного і кінестезичного аналізаторів. Однак основну роль відіграє зоровий аналізатор. За висловом І.М. Сеченова, око є вимірником простору [2]. Кристалик ока змінює свою кривизну залежно від віддаленості предмета, що діє на нього. На близькій відстані він стає випуклішим, на віддаленій - плоскішим. **Акомодація** очей з важливим руховим механізмом зорового аналізатора допомагає сприймати відстань. Через порушення акомодації знижується точність зорового сприймання відстані.

Важливе значення для сприймання відстані мають рухи очей, зокрема їхня **конвергенція**. При переведенні очей з віддаленішого об'єкта на менш віддалений наявна їхня конвергенція -

то більша, що ближчий об'єкт. Конвергенція очей спостерігається за умов бінокулярного зору (бачення двома очима). Сприймання відстані одним оком характеризується недостатньою точністю.

Взаємодія зорового і кінестезичного аналізаторів забезпечує адекватне сприймання розміру, форми і їхньої віддаленості від нас. І.М. Сеченов зазначав, що, сприймаючи предмети різного розміру і форми, ми обводимо їх рухами очей, немовби "щупальцями" [5]. Між рухами очей і відбитком предмета на їхній сітківці встановлюється зв'язок, що дає змогу краще сприймати розміри і форми предметів.

Найінформативнішою ознакою, яку необхідно вирізнити при ознайомленні з формою, є **контур**. Зорова система має не лише встановлювати межу між об'єктом і тілом, а й утримувати її. Це здійснюється за допомогою рухів очей, які ніби повторно виокремлюють контур, і є неодмінною умовою створення образу форми предмета.

Сприймання величини та форми залежить від попереднього досвіду людини. Що краще людина обізнана з конкретною формою, то легше вона вирізняє її серед інших форм.

При сприйманні об'ємності або глибини предметів основну роль відіграє бінокулярний зір. При бінокулярному зорі зображення падає на диспарантні, тобто на незбіжні точки сітківки правого і лівого ока. Коли зображення падає на ідентичні, тобто цілком збіжні точки сітківки, воно сприймається як плоске. Якщо диспарантність зображення предмета дуже велика, то зображення починає сприйматися подвійно. Так, якщо дивитися на шнурок, який висить вертикально на відстані в кілька метрів і водночас тримати перед очима олівець, то побачимо два олівці. Перевівши погляд на олівець, ми отримаємо подвійне сприймання шнурка. Якщо ж диспарантність не перевищує певної величини, виникає сприймання глибини.

При одночасному баченні двома очима відповідне подразнення від правого й лівого ока об'єднується в мозкових частинах зорового аналізатора. Створюється враження об'ємності предмета, що сприймається.

За віддаленості предметів велике значення в сприйманні простору має взаємне розташування світлотіней, яке залежить



від розташування предметів. Людина помічає ці особливості й навчається, користуючись світлотіннями, правильно визначати розташування предметів у просторі.

У сприйманні простору, зокрема відстані, беруть участь нюхові та слухові відчуття. За запахом можна, наприклад, визначити, що десь близько розміщується їдальня, за звуком кроків - розпізнати, далеко чи близько від вас іде людина.

**Сприймання часу** пов'язується в психології з тривалістю, швидкістю, послідовністю, одночасністю протікання тих або інших процесів. Тут головну роль грають слуховий, кінестетичний і тактильний аналізатори, причому слуховий аналізатор переважає в точності, в оцінці тривалості зовнішніх впливів всі інші аналізатори.

Значну роль в сприйманні простору і часу відіграють друго-сигнальні зв'язки, мотиви, якими людина керується, виконуючи ту або іншу діяльність, тип темпераменту, емоційність стану людини (негативно пофарбовані тимчасові інтервали суб'єктивно тягнуться довше, позитивно пофарбовані - швидше, а в згадках, як правило, - навпаки). В своїй практиці людина використовує різноманітні тимчасові поняття - **1 сек, 1 хвилина, 1 година**, а швидкість і послідовність узагальнені в понятті - **такт**.

**Сприймання часу** - це відображення об'єктивної тривалості, швидкості та послідовності явищ дійсності. Завдяки сприйманню часу відображаються зміни, що відбуваються в навколишньому світі.

Фізіологічною основою процесу сприймання часу є умовні рефлекси на час, які людина виробляє постійно. Сприймання здійснюється шляхом взаємодії аналізаторів, якими ми відображаємо інші сторони явищ об'єктивної дійсності.

Серед них велике значення у сприйманні часу належить кінестезичному аналізаторові. Особливу роль виконує він у сприйнятті ритму. Під ритмом розуміють низку подразників, які послідовно змінюють один одного і мають періодичний характер. Ритм у роботі серця, ритмічне дихання, ритмічний характер повсякденного життя справляють вплив на вироблення рефлексів на час. Точному, безпосередньому сприйманню підлягають лише короткі часові інтервали. Встановлено, що найточнішого оцінювання часових проміжків досягають за допомогою слухо-

вих і рухових відчуттів. При сприйманні часу виявлено схильність перебільшувати коротші й зменшувати довші проміжки часу.

Сприймання тривалості часу залежить від змісту діяльності людини. Час, заповнений цікавими, значущими справами, спливає швидко. Учні не помічають, як "летить час" на уроці, коли вони зайняті активною розумовою діяльністю. І навпаки, урок "тягнеться" довго, якщо активність учнів не стимулюється.

На оцінку часу справляє вплив настанови особистості. Людині, яка чекає неприємних подій, час здається швидкоплинним. При очікуванні приємного зазвичай здається, що ця подія довго не настає.

При згадуванні минулого спостерігається інша оцінка часу. Час, наповнений у минулому переживаннями, діяльністю, згадують як більш тривалий, ніж він був насправді, а тривалі періоди життя, позначені малоцікавими й одноманітними подіями, згадують як швидкоплинні.

Ступінь суб'єктивізму в оціненні часу залежить також від віку людини: дітям здається, що час минає повільно, дорослим, навпаки - що він летить. Суб'єктивізм у сприйманні часу переборюється досвідом і практичною діяльністю людини. Деякі види професійної діяльності виробляють уміння дуже точно оцінювати проміжки часу. Так, досвідчений учитель без годинника вільно орієнтується в часі на уроці й точно оцінює проміжок часу тривалістю 45 хвилин.

**Сприймання руху.** Суть його виявляється у відображенні зміни положення предметів у просторі протягом певного часу. У цьому процесі провідна 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 ока — 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 нерухомих. Місяць, який ховається за хмари, часто сприймається таким, що рухається.

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

**Автокінетичний** рух спостерігається при фіксованому погляді на нерухомих точку, яка світиться в темряві. Людині починає здаватися, ніби точка рухається. У сприйманні руху беруть участь і 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.

Отже, сприймання є складним пізнавальним процесом, який відбувається в умовах безпосереднього впливу предмета як комплексного подразника на аналізатори і здійснюється за допомогою системи активних перцептивних дій.

\*\*\*

### **Питання для самоперевірки**

1. Що таке сприймання?
2. Що є фізіологічною основою сприймання?
3. Що таке предметність сприймання?
4. Що таке цілісність сприймання?
5. Що таке осмисленість сприймання?
6. Назвіть класифікацію видів сприймання?
7. За якими основами відбувається розподіл сприймання?
8. Як Ви розумієте сприймання часу?
9. Як Ви розумієте сприймання простору?

## Тема 4. УВАГА

### 4.1. Характеристика уваги

Особистість, перебуваючи у бадьорому стані, активно, по-дійовому ставиться до предметів та явищ навколишньої дійсності, до власних переживань: щось сприймає, запам'ятовує, пригадує, про щось думає. У таких випадках вона зосереджує свою свідомість на тому, що сприймає, запам'ятовує, переживає, тобто у цей час вона буває до чогось уважною.

Отже, **увага** — це особлива форма психічної діяльності, яка виявляється у спрямованості та зосередженості свідомості на значущих для особистості предметах, явищах навколишньої дійсності або власних переживаннях [16].

Важливою закономірністю уваги є її вибірковість, яка виявляється в тому, що людина, зосереджуючись на одному, не помічає іншого.

Уважно вслуховуючись або вдивляючись у щось, людина не чує, що її кличуть, не помічає перешкод на дорозі. Вибірковість уваги пояснюється гальмівною дією значущих для особистості об'єктів і переживань стосовно менш значущих, які у цей час на неї діють. За такого стану об'єкти уваги яскравіше відображаються в нашій свідомості.

Увага необхідна в усіх різновидах сенсорної, інтелектуальної та рухової діяльності.

Увагу викликають не лише зовнішні подразники, а й здатність людини довільно спрямовувати її на ті чи інші об'єкти. Цю здатність називають **уважністю**. Вона є характерологічною властивістю особистості, завдяки якій людина володіє власною увагою, а тому своєчасно й активно зосереджується, керує нею. Недостатній розвиток уважності виявляється в розсіяності та відволіканні, нездатності без зовнішніх спонук спрямовувати й підтримувати свою увагу у процесі діяльності внутрішніми засобами.

Сутність уваги, її природу психологи пояснюють по-різному.

Прибічники волюнтаристської теорії вбачають її сутність виключно у волі, хоча мимовільна увага не може бути пояснена вольовою діяльністю; інші вважають, що у проявах уваги провідну роль відіграють почуття, хоча довільна увага виявляється

всупереч почуттям; шукали пояснення уваги також у зміні змісту самих уявлень, не враховуючи спрямованості особистості. Насправді увага значною мірою зумовлюється відносинами між спрямованістю діяльності, в яку включена людина, і спрямованістю її психічних процесів. Увага є там, де напрямок діяльності орієнтує напрямок думок, помислів. Отже, **увага** виражає специфічну особливість процесів, напрямок яких регулюється діяльністю, в яку вона включена. Оскільки в увазі виявляється ставлення особистості до об'єкта, на який спрямована свідомість, то значущість предметів, явищ для людини відіграє велику роль при зосередженні на них уваги. Саме цим пояснюється те, що людина, зосередившись на якомусь об'єкті, не звертає уваги навіть на сильні подразники, які не стосуються того, чим вона займається, або не мають для людини будь-якого значення. Усе, що переживає особистість як значуще для неї, стає предметом її уваги (рис. 4.1).



Рис. 4.1. Спрямованість уваги

Увага, як показали дослідження, детермінується співвідношенням збуджень у корі великих півкуль головного мозку, викликаних подразниками, що діють на чуттєву сферу організму, та внутрішніми установками і психічними станами. Ідеї І. Павлова про орієнтувально-рефлекторну діяльність організму, що пізніше були поглиблені нейрофізіологічними дослідженнями, з'ясовують фізіологічне підґрунтя уваги. І. Павлов під **орієнтувальними рефлексами** розумів активні реакції тварин на зміни в навколишньому середовищі, які викликають загальне поживлення й низку вибіркових реакцій, спрямованих на ознайомлення зі змінами в ситуації [23].

Орієнтувальний рефлекс забезпечує живим істотам можливість пристосуватися до різноманітних зовнішніх впливів на організм. Він виявляється в активній установці аналізаторів на краще сприймання подразників, що діють на організм. І. Павлов писав про те, що щохвилини кожний новий подразник, який діє на нас, викликає відповідні рухи з нашого боку, щоб краще, повніше довідатися про цей подразник. Ми придивляємося до образу, що з'явився, прислухаємося до звуків, що виникли, посилено приношуємося до запаху, який доходить до нас, і, якщо предмет поблизу, намагаємося доторкнутися до нього, і взагалі прагнемо охопити або пізнати кожне нове явище або предмет відповідними сприймальними поверхнями, відповідними органами почуттів [23].

Отже, фізіологічним підґрунтям уваги є **збудження**, що виникає в корі великих півкуль головного мозку під впливом подразнень, які на нас діють.

У процесі діяльності під впливом зовнішніх і внутрішніх подразнень у відповідних ділянках кори великих півкуль головного мозку виникають більш-менш стійкі оптимальні збудження. Ці оптимальні збудження стають домінуючими й викликають гальмування слабших збуджень, що виникають в інших ділянках кори великих півкуль.

У зв'язку зі зміною характеру та сили подразнень, які діють на нас ззовні чи зсередини організму, осереддя оптимального збудження може переміщуватися з одних ділянок кори великих півкуль головного мозку в інші. У цьому разі змінюється і спрямованість уваги. У загальмованих ділянках кори мозку виникає

збудження, а ділянки, що перебували у збудженому стані, загальмовуються. З цього приводу І. Павлов писав, що якби можна було бачити крізь черепну коробку і якби місце великих півкуль з оптимальною збудливістю світилося, то ми побачили б на свідомій людині, що розмірковує, як по її великих півкулях пересувається постійно вигадливий неправильний обрис світла, що раз у раз змінюється за формою та за величиною, оточений по всій поверхні півкуль більш-менш значною тінню [23]. Візуалізацію такої аналогії наведено на рис. 4.2.



Рис. 4.2. Світло великих півкуль, яке змінюється за місцем та формою в залежності від переведення уваги за І. Павловим [23]

Вагомий внесок у з'ясування фізіологічного підґрунтя уваги зробив О. Ухтомський своїм ученням про домінанту. **Домінанта**



— це панівне осереддя, яке притягає до себе хвилі збудження з найрізноманітніших джерел. Серед багатьох збуджень, що виникають одночасно в корі головного мозку, одне є домінуючим, що й становить собою фізіологічне підґрунтя свідомих процесів, уваги. Інші ж збудження при цьому гальмуються. Загальмовані, відносно слабші збудження порівняно з домінуючими О.Ухтомський називав **субдомінантними** [18].

Як показали його дослідження, домінанта не лише гальмує субдомінантні збудження, а й посилюється за їх рахунок. У цьому зв'язку домінанта стає сильнішою. Між домінантою та субдомінантами відбувається боротьба. Домінантне збудження залишається домінуючим доти, доки якась субдомінанта не стане більш інтенсивною, ніж сила домінанти. Тоді субдомінанта стає домінантою, а домінанта — субдомінантою.

У діяльності нервової системи важко уявити цілком бездомінантний стан. Людина завжди буває до чогось уважною.

Виразом домінанти, згідно з О. Ухтомським, є робоча поза організму. У стані уваги людина відповідно напружує м'язи, має своєрідний вираз обличчя, особливі рухи, в органах чуття при цьому настає сенсibiliзація, тобто підвищення чутливості до зовнішніх подразників, або ж знижується чутливість до останніх, якщо людина зосереджується на внутрішній діяльності, на власних психічних станах. При цьому змінюються вегетативні процеси, серцебиття, кровообіг [18].

Отже, за зовнішніми змінами, за виразними рухами можна зробити висновок про стан уваги особистості.

Виникнення уваги та її відволікання пояснюються дією взаємної індукції збудження та гальмування. У разі виявлення інтенсивної уваги до якоїсь ознаки чи дії, спостерігається зниження чутливості до інших подразнень.

Взаємна індукція збудження та гальмування є фізіологічним підґрунтям найрізноманітніших проявів уваги: її стійкості, інтенсивності, відволікання, переключення тощо.

Взаємодія процесів збудження та гальмування в корі великих півкуль головного мозку пояснює низку властивостей уваги. Так, обсяг уваги пояснюється ширшим чи вужчим зосередженням оптимального збудження ділянок кори великих півкуль. Розподіл уваги, тобто здатність бути уважним до кількох об'єктів

чи дій водночас, пояснюється тим, що звична діяльність може здійснюватися й тими ділянками кори, що певною мірою перебувають у стані загальмування. Переведення уваги з одного об'єкта на інший пояснюється переміщенням оптимального збудження з однієї ділянки кори на іншу у зв'язку з виникненням нового подразнення. Швидкість переведення уваги у різних людей різна. Це залежить від типу нервової системи організму.

Організм зі збудливим типом нервової системи швидше переводить увагу з одного об'єкта на інший, ніж з інертним.

Сучасні нейрофізіологічні дослідження свідчать, що процеси уваги пов'язані не лише з корою великих півкуль головного мозку, а й із підкорковими його утвореннями. Вибірковий характер уваги забезпечується бадьорим станом кори головного мозку, який підтримується висхідними імпульсами ретикулярної формації. Але бадьорий стан кори забезпечується не лише висхідною активуючою ретикулярною системою, а й низхідною. Якщо висхідна ретикулярна система, яка подає імпульси до кори головного мозку, є засадовою щодо біологічно зумовлених форм активації (обмінні процеси, елементарні потяги організму), то низхідна ретикулярна система викликає активуючий вплив імпульсів, що виникають у корі головного мозку, на підкоркових утвореннях і тим самим забезпечуються вищі форми вибіркової активації, пов'язані зі складними завданнями свідомої діяльності.

Серед мозкових механізмів уваги велику роль відіграють лобні ділянки головного мозку. Вони відіграють вирішальну роль у підвищенні рівня бадьорості відповідно до поставлених перед людиною завдань і цим самим забезпечують прояв вищих довільних форм уваги. Дані нейрофізіологічних досліджень показують, що участь лобних ділянок головного мозку людини в активації особливо викликається мовною діяльністю, мовною інструкцією.

#### **4.2. Властивості уваги та її види**

В увазі виокремлюють такі її характерні властивості: зосередженість, або концентрація уваги, стійкість, переключення, розподіл та обсяг (рис. 4.3). Ці властивості є основною передумовою продуктивності праці, навчання, спортивної та іншої діяль-

ності особистості. У різних видах діяльності ці властивості виявляються по-різному.

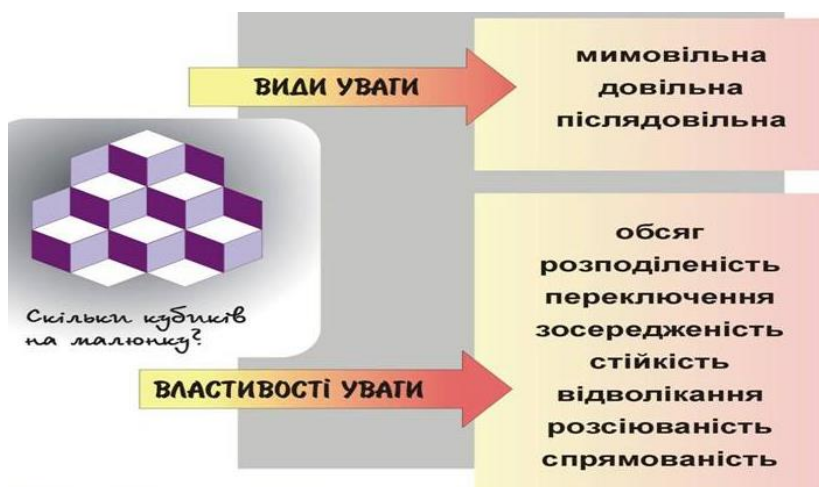


Рис. 4.3. Види та властивості уваги

**Зосередження** уваги — центральна її особливість. Вона виявляється в мірі інтенсивності зосередження на об'єктах, що є предметом розумової або фізичної діяльності. Заглибившись, людина не помічає дії на неї сторонніх подразників, того, що відбувається навколо. Фізіологічним підґрунтям зосередженості є позитивна індукція нервових процесів збудження та гальмування.

Зосередженість, тобто концентрація уваги, залежить від змісту діяльності, міри інтересу до неї та насамперед від індивідуальних особливостей людини — її вміння, звички зосереджуватися, підґрунтям чого є активність і стійкість збуджень у діючих ділянках кори великих півкуль головного мозку. І. Ньютон на запитання, завдяки чому йому вдалося відкрити закон всесвітнього тяжіння, відповів, що завдяки тому, що він невпинно думав про це питання [9]. Але при цьому важливу роль відіграють методи роботи, від яких значною мірою залежить підтримка інтенсивності збудження впродовж необхідного часу, наприклад протягом уроку у школі або протягом часу, що потрібний для виконання будь-якої іншої діяльності (рис. 4.4).

**ТАБЛИЦЯ ШУЛЬТЕ**

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

*Перевірка уваги*

*У таблиці Шульте слід якнайшвидше знайти візуально всі числа по порядку*

Рис. 4.4. Приклад перевірки уваги за допомогою таблиці Шульте [20]

Зосередження уваги тісно пов'язане зі стійкістю уваги. **Стойкість** уваги характеризується тривалістю зосередження на об'єктах діяльності. Стойкість, як і зосередженість, залежить від сили або інтенсивності збудження, що забезпечується і силою дії об'єктів діяльності, і індивідуальними можливостями особистості — значущістю цієї діяльності, інтересом до неї. Сила уваги зменшується за несприятливих умов діяльності (галас, несприятлива температура, несвіже повітря) та залежно від міри втоми, стану здоров'я. Про силу уваги можна зробити висновок за частотою і тривалістю відволікань, які є мимовільними реакуваннями на різні випадкові подразники зовнішнього та внутрішнього походження. Стойкість уваги буває тривалішою за сприятливих умов діяльності, при усвідомленні важливості виконуваного завдання та терміновості його виконання, якщо організації та методам праці властиві елементи, які активізують розумову діяльність.

**Зосередженість** уваги та її стійкість у процесі діяльності можуть порушуватися: сила і тривалість зменшуються, увага слабшає, людина відволікається від об'єкта діяльності. Відволікання настає тоді, коли відсутні чинники, які сприяють зосередженості та стійкості уваги, про що вже йшлося. Несприятливі умови діяльності, важкі за змістом і способом виконання завдання, а також нецікаві, відсутність інтересу до змісту діяльності та вміння і навичок працювати прискорюють втому і відволікають увагу від об'єктів діяльності.

Особливо помітно відволікання уваги виявляється у розсіяних людей. **Розсіяність** — це негативна особливість уваги, яка

зумовлюється ослабленням сили зосередженості. Фізіологічним підґрунтям її є слабкість збудження в ділянках кори головного мозку. Люди, а особливо діти, яким властива слабкість уваги, постійно відволікаються, їхня увага швидко переходить з предмета на предмет, не затримуючись на якомусь із них, їм важко зосередитися на чомусь одному більш-менш тривалий час. Такі люди, переважно учні, потребують того, щоб їхню розумову діяльність підтримували засобами унаочнення, активізували збудженням інтересу до завдань, не затримували на одноманітному матеріалі та на одному різновиді сприймання — зоровому або слуховому. Чергування зорового, слухового та рухового різновидів сприймання сприяє подоланню розсіяності. Розсіяність виявляється і під час інтенсивного зосередження на чомусь. Але така розсіяність пояснюється глибиною зосередження, а не його слабкістю та поверховістю.

Рівень зосередженості уваги у процесі праці та навчання коливається. Ці коливання виявляються в періодичному зниженні та підвищенні зосередження. Періоди коливання, як свідчать дослідження вітчизняного психолога М. Ланге, становлять від двох–трьох до 12 секунд. Коливання пояснюються зниженням і підвищенням працездатності клітин кори великих півкуль головного мозку, які залежать не лише від внутрішніх умов (утоми, живлення мозку киснем тощо), а й від зовнішніх — одноманітності подразників, що знижує силу збудження клітин аналізатора в корі великих півкуль головного мозку. Але в умовах інтенсивної праці, її змістовності, позитивного ставлення до неї періоди коливання набагато збільшуються.

Відволікання уваги не слід плутати з її переключенням. **Переключення уваги** — це навмисне її перенесення з одного предмета на інший, якщо цього потребує діяльність. Фізіологічним підґрунтям переключення уваги є гальмування оптимального збудження в одних ділянках і виникнення його в інших.

Переключення уваги з одних об'єктів на інші вимагає належного володіння власною увагою, усвідомлення послідовності дій та операцій з предметами, які потребують опрацювання, вміння керувати власною увагою, що здобувається у процесі діяльності.

Переключення уваги відбувається з різною швидкістю. Це залежить від змісту діяльності та індивідуальних особливостей людини.

Існують різновиди діяльності, в яких швидкість переключення є вирішальною у праці, наприклад у пілотів, водіїв, операторів, особливо в аварійних ситуаціях. Люди зі збудливим типом нервової системи швидше переключають увагу, ніж із гальмівним. Як свідчать дослідження, швидкість переключення уваги дорівнює 0,2 – 0,3 секунди, тобто цього часу вистачає, щоб подолати інертність, яка настає у процесі роботи, і переключитися на інший об'єкт. У процесі управління швидкістю переключення уваги можна добитися зменшення інертності нервових процесів мозку і поліпшити швидкість переключення на виконання інших дій та операцій.

Концентрація уваги може бути як вузькою, так і широкою, коли людина зосереджується не на одному, а на декількох об'єктах. За ширшої концентрації уваги відбувається її розподіл. Він виявляється в тому, що людина одночасно виконує кілька різновидів діяльності.

Можна, наприклад, слухати пояснення вчителя й занотовувати їх, виконувати певне завдання та слухати радіо. Передумова такого переключення полягає в тому, що одна дія — звична, виконується автоматично, а інша — за участю свідомості. При розподілі уваги одна діяльність пов'язана з осередком оптимальної збудженості ділянки кори великих півкуль головного мозку, а інша, яка потребує меншої уваги, здійснюється ділянками мозку з меншою збудливістю.

Здатність розподіляти увагу властива всім людям, але вона має індивідуальні особливості. Деяким людям важко зосереджуватися на двох різновидах діяльності, а дехто здатний одночасно виконувати кілька різновидів діяльності. Подейкують, нібито Юлій Цезарь і Наполеон були здатні одночасно писати одне, читати друге, слухати третє, говорити про четверте. Така здатність розподіляти увагу викликає сумнів. Мабуть, вони володіли вмінням дуже швидко переключати увагу з одного об'єкта на інший, а також великою автоматизованістю, звичністю окремих компонентів тих чи інших виконуваних ними дій [13].

Саме це могло справляти враження одночасності їх виконання.

Увага людини різна за обсягом. Під **обсягом** уваги розуміють кількість об'єктів, які можуть бути охоплені увагою і сприйняті в найкоротший час. За цією ознакою увага може бути вузькою та широкою.

Широта обсягу уваги залежить від спорідненості сприймаемого матеріалу, а також від вікових особливостей людини.

Якщо сприймаємий матеріал легко асоціюється, тобто взаємопов'язується, то обсяг уваги збільшується. Дослідженнями встановлено, що обсяг уваги дорослої людини при сприйманні непов'язаного за змістом матеріалу (незрозумілі сполучення літер, фігури, окремі літери) становить 4 – 6 об'єктів при сприйманні його впродовж 0,1– 0,2 секунди. Обсяг же уваги дітей при сприйманні такого самого матеріалу і за такої самої швидкості експозиції дорівнює 2 – 3 об'єктам. Попереднє ознайомлення з матеріалом збільшує обсяг уваги.

Особливості виявлення властивостей уваги залежать від стану, інтенсивності, спрямованості та мотивації як пізнавальної, так і емоційно-вольової діяльності.

Властивості уваги виявляються різними способами. Найдоступніший метод дослідження уваги — спостереження діяльності особистості. Воно дає можливість спостерігати інтенсивність і тривалість зосередження, відволікання. Кількість і тривалість відволікань упродовж уроку є показником інтенсивності зосередження.

Для дослідження обсягу і **розподілу** уваги широко використовують тахістоскоп — прилад, за допомогою якого можна не тривалий час експонувати матеріал. Кількість сприйнятого матеріалу — одноманітного або різного за змістом та формою, поданого одночасно, є показником обсягу або розподілу уваги. Використання тесту Бурдона (метод коректурної проби), який полягає у викреслюванні певних літер серед неорганізованого тексту або певних фігур серед багатьох фігур, дає можливість дослідити і зосередженість, і розподіл, і переключення уваги [12].

Обсяг уваги трохи менший обсягу усвідомлення, бо поруч із виразним відображенням об'єктів у свідомості у кожний мо-

мент є і невиразне усвідомлення багатьох інших об'єктів (за кілька десятків).

**Розподіленість** уваги — спрямованість свідомості виконання кількох одночасних дій. Так, слідчий, що проводить обшук, одночасно обстежує приміщення, підтримує контакти із обшукуваним, спостерігає за найменшими змінами його психічного стану, робить припущення щодо найімовірніших місць поховання шуканих об'єктів. Розподіл уваги залежить від досвіду, навичок і умінь. Водій-початківець напружено регулює рух автомобіля, не може відвести погляду з дороги, щоб оцінити прилади, і в жодному разі не здатний підтримати сяку-таку розмову з співрозмовником. Велосипедисту-початківцю дуже важко одночасно крутити педалі, зберігати рівновагу й ознайомлюватися з особливостями дороги. Набуваючи у процесі навчання відповідні стійкі навички, людина починає здійснювати ті чи інші дії напівавтоматично. Це дає можливість здійснювати кілька дій одночасно, тоді як будь-яка нова дія вимагає повного зосередження свідомості.

**Спрямованість** уваги зосереджена на вибірковості психічної діяльності на певних об'єктах на рівні свідомості.

У психології розрізняють увагу мимовільну, довільну та післядовільну. Усі різновиди уваги тісно взаємопов'язані і за певних умов переходять одна в одну.

**Мимовільна увага** виникає несподівано незалежно від свідомості, непередбачено за умов діяльності або відпочинку, на дозвіллі, під впливом різноманітних подразників, які діють на той чи інший аналізатор організму. Мимовільна увага властива і людині, і тваринам, хоча її виникнення у людини якісно відрізняється від такої уваги у тварин.

На відміну від тварин людина може оволодівати власною мимовільною увагою, предмет мимовільного зосередження може стати предметом свідомого зосередження. Фізіологічним підґрунтям мимовільної уваги є безумовно-рефлекторна орієнтувальна діяльність. Нейрофізіологічним її механізмом є збудження, що надходять до кори з підкоркових ділянок великих півкуль головного мозку.

Мимовільна увага виникає тоді, коли сила сторонніх подразників перевищує силу усвідомлюваних діючих збуджень, коли



субдомінантні збудження за певних умов та обставин стають інтенсивнішими порівняно з тими, що домінують у цей момент. Збуджувачами мимовільної уваги можуть бути не лише зовнішні об'єкти, обставини, а й внутрішні потреби, емоційні стани, прагнення — усе, що з якогось приводу хвилює людину. Найчастіше це трапляється тоді, коли людина стомлена, за несприятливих умов праці (спекотно, холодно, несвіже повітря у приміщенні) або коли діяльність, якою людина займається, її не цікавить, не потребує інтенсивної розумової активності.

Мимовільна увага є короткочасною, але за певних умов залежно від сили сторонніх подразників, що діють на людину, вона може виникати досить часто, заважаючи провідній діяльності.

**Довільна увага** — це свідомо спрямоване зосередження особистості на предметах та явищах навколишньої дійсності, на внутрішній психічній діяльності. Основним компонентом довольної уваги є воля.

Силою волі людина здатна мобілізувати й зосереджувати свою свідомість на необхідній діяльності досить тривалий час.

Характерними особливостями довольної уваги є цілеспрямованість, організованість діяльності, усвідомлення послідовності дій, дисципліна розумової діяльності, здатність боротися зі сторонніми відволіканнями.

Фізіологічним підґрунтям довольної уваги є умовно-рефлекторна діяльність, здатність гальмувати непотрібні рухи та дії. Позитивна індукція нервових процесів — одна з основних фізіологічних підвалин довольної уваги. Отже, можна стверджувати, що одним з основних нейрофізіологічних механізмів довольної уваги є лобні ділянки кори великих півкуль головного мозку, які дослідники функцій головного мозку вважають механізмом розумової психічної діяльності, а отже, й довольної уваги.

У довольній увазі провідним є вибір об'єкта зосередження, засобів дій, що супроводжується боротьбою мотивів. Усвідомлення процесу дій, кожного його етапу — головне, що викликає зосередження на кожному етапі діяльності й готує до зосередженості на наступному її етапі. Цей динамічний бік довольної уваги потребує вміння розподіляти увагу між усією діяльністю — від початку до завершення та між окремими її етапами.

Основними збуджувачами довільної уваги є усвідомлювані потреби та обов'язки, інтереси людини, мета та засоби діяльності. Що віддаленіша мета і складніші умови та способи її досягнення, то менше приваблює людину сама діяльність і потребує більшого напруження свідомості та волі, а отже, й довільної уваги. Така діяльність (а саме такою є навчальна і трудова діяльність) потребує належного її підтримання та керування.

**Післядовільна увага**, як свідчать досвід і спеціальні дослідження, настає в результаті свідомого зосередження на предметах та явищах у процесі довільної уваги. Долаючи труднощі під час довільного зосередження, людина зникає до них, сама діяльність викликає певний інтерес до неї, а то й захоплює її виконавця, і увага набирає ознак мимовільного зосередження. Тому післядовільну увагу називають ще **вторинною** мимовільною увагою. У ній напруження волі слабшає, а інтенсивність уваги не зменшується, залишаючись на рівні довільної уваги. Хоча в післядовільній увазі мимовільність, свідоме зосередження на об'єкті діяльності та його окремих етапах і зменшується, проте цей різновид уваги, як і довільна увага, є свідомо контрольованим. Завдяки тому, що інтенсивність напруження в післядовільній увазі зменшується, а інтерес до діяльності підвищується, вона стає тривалішою та продуктивнішою. Тому у процесі діяльності (навчальної, трудової) важливо сприяти переходу уваги від довільної до післядовільної засобами її організації та методами праці.

У навчальній діяльності дуже важливо сприяти появі в учнів післядовільної уваги. Навчання, як відомо, є важкою діяльністю й порівняно швидко стомлює, особливо тоді, коли зміст уроку не викликає інтересу. Тому післядовільна увага на уроці сприяє успішному виконанню учнями навчальних завдань і зменшенню суб'єктивного відчуття втоми.

Залежно від змісту діяльності увага спрямовується або на зовнішні, безпосередньо дані предмети, явища та рухи власного тіла, які є об'єктом відчуттів і сприймань, або на внутрішню, психічну діяльність.

У цьому зв'язку виокремлюють зовнішню, або сенсорну та рухову (моторну), увагу та внутрішню, інтелектуальну увагу. Розподіл уваги на зовнішню та внутрішню, звичайно, умовний,

але ці форми прояву уваги мають певні особливості, на які треба зважати в організації й керуванні навчальною, трудовою та спортивною діяльністю людини.

**Зовнішня** увага відіграє провідну роль у спостереженні предметів і явищ навколишньої дійсності та їх відображенні у свідомості людини.

Вона виявляється в активній установці, спрямуванні органів чуття на об'єкт сприймання і спостереження, у зосередженні на діючих органах тіла — руках, ногах, на їх напруженні. Зовнішня увага (сенсорна, рухова) яскраво виявляється у своєрідних рухах очей, голови, виразах обличчя, мимічних та пантомімічних виразах і рухах, у своєрідній готовності виконувати ті чи інші трудові, навчальні, спортивні завдання (рис. 4.5).



Рис. 4.5. Приклад зовнішньої уваги

Зосередження на предметах і явищах дійсності сприяє підвищенню чутливості, тобто сенсibiliзації органів чуття — зору, слуху, нюху, смаку, дотику, а також темпераменту, статичних і кінстетичних станів організму та його органів. Сенсibiliзація органів чуття сприяє чіткішому вибірковому сприйманню предметів та явищ, їх елементів [22].

У зовнішній увазі виокремлюють зосередження на очікуваних предметах і явищах — сигналах для дій і рухів, як у трудових і спортивних діях. Увагу до очікуваних предметів та явищ називають **пресенсорною** та **премоторною**.

**Внутрішня, або інтелектуальна,** увага спрямовується на аналіз діяльності психічних процесів (сприймання, пам'яті, уяви, мислення) та психічних органів і переживань. Вона яскраво виявляється, наприклад, у розв'язанні завдань подумки, у пригадуванні, міркуванні подумки. Художник М. Богданов-Бельський вдало зобразив прояви внутрішньої уваги учнів на картині “Усна лічба”, а художник В. Перов виразно передав переживання мисливців у картині “Мисливці на спочитку” (рис. 4.6).



Рис. 4.6. Картина Перова «Мисливці на спочитку»

Здатність зосереджуватися на внутрішній, психічній діяльності має велике практичне значення. Таке зосередження пов'язане зі здатністю уявляти предмети та процес дії, подумки аналізувати їх. При цьому важливу роль відіграє внутрішнє мовлення. Самосвідомість неможлива без зосередження на внутрішніх,

суб'єктивних станах та індивідуальних особливостях психічної діяльності особистості.

Під час внутрішньої уваги чутливість органів чуття знижується, людина не помічає знайомих, не чує, що до неї звертаються, відволікається від виконуваної діяльності. Тому в будь-якій діяльності — трудовій, навчальній, спортивній — не рекомендується одночасно завантажувати і зовнішню, і внутрішню увагу, наприклад загадувати учням розв'язати подумки завдання або пригадати формулу, дати, назви і водночас демонструвати засоби **унаочнення**, сприймати написане на дошці, спостерігати географічну карту, стежити за дією приладу. Це потребує досить розвиненої здатності розподіляти увагу між зовнішньо- та внутрішньо-спрямованою діяльністю.

\*\*\*

### **Питання для самоперевірки**

1. Що таке увага?
2. Що є важливою закономірністю уваги?
3. Що таке уважність?
4. Яку роль відіграє зовнішня увага?
5. Що є фізіологічним підґрунтям уваги?
6. Що таке домінанта?
7. Від чого залежить швидкість переведення уваги?
8. Назвіть види уваги?
9. Що таке довкілля уваги?

## Тема 5. ПАМ'ЯТЬ

### 5.1. Загальна характеристика пам'яті. Теорії пам'яті

Враження, що їх одержує людина, відображуючи об'єктивну дійсність через свої органи чуття чи у процесі розумової діяльності, не зникають безслідно, а фіксуються у мозку і зберігаються в ньому у вигляді образів, уявлень про об'єкти та явища, що сприймалися раніше.

У разі потреби набутий досвід може бути відтворений і використаний у діяльності.

Закріплення, зберігання та наступне відтворення людиною її попереднього досвіду називається **пам'яттю**. Основні характеристики пам'яті зображено на рис. 5.1.

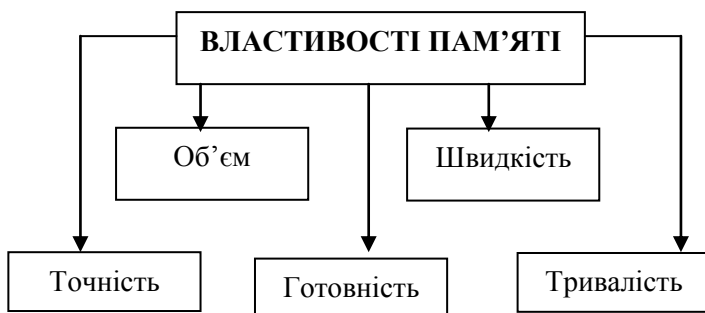


Рис. 5.1. Характеристики пам'яті

Пам'ять є підґрунтям психічного життя людини. Завдяки пам'яті людина може здобувати необхідні для діяльності знання, вміння та навички. **Пам'ять** — неодмінна умова психічного розвитку людини.

Нові зрушення в її психіці завжди ґрунтуються на попередніх досягненнях, на здобутках, зафіксованих у пам'яті. Завдяки пам'яті зберігається цілісність “Я” особистості, усвідомлюється єдність її минулого та сучасного. Без запасу уявлень пам'яті неможливими були б розумова діяльність, створення образів уяви, орієнтування в навколишньому середовищі взагалі. Позбавлена пам'яті людина, зауважував І. Сеченов, постійно пе-

ребувала б у стані новонародженого, була б істотою, не здатною нічого навчитися, ніщо опанувати [16].

Перші спроби науково пояснити феномен пам'яті на психологічному рівні були зроблені асоціативним напрямом психології. Центральним в асоціативній психології є поняття асоціації, що означає зв'язок, з'єднання. **Асоціація** — обов'язковий принцип усіх психічних утворень. Механізм асоціації полягає в установленні зв'язку між враженнями, що одночасно виникають у свідомості. Залежно від умов, необхідних для їх утворення, асоціації поділяють на три типи: за суміжністю, схожістю та контрастом.

**Асоціація за суміжністю** — це відображення в мозку людини зв'язків між предметами та явищами, які йдуть один за одним у часі (суміжність у часі) або перебувають поряд один з одним у просторі (суміжність у просторі). Асоціації за суміжністю виникають при згадуванні подій, свідком яких була людина, при заучуванні навчального матеріалу тощо.

**Асоціація за схожістю** спостерігається тоді, коли в мозку відображуються зв'язки між предметами, схожими у певному відношенні (помилкове сприймання незнайомої людини як знайомої).

**Асоціація за контрастом** утворюється при відображенні в мозку людини предметів та явищ об'єктивної дійсності, що пов'язані між собою протилежними ознаками (високий — низький, швидкий — повільний, веселий — сумний тощо).

Особливим різновидом асоціацій є породжені потребами пізнавальної діяльності та життям людини **причинно-наслідкові** асоціації, які висвітлюють не лише збіг подразників у часі та просторі, їх схожість та відмінність, а й причинні залежності між ними.

Причинно-наслідкові асоціації є засадовими стосовно міркувань і логічних побудов.

Пояснюючи механізм різних типів асоціацій, асоціанізм як напрям не пояснював, чим саме детермінований цей процес, що зумовлює його вибірковість.

Рішучої критики асоціативна теорія зазнала від гештальт-психології. Центральним поняттям нової теорії був "гештальт" — образ як цілісна організація структури, яка не зводиться до



добутку її окремих частин. Тому утворення зв'язків ґрунтується на організації матеріалу, що визначає й аналогічну структуру слідів у мозку за принципом подібності за формою.

**Фізіологічна теорія пам'яті** тісно пов'язана з важливими положеннями вчення І. Павлова про вищу нервову діяльність [20].

Згідно з вченням І. Павлова, матеріальним підґрунтям пам'яті є пластичність кори великих півкуль головного мозку, її здатність утворювати нові тимчасові нервові зв'язки, умовні рефлекси. Утворення, зміцнення та згасання тимчасових нервових зв'язків є фізіологічним підґрунтям пам'яті. Запам'ятоване зберігається не як образ, а як "слід", як тимчасові нервові зв'язки, що утворились у відповідь на дію подразника. Фізіологічне підґрунтя пам'яті тісно пов'язане із закономірностями вищої нервової діяльності. Вчення про утворення тимчасових нервових зв'язків — це теорія **запам'ятовування** на фізіологічному рівні [20].

**Умовний рефлекс** — це акт утворення зв'язку між новим і раніше закріпленим змістом, що становить підґрунтя акту запам'ятовування. Для розуміння причинної зумовленості пам'яті важливого значення набуває поняття підкріплення. **Підкріплення** — це досягнення безпосередньої мети дії індивіда, або стимул, що мотивує дію, це збіг знову утвореного зв'язку з досягненням мети дії, а якщо тільки зв'язок збігся з досягненням мети, він залишився й закріпився (І. Павлов) [19].

Фізіологічне розуміння підкріплення співвіднесене з психологічними поняттями мети дії. Це пункт об'єднання фізіологічного та психологічного аналізу механізмів пам'яті. Запам'ятовування того, "що було", не мало б сенсу, якби його не можна було використовувати для того, "що буде"[19].

У поясненні механізмів пам'яті є ще так звані фізична, біохімічна та хімічна теорії пам'яті.

Згідно з **фізичною теорією пам'яті** проходження будь-якого збудження через певну групу клітин (нейронів) залишає після себе фізичний слід, що призводить до механічних та електронних змін у синапсах (місце стикання нервових клітин). При зоровому сприйманні предмета відбувається немовби його обстеження оком по контуру, що супроводжується рухом

імпульсу по відповідній групі нервових клітин, які немовби моделюють сприйнятий об'єкт у вигляді просторово-часової нервової структури. Цю теорію називають ще **теорією нейронних моделей**. Процес утворення та активізації нейронних моделей і є засадовим стосовно процесів запам'ятовування, відтворення та збереження.

Встановлено, що аксони, які відходять від клітин, стикаються з дендритами іншої клітини або повертаються до тіла своєї клітини. У результаті такої структури виникає можливість циркуляції реверберуючих кіл збудження різної складності. Так виникає самозарядження клітини, збудження не виходить за межі певної системи. Це так званий нейрофізіологічний рівень вивчення механізмів пам'яті.

**Біохімічна теорія пам'яті** виражається гіпотезою про двоступеневий характер процесу запам'ятовування. Суть його полягає в тому, що на першій стадії, одразу ж після впливу подразника, у мозку відбувається короточасна електрохімічна реакція, яка викликає зворотні фізіологічні процеси у клітині. Друга стадія виникає на ґрунті першої — це власне біохімічна реакція, пов'язана з утворенням протейнів.

Перша стадія триває секунди (або хвилини) і є механізмом короточасної пам'яті. Друга стадія, яка характеризується зворотністю хімічних змін у клітинах, вважається механізмом довготривалої пам'яті.

Прихильники хімічної теорії пам'яті вважають, що специфічні зміни, які відбуваються у нервових клітинах під впливом зовнішніх подразників, і є механізмами процесів закріплення, збереження та відтворення слідів одержаних вражень.

## 5.2. Види та типи пам'яті

За змістом залежно від того, що запам'ятовується і відтворюється, розрізняють **чотири види пам'яті**: образну, словесно-логічну, рухову та емоційну (рис. 5.2).

**Образна пам'ять** виявляється в запам'ятовуванні образів, уявлень конкретних предметів, явищ, їх властивостей, наочно даних зв'язків і відносин між ними.

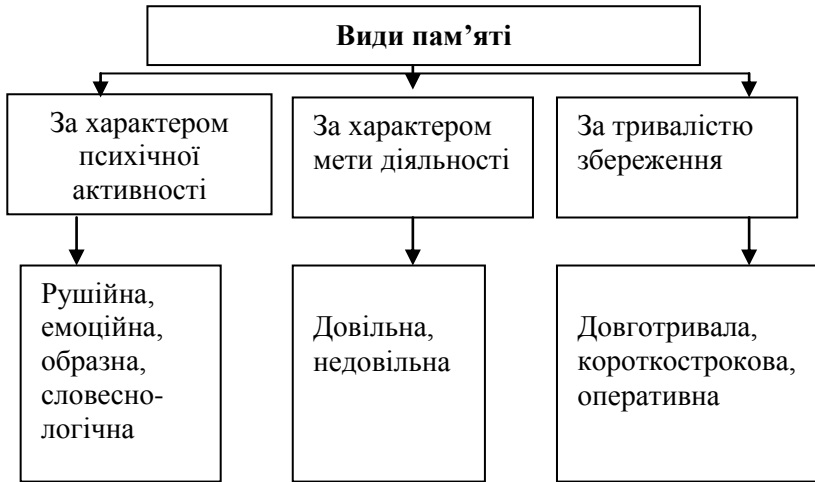


Рис. 5.2. Класифікація основних видів пам'яті

Залежно від того, якими аналізаторами сприймаються об'єкти при їх запам'ятовуванні, образна пам'ять буває зоровою, слуховою, дотиковою, нюховою тощо. Наочне зображення активації зорової пам'яті зображено на рис. 5.3.



Рис. 5.3. Активация зорової пам'яті під час вивчення неперевіряємих предметів

Фізіологічним підґрунтям образної пам'яті є тимчасові нервові зв'язки першосигнального характеру. Проте в ній бере участь і друга сигнальна система. Мова постає як засіб усвідомлення людиною її чуттєвого досвіду.

Зміст словесно-логічної пам'яті — це думки, поняття, судження, умовиводи, які відображають предмети та явища в їх істотних зв'язках і відносинах, у загальних властивостях. Думки не існують без мови, тому пам'ять на них і називається словесно-логічною. Цей вид пам'яті ґрунтується на спільній діяльності першої та другої сигнальних систем.

**Словесно-логічна пам'ять** є специфічно людською на відміну від образної, рухової та емоційної, що властиві також тваринам.

**Рухова пам'ять** полягає у запам'ятовуванні та відтворенні людиною рухів (рис. 5.4). Виявляється вона в різних видах ігрової, трудової, виробничої діяльності, у діях художника, балерини, друкарки. Вона є підґрунтям утворення різних умінь і навичок, засвоєння усної та письмової мови.



Рис. 5.4. Приклад рухової пам'яті

**Емоційна пам'ять** полягає у запам'ятовуванні та відтворенні людиною емоцій та почуттів. Запам'ятовуються не самі емоції, а й предмети та явища, що їх викликають. Наприклад, переживання почуття ностальгії при спогадах про країну, в якій людина виросла, але з якихось причин залишила її.

Залежно від характеру перебігу процесів пам'яті останню поділяють на мимовільну та довільну. Про мимовільну пам'ять говорять тоді, коли людина щось запам'ятовує та відтворює, не ставлячи перед собою спеціальної мети щось запам'ятати або відтворити. Коли людина ставить на меті щось запам'ятати або пригадати, йдеться про довільну пам'ять.

**Мимовільна і довільна пам'ять** — шаблі розвитку пам'яті людини в онтогенезі. Пам'ять поділяють також на короткочасну, довготривалу та оперативну.

**Короткочасною** називають пам'ять, яка характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу, його відтворенням і нетривалим збереженням. Вона, як правило, обслуговує актуальні потреби діяльності й обмежена за обсягом.

**Довготривала** пам'ять виявляється у процесі набування й закріплення знань, умінь і навичок, розрахованих на їх тривале збереження та наступне використання в діяльності людини.

**Оперативною** називають пам'ять, яка забезпечує запам'ятовування та відтворення оперативної інформації, потрібної для використання в поточній діяльності (наприклад, утримання в пам'яті проміжних числових результатів при виконанні складних обчислювальних дій).

Виконавши свою функцію, така інформація може забуватися.

### 5.3. Процеси пам'яті

До процесів пам'яті відносяться (рис. 5.5):

- запам'ятовування;
- збереження;
- впізнавання;
- відтворення;
- забування.

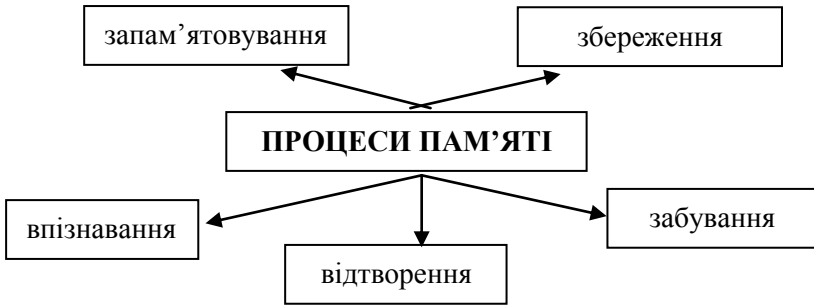


Рис. 5.5. Процеси пам'яті

**Запам'ятовування** — один з основних процесів пам'яті. За-садовими стосовно нього є утворення й закріплення тимчасових нервових зв'язків. Чим складніший матеріал, тим складніші тимчасові зв'язки, які утворюють підгрунття запам'ятовування.

Запам'ятовування, як і інші психічні процеси, буває мимовільним і довільним.

**Мимовільне** запам'ятовування здійснюється без спеціально поставленої мети запам'ятати. На мимовільне запам'ятовування впливають яскравість, емоційна забарвленість об'єктів. Усе, що емоційно сильно впливає на людину, запам'ятовується нею незалежно від наміру запам'ятати. Мимовільному запам'ятовуванню сприяє також наявність інтересу. Усе, що цікавить, запам'ятовується значно легше й утримується у свідомості довше, ніж нецікаве. Мимовільні форми запам'ятовування відбуваються тоді, коли будь-яке явище постає контрастно на загальному тлі. Предмети, що схожі на вже відомі раніше, мимовільно запам'ятовуються легше. Мимовільне запам'ятовування має велике значення в житті людини. Воно сприяє збагаченню її життєвого досвіду. Велику роль мимовільне запам'ятовування відіграє і в навчальній діяльності.

**Довільне** запам'ятовування відрізняється від мимовільного рівнем вольового зусилля, наявністю завдання та мотиву. Воно має цілеспрямований характер; у ньому використовуються спеціальні засоби та прийоми запам'ятовування.

**Умови** успішного запам'ятовування:

- багаторазове розумно зорганізоване й систематичне повторення, а не механічне, що визначається лише кількістю повторень;
- розподіл матеріалу на частини, виокремлення в ньому смислових одиниць;
- розуміння тощо.

Залежно від міри розуміння запам'ятовуваного матеріалу довільне запам'ятовування буває механічним і смисловим (логічним).

**Механічним** є таке запам'ятовування, яке здійснюється без розуміння суті. Воно призводить до формального засвоєння знань.

**Смислове** (логічне) запам'ятовування спирається на розуміння матеріалу у процесі дії з ним, оскільки тільки діючи з матеріалом, ми запам'ятовуємо його.

Умовами успішності довільного запам'ятовування є дієвий характер засвоєння знань, інтерес до матеріалу, його значущість, установка на запам'ятовування тощо.

**Відтворення** — один з основних процесів пам'яті. Воно є показником міцності запам'ятовування і разом з тим наслідком цих процесів.

Засадовою стосовно відтворення є активізація раніше утворених тимчасових нервових зв'язків у корі великих півкуль головного мозку.

Найпростіша форма відтворення — **впізнавання**. Впізнавання є відтворенням, що виникає при повторному сприйманні об'єктів.

Впізнавання буває повним і неповним.

При **повному** впізнаванні повторно сприйнятий об'єкт одразу ототожнюється з раніше відомим, повністю відтворюються час, місце та інші деталі попереднього ознайомлення з ним. Повне впізнавання спостерігається, наприклад, при зустрічі добре знайомої людини або при ходінні добре відомими вулицями.

**Неповне** впізнавання характеризується невизначеністю, ускладненням співвіднесення об'єкта, що сприймається, з тим, що було в попередньому досвіді. Так, почувши мелодію, людина

може переживати почуття знайомого, проте буде неспроможною ототожнити її з конкретним музичним твором.

Складнішою формою відтворення є **згадування**. Особливість згадування полягає в тому, що воно відбувається без повторного сприймання того, що відтворюється. Згадування може бути **довільним**, коли воно зумовлюється актуальною потребою відтворити необхідну інформацію, наприклад пригадати правило при написанні слова чи речення, відповісти на запитання, або **میمовільним**, коли образи чи відомості спливають у свідомості без будь-яких усвідомлених мотивів.

Такими є явища **персеверації**. Під персеверацією розуміють уявлення, які мають нав'язливий характер. Образи персеверації з'являються після багаторазових сприймань певних предметів чи явищ або коли спостерігається сильний емоційний вплив на особистість.

До мимовільного відтворення належить явище **ремінісценції**, або “виринання” у свідомості того, що неможливо було пригадати одразу після його запам'ятовування. Засадовим стосовно ремінісценції, на думку І. Павлова, є зняття втоми нервових клітин, яке настає після виконання складного мнемічного завдання. Через деякий час ця втома зникає, і продуктивність відтворення зростає [20].

Особливою формою довільного відтворення запам'ятованого матеріалу є **пригадування**. Потреба у пригадуванні виникає тоді, коли в потрібний момент не вдається пригадати те, що необхідно. У цій ситуації людина докладає певних зусиль, щоб подолати об'єктивні та суб'єктивні труднощі, пов'язані з неможливістю пригадати, напружує волю, вдається до пошуку шляхів активізації попередніх вражень, до різних мнемічних дій. Пригадування може бути складною розумовою діяльністю, яка передбачає поетапне відтворення всіх обставин та умов, за яких відбувався процес запам'ятовування об'єкта чи явища.

Від уміння пригадувати залежить ефективність використання здобутих знань, розвинення пам'яті як психічного процесу загалом. К. Ушинський одну з основних причин “поганої пам'яті” вбачав саме у лінощах пригадувати [18].



Одним з різновидів довільного відтворення є **спогади**. Спогади — це локалізовані в часі та просторі відтворення образів минулого.

У спогадах етапи життя людини співвідносяться нею із суспільними подіями, з важливими в особистому житті датами. Об'єктом спогадів як специфічної форми відтворення є життєвий шлях конкретної особистості в контексті історичних умов певного періоду, до яких вона так чи інакше була причетна безпосередньо. Це зумовлює насиченість спогадів різноманітними емоціями, які збагачують і поглиблюють зміст відтворення.

Усе, що людина запам'ятовує, з часом поступово забувається. **Забування** — процес, протилежний запам'ятовуванню. Забування виявляється в тому, що втрачається чіткість запам'ятованого, зменшується його обсяг, виникають помилки у відтворенні, стає неможливим відтворення і, нарешті, унеможливлується впізнання.

Забування — функція часу. Засадовим стосовно забування є згасання тимчасових нервових зв'язків, що тривалий час не підкріплювалися. Якщо здобуті знання тривалий час не використовуються і не повторюються, то вони поступово забуваються. Причиною забування є також недостатня міцність запам'ятовування. Щоб запобігти забуванню, потрібно добре зачувати матеріал.

Забування залежить також від змісту діяльності, її організації та умов, за яких вона відбувається. Причиною, що погіршує запам'ятовування, може бути негативна індукція, зумовлена змістом матеріалу.

Схожий, складний матеріал попереднього заняття ускладнює утворення нових тимчасових нервових зв'язків, знижує ефективність запам'ятовування.

Негативний вплив раніше запам'ятованого матеріалу на оволодіння новим характеризується як **проактивне** (таке, що діє наперед) гальмування. З погляду психології недоцільно після математики вивчати фізику чи хімію. Негативний вплив наступної діяльності на зв'язки, вироблені в попередній діяльності, називається **ретроактивним** (таким, що діє зворотно) гальмуванням.

Тимчасовою причиною труднощів відтворення може бути зумовлений ситуацією сильний імпульс пригадати, який індукує гальмування. Прикладом може бути стан студента на іспиті, коли він намагається одразу пригадати відповіді на запитання в білеті і через хвилювання не може цього зробити. Гальмування знімається переключенням думки на інші об'єкти.

Забування — процес поступовий. Засадовим стосовно нього є послаблення і порушення раніше утворених умовних зв'язків. Чим менше вони закріплені, тим швидше вони згасають і спричинюють забування. Як свідчать проведені дослідження пам'яті (П. Зінченко, А. Смирнов та ін.), швидше забувається та інформація, якій належить другорядна роль у змісті запам'ятованого; тривалий час утримується інформація, що несе основне смислове навантаження. Найвищі темпи забування спостерігаються одразу після заучування матеріалу [24].

Для тривалого утримання в пам'яті інформації важливо з самого початку забезпечити міцне її запам'ятовування і закріплення шляхом повторення в перші дні після того, як її було одержано. Важлива умова продуктивного запам'ятовування — осмисленість, розуміння того, що є його предметом.

Кожна особистість має індивідуальні відмінності (особливості) пам'яті, які виявляються в різних сферах її мнемічної діяльності.

У процесах пам'яті індивідуальні відмінності виявляються у швидкості, точності, міцності запам'ятовування та готовності до відтворення.

**Швидкість** запам'ятовування визначається кількістю повторень, необхідних людині для запам'ятовування нового матеріалу.

**Точність** запам'ятовування характеризується відповідністю відтвореного тому, що запам'ятовувалося, і кількістю зроблених помилок.

**Міцність** запам'ятовування виявляється у тривалості збереження завченого матеріалу (або у повільності його забування).

**Готовність** до відтворення виявляється в тому, як швидко та легко в потрібний момент людина може пригадати необхідні їй відомості.

**Індивідуальні відмінності пам'яті** можуть бути зумовлені типами вищої нервової діяльності. Швидкість утворення тимчасових нервових зв'язків пов'язана із силою процесів забування та гальмування, що зумовлює точність і міцність запам'ятовування. При сильному, але недостатньо рухливому гальмуванні диференціація вражень відбувається повільно, що може позначатися на точності запам'ятовування. Якщо у людини сформовані раціональні способи мнемічної діяльності, вироблені відповідні звички — акуратність, точність, відповідальність, то негативні прояви, що зумовлюються типологічними особливостями нервової системи, можуть коригуватися. Індивідуальні відмінності пам'яті виявляються і в тому, який матеріал краще запам'ятовується — образний, словесний чи однаково продуктивно як той, так і інший.

З огляду на викладене у психології розрізняють такі типи пам'яті: наочно-образний, словесно-абстрактний, змішаний, або проміжний (рис. 5.6). Ці типи зумовлені частково співвідношенням першої та другої сигнальних систем у вищій нервовій діяльності людини, але головне — умовами життя та вимогами професійної діяльності.

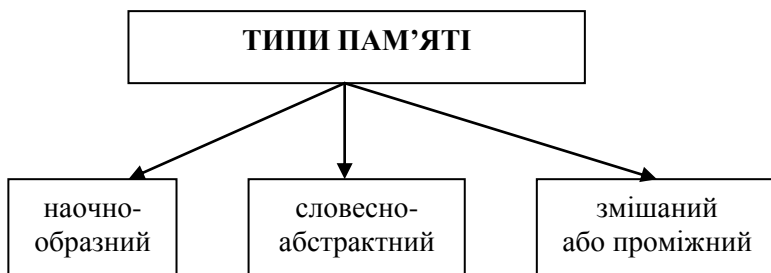


Рис. 5.6. Класифікація типів пам'яті

Так, **наочно-образний** тип пам'яті частіше зустрічається у художників, письменників, музикантів, словесно-абстрактний — у вчених, філософів. Змішаний тип пам'яті зустрічається у людей, у діяльності яких не спостерігаються помітні переваги наочно-образного чи словесно-абстрактного типу. Ураховувати індивідуальні відмінності пам'яті важливо в навчальній роботі,

щоб максимально продуктивно використовувати потенційні можливості кожного учня та всебічно розвивати їх пам'ять.

\*\*\*

### **Питання для самоперевірки**

1. Що є найважливішою характеристикою всіх психічних процесів?
2. Які види пам'яті ви знаєте?
3. Що таке запам'ятовування?
4. В чому полягає образна пам'ять?
5. Якою буває образна пам'ять?
6. Що таке ідентичні уявлення?
7. Що таке словесно-логічна пам'ять?
8. Що таке довільна пам'ять?
9. Що таке мимовільна пам'ять?

## Тема 6. МИСЛЕННЯ

### 6.1. Характеристика мислення

Чуттєве пізнання дає знання про окремі предмети, про їх зовнішні властивості. Але вони неспроможні дати знання причинної залежності між явищами. Проте, пізнаючи світ довкола себе, людина прагне встановити причини явищ, проникнути в сутність речей, розкрити закони природи й суспільства. І це вимагає мислення, відтворювати дійсність у певних логічних формах. Мислення відповідає на такі запитання, які можна вирішити шляхом безпосереднього, почуттєвого відображення. Так оглядаючи місце події, слідчий знаходить деякі сліди минулих подій. Встановлюючи суттєві, неминуче повторювані взаємозв'язки з-поміж них, слідчий через логічне мислення реконструює можливий перебіг подій. Ця реконструкція відбувається шляхом розуміння перетинів поміж зовнішніми проявами сутності того, що відбувався за дійсності. Це опосередкований відбиток можливий лише з урахуванням узагальнення набутих знань.

Отже, **мислення** – опосередкований і узагальнений відбиток істотних, закономірних взаємозв'язків дійсності. Встановлення загальних взаємозв'язків, узагальнення властивостей однорідної групи явищ, розуміння сутності конкретного явища як різновиду певного класу явищ – така сутність людського мислення.

### 6.2. Види та форми мислення

Розглянемо основні форми мислення – поняття, судження і умовивід (рис. 6.1). Окремі предмети чи їх сукупність відбиваються мисленням людини у поняттях, різних за своїм змістом, – як певний зв'язок їх істотних ознак (тобто у формі понять).

**Поняття** – форма мислення, у якій відбиваються суттєві властивості однієї групи предметів і явищ. У кожному понятті різняться обсяг і зміст. Де **обсяг** – це сукупність всіх об'єктів, які входять у це поняття, а **зміст** – знання про ці предмети. Наші знання це система понять. Поняття будь-коли залишаються незмінними, вони поглиблюються і розширюються.



Рис. 6.1. Форми мислення

У формі суджень простежується зв'язок між предметами та його властивостями. **Судження** – форма мислення, у якій відбиваються зв'язок предметів та його ознак чи добросусідські відносини поміж ними. Судження є зв'язок понять, виражений у вигляді затвердження чи заперечення. У судженні різняться **суб'єкт** (предмет, про який стверджується чи заперечується) і **предикат** (те, що стверджується чи заперечується). У судженні виражаються як знання про об'єкт так і суб'єктивне ставлення людини до цього знання, різний ступінь впевненості у істинності цього знання (наприклад, в проблематичних судженнях типу "можливо обвинувачуваний Сидоров не чинив злочину"). Якщо істинність судження під сумнівом, мислення набуває форми **міркування**.

**Умовивід** – висновок нового судження з деяких інших суджень; це отримання нового знання з наявних знань. Розглядаючи умовивід, з якого вже чи навіть кількох суджень виводиться нове судження, можна встановити, що в умовиводах жодного виду, висновок виходить таким самим чином. У такий спосіб, тобто завдяки зв'язку суджень, можна отримати висновок, який має будь-який зміст. Спільним, що є у різних за змістом умовиводах, є спосіб зв'язку суджень. Обумовлений цими зв'язками, зміст думок існує у певних логічних формах: поняттях, судженнях, умовиводах. Такий висновок дозволяє з наявних істин отримувати нові істини з допомогою чистого міркування, без звернення до досвіду, інтуїції і надзвичайно подібного.

Перейдемо до розгляду видів мислення (рис. 6.2). Однією з генетично ранніх видів мислення є **наочно-дійове** мислення, у якому переважне значення мають дії з предметами. Дитина діє з

предметами, розчленовуючи і об'єднуючи їх, наочно співвідносячи частини. За підсумками наочно-дійового мислення виникає **наочно-образне** мислення. Коли дивитися на вже вище наведений приклад, то поступово дитина після наочного співвідношення окремих частин, починає діяти з образами цих предметів про себе. І тому виду мислення характерно оперування наочними образами. Вищим ступенем розвитку мислення є **абстрактне** мислення, мислення у вигляді понять і міркувань (наприклад, встановлення причин явища за допомогою умовиводів). Мислення окремих дорослих людей теж можна розділити на переважно образний (художній), абстрактний (теоретичний) і змішаний вид. Однак в різній діяльності, зазвичай, у однієї й тієї ж особи на одне щільне місце виступає той чи інший вид мислення.

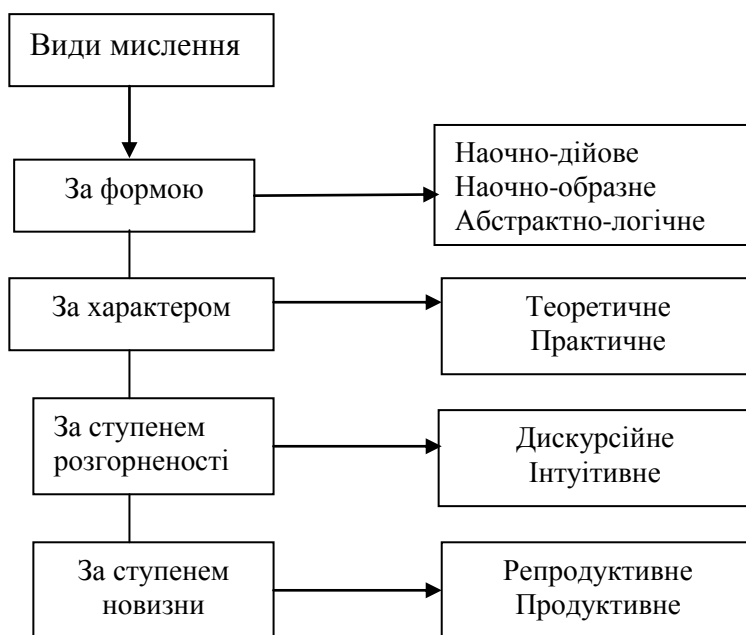


Рис. 6.2. Види мислення

**Теоретичне мислення** – це вид мислення, спрямований замінити відкриття законів, властивостей предметів.

**Практичне мислення** – це мислення, спрямоване на втілення відкритих закономірностей і властивостей в практичній діяльності.

**Дискурсійне мислення чи умовивід** – це поетапно розгорнутий розумовий процес.

**Інтуїтивне мислення** – це швидко впливний, із повною відсутністю чітко виражених етапів, мінімально усвідомлений розумовий процес.

**Репродуктивне мислення** – мислення, що застосовує готові знання й уміння. Ми можемо чітко простежувати хід думок іншої людини, чудово розуміти хід подій і логіку думки письменника, вченого, розумітися на сучасних найскладніших знаннях тощо.

**Продуктивне (творче) мислення** – це мислення спрямоване на створення нових ідей, для відкриття нових або вдосконалення вже прийнятих рішень, того чи іншого завдання.

**Критичне мислення** – вид мислення, направлене замінити виявлені недоліки у судженнях інших людей, оцінку себе і своїх можливостей.

**Некритическое мислення** протилежне критичному.

Зазначимо, що названі види мислень виступають і як рівні його розвитку. Теоретичне мислення вважається досконалішим, ніж практичне, а понятійне мислення має вищий рівень розвитку, ніж образне.

### **6.3. Операції мислення та індивідуальні особливості**

Щоб зрозуміти певний об'єкт, треба знати факти, що його характеризують. Перехід від фактів до розкриття їх сутності, до узагальнюючих висновків відбувається за допомогою розумових і практичних дій.

**Розумові дії** - це дії з об'єктами, відображеними в образах, уявленнях і поняттях про них.

Ці дії відбуваються подумки за допомогою мовлення. Перш ніж діяти з предметами, людина це робить подумки, не вступаючи в контакт з цими предметами. Дії мислення формуються на основі зовнішніх практичних дій.



Операційний компонент мислення, що забезпечує його процесуальність, складають розумові операції (складові розумових дій):

- аналіз;
- синтез;
- порівняння;
- класифікація;
- узагальнення;
- абстрагування.

Аналіз і синтез - дві основні розумові операції, які виникли на основі практичних дій - з реального розкладання предметів на частини та їх сполучення. Цей тривалий історичний шлях перетворення зовнішньої операції на внутрішню в скороченому вигляді можна спостерігати, вивчаючи мислення у дітей. Коли маленька дитина спочатку знімає з пірамідки кільце за кільцем, а потім одягає їх назад, вона, сама цього не знаючи, вже здійснює аналіз і синтез.

**Аналіз** - уявне розчленування об'єктів свідомості, виокремлення в них частин, аспектів, елементів, ознак і властивостей.

Розрізняють два види аналітичних операцій: по-перше, можна подумки розкласти сам предмет, явище на складові частини (наприклад, аналіз хімічної речовини, сполучення). По-друге, можна подумки виокремлювати в предметах і явищах ті чи інші ознаки, властивості, якості (наприклад, дослідження стилю твору, його композиції).

**Синтез** - це уявне поєднання окремих частин, аспектів, ознак об'єктів у єдине ціле.

Синтетичні операції бувають тих самих видів, що і аналітичні, описані вище.

Аналіз і синтез - основні розумові операції, що в єдності забезпечують повне та глибоке пізнання дійсності. Вони взаємодіють і взаємозумовлюють одна одну і лежать в основі всіх інших розумових операцій, зокрема порівняння.

**Порівняння** - розумова операція, за допомогою якої пізнаються схожі та відмінні ознаки і властивості предметів

Людина може порівнювати наочно дані або уявлювані предмети, створюючи їх образи. Складним є процес порівняння людей, літературних персонажів, суспільних явищ тощо.

Порівнюючи предмети і явища, доводиться здійснювати на першому етапі аналіз, а потім синтез. Порівнюючи, слід дотримуватися важливого правила: порівнювати необхідно за однією ознакою.

До аналітико-синтетичного процесу відносяться також і такі складні розумові операції, як абстрагування і узагальнення.

**Абстрагування** (від лат. *abstragere* - відволікати, відвертати) - тобто уявне відокремлення одних ознак і властивостей предметів від інших і від самих предметів, яким вони властиві

Так, спостерігаючи різні прозорі об'єкти: повітря, скло, воду ми виокремлюємо в них загальну ознаку - прозорість і можемо розмірковувати про прозорість взагалі. Так само за допомогою абстрагування створюються поняття про довжину, висоту, об'єм, трикутник, число, дієслово та ін.

**Узагальнення** - це продовження і поглиблення синтезуючої діяльності мозку за допомогою слова

Узагальнення звичайно проявляється у висновках, визначеннях, правилах, класифікаціях. Узагальнення потребує виокремлення в предметах не просто загальних, а істотних ознак.

**Конкретизація** - це перехід від загального до одиничного, яке відповідає цьому загальному

В навчальній діяльності конкретизувати - означає навести приклад, факт, який підтверджує загальне, теоретичне положення. Конкретизація має велике значення, оскільки пов'язує наші теоретичні знання з життям і практикою, допомагає правильно зрозуміти дійсність.

Отже, процес розуміння предметів та явищ об'єктивної дійсності потребує вивчення фактів, їх аналізу і синтезу, порівняння, абстрагування, узагальнення їх істотних ознак і характеристик. Загальним механізмом операційної діяльності мислення є аналітико-синтетична робота великих півкуль головного мозку.

#### **6.4. Мислення та мовлення**

Важливе місце в психологічному вивченні раціональних форм пізнання займає проблема співвідношення мислення й мовлення. У культурно-історичній теорії Л.С.Виготського мовне мислення розглядається як одна з вищих психічних функцій

[23]. Дійсно, роль слова, знака в продуктивній перебудові інтелектуальних функцій, даних людині природою, є визначальною. Адже саме завдяки знаковим системам відображення об'єктивної реальності світ оточуючих людину фізичних предметів доповнюється для неї світом мисленевим.

Факт переходу від чуттєвого до раціонального пізнання намагалися пояснити представники багатьох напрямків філософії й психології. Л.С.Виготський вважав, що для того щоб пояснити найскладніші форми свідомого життя людини, необхідно вийти за межі організму, шукати джерела свідомої діяльності й “категоріальної” поведінки не в глибинах мозку й не в глибинах духу, а в зовнішніх умовах життя, і в першу чергу громадського, у соціально історичних формах існування людини [23]. А це означає:

- що предметом психології є не внутрішній світ сам по собі, а відображення у внутрішньому світі зовнішнього, тобто активна взаємодія людини з реальністю;

- з переходом до суспільно-історичного існування, до праці й пов'язаних з нею форм громадського життя радикально змінюються всі основні категорії поведінки;

- з'являються суспільні мотиви поведінки;

- з'являється мова – за відсутності праці й мови у людини не було б абстрактного категоріального мислення.

Таким чином, проблема свідомості й мислення повинна бути об'єднана з проблемою мови.

Для того щоб пізнавати світ у його істотних зв'язках і відношеннях (недоступних систематичному спостереженню), людині необхідно здійснювати ряд особливих операцій. Зокрема, їй потрібно:

- фіксувати отримані знання для передачі наступним поколінням;

- зіставляти ці знання між собою з метою відкриття істотних сторін об'єктивної реальності;

- мати для цього компактні, скорочені форми й способи розумової діяльності.

Для виконання цих завдань ряд чуттєво сприйманих людиною звуків, жестів, предметів, подій, використовуваних знарядь і навіть виконуваних дій, набувають особливу функцію: вони

стають позначеннями, знаками інших предметів, подій, дій. **Знак** – це єдність позначаючого, тобто чуттєво сприйманої форми, й позначуваного – предмета, події, істотної властивості, якого стосується ця форма, припускаючи саме його. Системою знаків, а також правил оперування ними є мова. **Мова** – це сукупність виділених у суспільній практиці чуттєво позначених елементів, у яких фіксуються результати пізнання людиною навколишнього світу і які дозволяють зіставляти ці результати між собою як частини єдиного цілого.

Мислення як вища психічна функція має чотири взаємозалежні ознаки, кожна з яких по-своєму характеризує роль мови й мовлення в його розвитку.

1. Власне людський розумовий акт є соціальним, “розділеним” між людьми, відображаючим суспільний характер трудової діяльності, і для його здійснення необхідна мова як **засіб комунікації**.

2. Мислення виникає як процес, опосередкований спочатку матеріальними знаряддями праці, а потім системою знаків, у тому числі усною й письмовою мовою, тобто засобами закріплення й передачі суспільно-історичного досвіду.

3. Понятійне, логічне мислення є довільним, і мова виступає як система засобів, опановуючи яку людина може свідомо керувати розумовим процесом, організовувати спільну розумову діяльність.

4. Мислення як вища психічна функція має системну будову, тобто побудована на матеріалі різних натуральних процесів (“ручного” інтелекту, мимовільної уваги, пам'яті, уяви), і саме мова є тим основним “інструментом”, за допомогою якого ця система організується й існує як єдине психічне утворення.

Вивчення ролі мовлення в становленні й розвитку мислення вимагає широкого розуміння мовних процесів: це не тільки процедури оперування знаками, але й процеси спілкування людини з іншими людьми, пізнання, осмислення об'єктивної реальності. У мовленні виділяють дві сторони – **зовнішню**, що виражає мовні форми і їх сполучення, і **внутрішню**, семантичну. Якщо при аналізі зв'язків мислення й мовлення обмежитися тільки зовнішньою стороною слова, то думка залишиться для дослідника “чистою”, незалежною від мови, що лише одержує своє словес-

не оформлення. При семантичному аналізі мови психологу відкриваються її дійсні зв'язки з думкою, що у слові й через слово відбувається. Тим самим психологічною одиницею аналізу мовного мислення є внутрішня, значеннева сторона слова, його значення. У **значенні** слова відтворена функціональна єдність мислення й мовлення, взаємозумовленість їх розвитку.

Л.С.Виготський вважав, що слово так само належить до мови, як і до мислення. Воно являє собою живу клітинку, що містить у найпростішому вигляді основні властивості, притаманні мовному мисленню в цілому. **Слово** – це не ярлик, наклеєний як індивідуальна назва на окремих предмет. Воно завжди характеризує предмет або явище узагальнено й, отже, виступає як акт мислення. Але слово – це також засіб спілкування, тому воно входить до складу мовлення. Будучи позбавленим значення, слово вже не належить ні до думки, ні до мови; знаходячи своє значення, воно відразу ж стає органічною частиною і того, й іншого. Саме в значенні слова, говорив Виготський, зав'язаний вузол тієї єдності, що іменується **мовним мисленням**.

Попри все вищезазначене мислення й мовлення мають різні генетичні корені. Спочатку вони виконують різні функції й розвиваються окремо. Вихідною функцією мови була комунікативна. Сама мова як засіб спілкування виникла через необхідність поділу й координації дій людей у процесі спільної праці. Водночас при словесному спілкуванні зміст, переданий мовою, належить до певного класу явищ і, отже, уже тим самим припускає узагальнене їхнє відображення, тобто факт мислення. Водночас такий, наприклад, прийом спілкування, як вказівний жест, ніякого узагальнення в собі не несе й тому до думки не належить.

У свою чергу, є види мислення, не пов'язані з мовленням, наприклад наочно-дійове або практичне мислення у тварин.

У філогенезі мислення й мовлення чітко вимальовується домовна фаза в розвитку інтелекту й доінтелектуальна фаза в розвитку мовлення.

Л.С. Виготський уважав, що у віці близько 2 років, тобто в тому, що Піаже позначив як початок наступної за сенсомоторною стадією розвитку інтелекту стадії доопераціонального мислення, у відношеннях між мисленням і мовленням настає крити-

чний переломний момент: мовлення починає ставати інтелектуалізованим, а мислення – мовним [23].

**Зовнішнє** мовлення – це основний засіб комунікації в спільній діяльності, що дозволяє використовувати мову для **вказівки** зовнішніх предметів (індикативна функція мови), їх **позначення** (сигніфікативна функція), **називання** (номінативна функція), **пізнання** їх істотних сторін й відношень (гностична функція). Зовнішнє мовлення може здійснюватися в різних формах: усній і письмовій, діалогічній і монологічній. Дотримання мовних правил у зовнішньому мовленні залежить від передбачуваної повноти розуміння повідомлення співрозмовником.

**Внутрішнє** мовлення – це мовлення “для себе”. Якщо за допомогою зовнішнього мовлення можна впливати на інших людей, то внутрішнє мовлення – засіб організації й керування власною життєдіяльністю.

\*\*\*

### Питання для самоперевірки

1. Що таке мислення?
2. Які форми мислення Вам відомі?
3. Що таке судження?
4. Що таке умовивід?
5. Які види мислення Вам відомі?
6. Розкрийте особливості мислення.
7. Розкрийте поняття наочно-образного мислення.
8. Розкрийте поняття абстрактно-логічного мислення.
9. Розкрийте поняття наочно-дійового мислення.

## Тема 7. УЯВА

### 7.1. Характеристика уяви

**Уява** - психічний (інтелектуальний) процес створення образів предметів, ситуацій, обставин шляхом установаження нових зв'язків між відомими образами та знаннями. Уява надає людині можливість виходити за межі реального світу, перемішувати речі та події в майбутнє, минуле, в інші світи та простори. Принциповим є те, що уява пов'язана з образами, уявленнями, хоча продукт уяви оформлюється знаково - у вигляді, наприклад, опису, тексту, тобто вербально (скажімо, як фантастичний твір). Різниця між уявленням одного і того ж об'єкта представлена на рис. 7.1.



Рис. 7.1. Різниця уявлення одного і того ж об'єкта

Учені вважають, що уява виникла в людини як відповідь на потребу передбачати результат своєї праці і, крім того, пояснювати незрозумілі події та явища природи.

Уяву інколи досить важко відрізнити від мислення, особливо мислення образного. Саме тому вона не завжди розглядається самостійно. Разом з тим уява нерідко визначається як випереджальне відображення дійсності в образах, уявленнях на відміну від мислення, яке відтворює дійсність у формі понять. Такого підходу дотримується А. В. Петровський [23]. Проте цей підхід, навпаки, зводить до уяви образне мислення. Який же вихід із цієї суперечності? Він полягає у визначенні уяви як створення нових образів (уявлень) на базі перетворення образів та уявлень, одержаних у попередньому досвіді. Уява створює образи результату діяльності, а також забезпечує розробку стратегії діяльності, зокрема розумової, у ситуаціях невизначених та ймовірні. Тому творча уява є психологічною основою багатьох видів творчої діяльності, що теж характеризується новизною як процесу, так і одержаного продукту. Однак ступінь принципової новизни уявного може бути різний. Від цього залежить поділ уяви на види й типи.

Кожен винахідник, навіть геній, є завжди рослиною свого часу й свого середовища. Його творчість виходить із потреб, створених перед ним, і спирається на ті можливості, які знов-таки існують поза ним. Ось чому помічаємо сувору послідовність в історичному розвитку техніки. Ніякий винахід і наукові відкриття не з'являються раніше, ніж створюються матеріальні і психологічні умови, необхідні для їх виникнення. Творчість є історично спадкоємний процес, де всяка послідовна форма визначена попередніми.

Цим самим пояснюється і непропорційний розподіл новаторів і творчих діячів різноманітних класів.

Привилегіровані класи дають незмірно більший відсоток наукових, технічних та мистецьких винахідників, саме у цих класах наявні всі умови, які необхідні творчості.



## 7.2. Види, характер та прийоми уяви

Уяву кожної людини можна охарактеризувати за різними ознаками. Насамперед уяву людини можна поділити на різні види. Класифікація видів уяви людини зображена на рис. 7.2.



Рис. 7.2. Класифікація видів уяви людини

За характером продуктивності виокремлюють:

- **відтворювальну (репродуктивну)** уяву, продукти якої вже були відомі раніше;
- **творчу (продуктивну)** уяву.

За мірою свободи, довільності визначають:

– **пасивну** уяву – що виявляється у хворобливих фантазіях, маренні, або в такому фантазуванні, яке не має усвідомленої мети;

– **активну** уяву – яка відбувається в межах творчої діяльності, підкорена певній меті.

За характером образів визначають:

– **конкретну** уяву – в ній уявляються певні предмети, речі тощо;

– **абстрактну** уяву, що оперує більш узагальненими образами (схемами, символами).

За відношенням до актуальної ситуації виокремлюють:

– **сприймаючу** уяву (яка прикована до ситуації);

– **творчу** уяву (яка здатна вийти за межі ситуації).

Саме за цим поділом уяви в шахістів відрізняють «позиційну» і «комбінаційну» гру.

За якісними особливостями, зумовленими конкретними сферами застосування, Т.А. Рібо наводить такі типи уяви [22]:

– **пластична**, яка застосовує точно визначені у просторі образи та їх сполучення, що відповідають дійсним відношенням предметів, має зовнішній характер;

– **розпливчаста**, яка застосовує емоційні образи, котрі не мають певних обрисів у просторі (уява у музиці);

– **містична**, яка застосовує символи; містицизм перетворює природні образи на символічні, прагнучи втілити ідеал у формах зовнішньої природи;

– **наукова** – насичена науковим мисленням (у науках, які тільки будуються, вона постає як наукова міфологія; у науках, що склались, вона оживляє логічні схеми);

– уява **в практичному житті й механіці**, образи якої в разі потреби втілюються в речову форму;

– уява **у сфері торгівлі** – тут найбільша роль належить інтуїції, оскільки цей тип уяви стосується здогадок;

– уява **у сфері утопії** – тут образи уяви відображають етичні та соціальні стосунки.

Процес створення образів уяви, або фантазій, може мати мимовільний і довільний характер.

Коли в уяві людини створення нових образів не кероване спеціальною метою, уява має мимовільний характер. Наприклад, під впливом розповіді вчителя створюються нові образи, відбувається їх роз'єднання або поєднання. Під час читання художнього твору в уяві виникають, без спеціального наміру, образи героїв твору, місцевість, де відбуваються події, час, коли вони відбуваються тощо.

**Мимовільну** уяву зумовлюють потреби і почуття.

Коли людина ставить спеціальну мету створити образ того чи іншого об'єкта, уява набуває довільного характеру. Наприклад, командир під час занять пропонує солдатам уявити пересічну болотисту місцевість, мінні поля, брід річки тощо за картою.

Залежно від характеру діяльності людини довільну уяву поділяють на відтворювальну, або репродуктивну, і творчу.

**Відтворювальну** уяву поділяють на залежну та незалежну.

Уява, яка ґрунтується на образах предметів та явищ, які людина сприймала раніше, має назву відтворювальної **залежної**. Уяву, що спирається на створення образів внаслідок опису, схеми, карти, графіка тощо, називають відтворювальною **незалежною**. Читаючи навчальну й художню літературу, вивчаючи географічні карти та історичні матеріали, людина відтворює за допомогою уяви те, що відображено в художніх творах, в історичних документах. Особистості доводиться уявляти незнайомі об'єкти та явища на основі їх опису. Відтворювальна уява обслуговує спілкування людей. Цим видом уяви користується інженер, який вивчає нову для нього машину за кресленнями.

**Творча** уява полягає у створенні нових предметів та явищ (рис. 7.3).

Вона має умисний характер і завжди залучена у творчу діяльність. Творчість становить собою діяльність, внаслідок якої людина відкриває щось нове, створює нові оригінальні твори, нові матеріальні та духовні цінності. Творча уява необхідна там, де діяльність людини набуває творчого характеру, це невід'ємна умова будь-якого різновиду творчості. Творча і репродуктивна уява взаємопов'язані й переходять одна в одну.

Уяву поділяють ще на активну й пасивну.



Рис. 7.3. Творча уява

**Активна** уява завжди спрямована на виконання творчого або логічного завдання. Процес зберігання в головному мозку інформації – динамічний, тобто відбувається поступова зміна змісту матеріалу і взаємне переміщення його елементів. Цей процес відображає активну уяву. Звідси – інтуїція, прозріння. Активна уява спрямована переважно назовні. Вона визначається й контролюється волею і може бути відтворювальною (репро-

дуктивною) або творчою. Апарат уяви становить умову творчої діяльності особистості.

**Пасивна** уява протікає без поставленої мети, інколи – як ілюзія життя, де людина говорить, діє уявно. Вона тимчасово віддаляється у світ фантастичних, далеких від реальності уявлень. Такі уявлення людина може викликати зумисно. Зумисно викликані образи фантазії, які не пов'язані з волею і спрямовані на втілення їх у життя, називають мареннями. Кожній особистості властиві **марення**, в них легко віднайти зв'язок продуктів уяви з потребами людини. Скажімо, військовослужбовці в бойових умовах відтворюють образи своєї сім'ї, себе в ній, своїх дітей, зустрічі з коханими, друзями тощо. Коли потреби людини надзвичайно сильні, а можливості їх задоволення мізерні, то уява розвивається з дивовижною силою. Задоволена потреба не породжує уяву. Якщо більшість потреб реалізувати неможливо, то в людини виникає домінанта незадоволеності, що породжує зміну особистості з відходом від реальності, стражданнями, впертостями, неврозами.

Уява виявляється в різній за змістом діяльності, тому розрізняють такі види уяви, як художня, наукова, технічна тощо. Усі ці види уяви мають свої особливості.

У **художній** уяві переважають чуттєві (зорові, слухові тощо) образи, надзвичайно детальні та яскраві (рис. 7.4). Письменник настільки яскраво уявляє собі образи героїв, ніби вони насправді спілкуються з ним, живуть поруч. Різні види художньої уяви мають свої специфічні особливості. Ці особливості виявляються при створенні образів художньої уяви, коли переважає той чи інший аналізатор: зоровий і руховий – у скульптора, живописця, слуховий – у композитора тощо.

**Технічна** уява створює образи просторових відношень у вигляді геометричних фігур з мисленневим застосуванням їх у різних комбінаціях. Важливу роль у створенні нових технічних конструкцій відіграють асоціації за схожістю. образи технічної уяви матеріалізуються в кресленнях, схемах, за допомогою яких створюють нові предмети та об'єкти. Продукти технічної уяви можуть бути представлені в мовній формі. Мовна фіксація допомагає глибоко аналізувати технічні відкриття, перевіряти їхню достовірність на практиці.

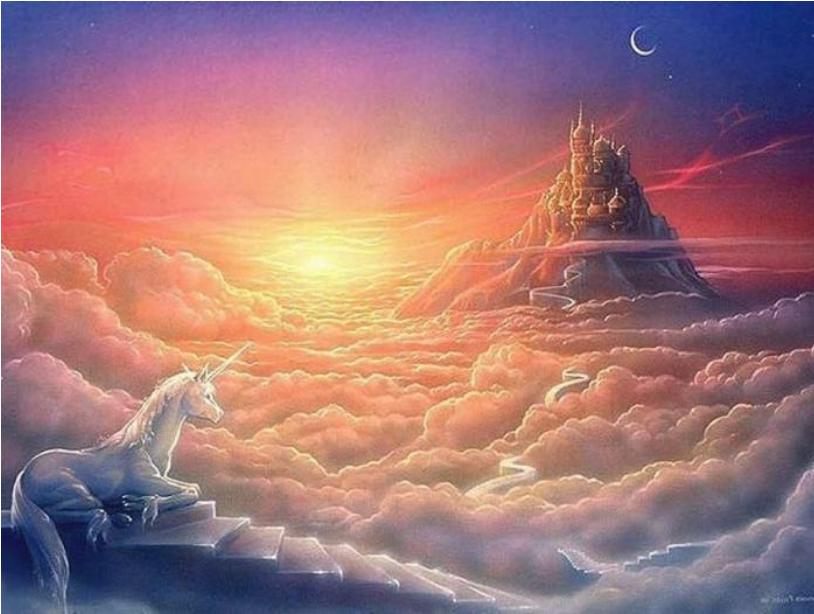


Рис. 7.4. Художня уява

**Наукова** уява втілюється у плануванні й проведенні експериментальних досліджень, у вмінні будувати гіпотези, знаходженні неординарних шляхів розв'язання проблеми, у побудові експериментальної ситуації, вмінні узагальнювати емпіричний матеріал тощо. Створені нові образи наукової уяви є засобом, за допомогою якого встановлюються закономірні відношення між предметами та явищами.

Особливим видом уяви є мрія. **Мрія** – це уява бажаного майбутнього. У мріях створюються образи бажаного (рис. 7.5). Значення мрії в житті людини надзвичайно велике. У мріях виявляється зв'язок уяви людини з її потребами, почуттями, прагненнями. Мрії стають поштовхом у творчій діяльності, в чому переконує нас життя багатьох видатних людей.

Вирізняють і так звану антиципуючу уяву (від лат. *anticipatio* – угадування наперед, передбачення). Вона лежить в основі здатності людини передбачати майбутні події. **Антиципуюча** уява добуває будівельний матеріал із запасів пам'яті. Антиципація майбутнього можлива завдяки прихованій реакції

очікування, що виникає на основі уяви. Людині зовсім непотрібно стрибати з дев'ятого поверху, щоб дізнатися, наскільки небезпечне таке падіння. Образи антиципуючої уяви налаштовують організм на певні дії, коли ще немає приводу для таких заходів.



Рис. 7.5. Образи бажаного - мрії

Процеси уяви мають аналітико-синтетичний характер, і в цьому вони схожі на процеси сприйняття, пам'яті й мислення.

**Творча** уява вимальовує нові, оригінальні образи та ідеї (рис. 7.6). Саме вона, доповнюючи творче мислення і взаємо-

діючи з ним, становить основу людської творчості. Продуктом творчої уяви є художній образ. Синтез в уяві здійснюється у різних формах, які називаються прийомами уяви. Такими прийомами (операціями) уяви є:

- **гіперболізація**, що характеризується збільшенням або зменшенням предмета, а також аналогічною зміною окремих частин; крім того, може змінюватися і кількість окремих частин (рис. 7.7);

- **схематизація** - окремі уявлення зливаються, відмінності стираються, а риси схожості виступають чітко;

- **типізація** - виділення суттєвого, яке повторюється в однорідних образах (так створюється, як правило, художній образ) (рис. 7.8);

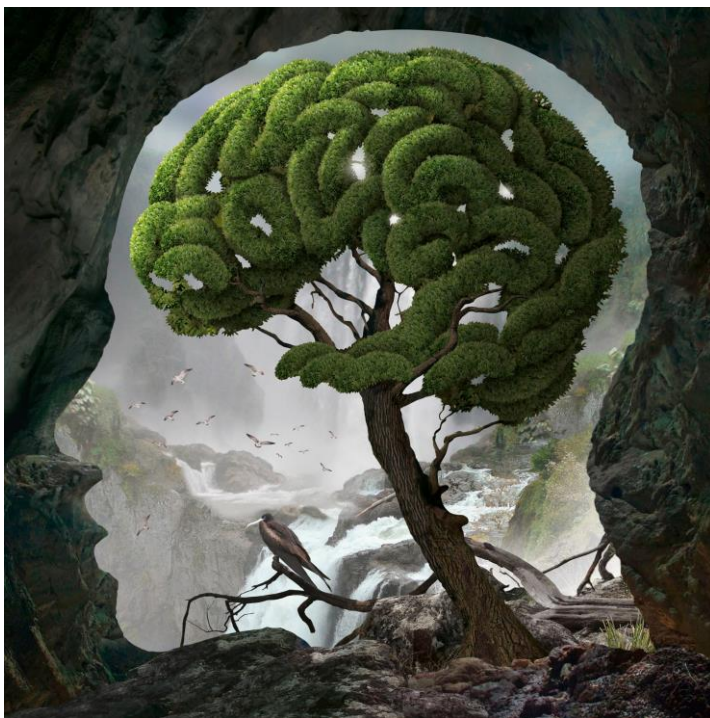


Рис. 7.6. Творча уява





Рис. 7.7. Приклад гіберболізації уяви

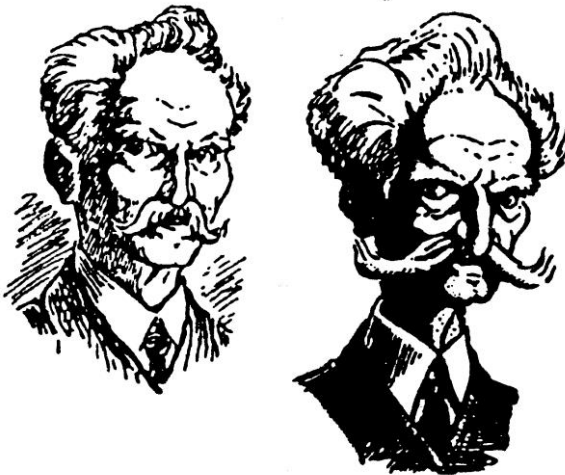


Рис. 7.8. Приклад типізації уяви

- **загострення** - підкреслювання окремих ознак. Саме на базі загострення створюються шаржі та карикатури (рис. 7.9).



Рис. 7.9. Приклад загострення уяви

Дуже поширеним прийомом уяви є **аглотинація** (рис. 7.10), тобто "поєднання" різних, звичайно не об'єднаних якостей, деталей, частин (це джерело багатьох казкових образів - русалка, кентавр та ін.). У вигляді так званого поєднання функцій аглотинація виступає як один із прийомів технічної творчості, винахідництва. Так, нині добре знайомі побутові прилади, в яких реалізована більш ніж одна функція (скажімо, ручка-годинник, музичний центр, сумка-коляска та ін.). Відомий винахідник Г. Альтшуллер зазначає з цього приводу, що ідеальним є випа-

док, коли таке поєднання доведено до логічного завершення деталі або приладу не існує взагалі, а функція його здійснюється [13].



Рис. 7.10. Приклад аглютинації уяви

В одному англійському патенті запропоновано поєднати в одній автомобільній фари функції звичайної фари й фари, яка світить угору та вбік, щоб освітлювати дорожні знаки. На внутрішньому боці скла фари робиться виступ у вигляді призми. При переключенні на ближнє світло частина гнучка світла від фари ухиляється вбік і вгору й освітлює дорожні знаки на відстані 25 м від автомобіля.

Подальший розвиток цієї ідеї - так зване згортання технічних систем в "ідеальну речовину". Цей процес теж специфічно поєднує функції: одна з підсистем виконує функцію сусідньої, яка зникає, оскільки стає непотрібною; невдовзі одна з речовин бере на себе функцію підсистеми, і ця підсистема зникає з технічної системи. Нарешті, одна з речовин бере на себе виконання

функцій іншої речовини, і вже ця друга речовина виключається з системи.

Наведемо один із прикладів згорання підсистем в "ідеальну речовину". Посадкові вогні на смугах аеродромів не повинні ні перегоряти, ні відказувати в дощ або в холод. Ясно, що такі ж вимоги висуваються і до проводів, які йдуть до них від генераторів.

Ідеальний вогонь винайдено в США: скляна трубка покрита люмінофором-сульфідом цинку, в центр її вставлена ампула з тритієм (це радіоактивний ізотоп водню з періодом напіврозпаду трохи більше за 12 років). Дві ідеальні речовини - люмінофор і тритій - "поглинули" всі підсистеми. Вогні можна бачити з відстані 3 км, вони не потребують ніякого догляду і працюють 10 років (радіоактивність тритію для людини небезпеки не становить).

Дуже важливим прийомом створення творчого образу є аналогія (рис. 7.11), коли будується образ, чимось схожий на реально існуючу річ, організм, дію.



Рис. 7.11. Аналогія як прийом створення творчого образу

Саме на цьому принципі ґрунтується спеціальна галузь знання біології та інженерної справи - **біоніка**. Біоніка виділяє певні якості живих організмів і застосовує їх для створення механізмів. Так було створено багато нині діючих приладів (наприклад, локатор - аналог органів орієнтації кажана).

**Аналогія** - дуте поширений прийом у технічній творчості - буває близькою, безпосередньою і віддаленою. Володіння цим прийомом - один із провідних компонентів здатності до конструювання, інженерної справи та винахідництва.

\*\*\*

### **Питання для самоперевірки**

1. Що таке уява?
2. Що таке образи уяви?
3. Назвіть основні функції уяви.
4. Які є види уяви?
5. Що таке мимовільна уява?
6. Що таке відтворювальна уява?
7. Що таке гіперболізація?
8. Що таке схематизація?
9. Що таке аналогія?

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

1. Підберіть 5 приказок, у яких зафіксовані життєві психологічні знання. Спробуйте пояснити їх і з'ясувати, які особливості цих знань у них втілені.

2. Попрактикуйтесь в аналітичній інтроспекції:

- спробуйте зафіксувати, які відчуття виникають у вас, коли ви підіймаєтесь сходами;

- покажіть комусь зі своїх друзів предмет (наприклад велике червоне яблуко, або троянду чи іншу квітку) і попросайте розповісти про всі відчуття, які виникнуть. Зафіксуйте відповідь вашого досліджуваного;

- уникайте "помилки стимулу"!

Проаналізуйте отримані дані. Чи легко було виконувати ці завдання? З якими труднощами зіткнулися? Про які особливості свідомості ви дізналися за допомогою цих експериментів?

3. Уявіть, що вам надається можливість бути прийнятим на роботу в лабораторію або дослідницьку групу будь-якого видатного психолога (З.Фрейда, В.Вундта, Дж.Уотсона, О.Р.Лурія, А.Маслоу тощо). З ким ви бажаєте працювати? Складіть своє резюме, у якому обґрунтуйте свій вибір. Якими проблемами ви бажаєте займатися? Яку освіту отримали? Якими методами наукового дослідження володієте? Які теоретичні положення поділяєте? Пам'ятайте, що в усіх пунктах ви повинні виходити з особливостей того наукового напрямку, який обрали.

4. Напишіть невеликий твір на тему "Як я провів вчорашній день". Наприклад: "Я прокинувся о 8 годині.... Умився... Приготував сніданок... Пішов до крамниці... Зустрів товариша..." тощо.

А тепер в кожній з описаних вами дій виділіть неусвідомлені механізми – первинні автоматизми, навички, установки, супроводи. За якими ознаками ви це зробили? Які відношення існують між цими несвідомими явищами та свідомістю?

5. Згадайте, чи були у вашому житті моменти надсвідомих осяянь у випадках вирішення якоїсь проблеми, у процесі творчості, переживання великого горя або великих життєвих подій, кризи почуттів, особистісної кризи.

Спитайте про аналогічні випадки в 2–3 своїх знайомих. Опишіть всі випадки.

На підставі самоспостереження та бесід виділіть основні характерні риси надсвідомих психічних процесів.

6. Напишіть свою самохарактеристику. Згрупуйте риси характеру на підставі ставлення до речей, інших людей, самого себе, діяльності. До якого типу ви віднесете свій характер? Як формувалися окремі риси вашого характеру? Чи властиве вам загострення якихось рис? Народна мудрість говорить: “Посієш вчинок – збереш звичку, посієш звичку – збереш характер, посієш характер – збереш долю”. Наведіть приклади з власного життя, які підтверджують цю закономірність.

7. Оберіть у своєму житті один з найважливіших вчинків, який змінив вашу долю й особистість та мав усі зазначені характеристики, опишіть його.

8. Проаналізуйте все, що ви робили за останні години. Визначте, що відбувалося на різних рівнях макроструктури діяльності.

9. Уявіть, що ви – керівник приватного підприємства. Осіб з якими типами темпераменту ви бажаєте бачити на перелічених посадах і чому? Обґрунтуйте відповіді.

Ваш заступник – ... .

Секретарка – ... .

Агент з реклами – ... .

Агент із зв'язків з громадськістю – ... .

Бухгалтер – ... .

Продавець – ... .

Охоронець – ... .

Іміджмейкер – ... .

Психолог – ... .

10. Згадайте випадок, коли хтось ззовні задавав вам певну мету у вигляді прохання або наказу. Покажіть на цьому конкретному прикладі, як формувалася ваша мотивація, які потреби були актуалізовані, які чинники враховувалися при прийнятті рішення, як змінювалася ваша мотивація залежно від стадії формування.

11. Опишіть власну мотиваційну сферу та мотиваційні властивості.

12. Чи зустрічалися ви в житті зі станом когнітивного дисонансу? Які саме когніції зіткнулися? Як ви переживали цей стан? Як з нього вийшли?

13. Наведіть приклади дії “ефекту Зейгарник” з власного досвіду [24]. Які положення теорії К.Левіна підтверджує цей ефект?

14. Наведіть власні приклади кожного виду мотиваційного конфлікту (за К.Левіном) [24]. Як змінюються сили позитивної та негативної валентності в залежності від відстані між суб’єктом і якоюсь з альтернатив?

15. Запропонуйте власну класифікацію мотивів. Що стане її основою? На якому принципі вона буде побудована? Скільки та яких мотивів до неї ввійде? Спробуйте за її допомогою описати мотиваційну основу власної поведінки

16. Наведіть приклади (з власного досвіду, з художньої літератури) дії мотивації влади. Які джерела влади використовувалися? Яка послідовність кроків застосування влади була використана? Які мотиви об’єкта впливу застосовував його суб’єкт?

17. Уявіть, що ви – менеджер з персоналу якоїсь організації. Що ви порадите керівникові за для підвищення мотивації працівників?

18. Спробуйте визначити, які мотиви спонукають вас та ваших товаришів до навчальної діяльності? Як ви це знаєте? Які з названих вами мотивів найбільш сильні? Чому? Хто відповідає за мотивацію вашого навчання в більшій мірі – ви або викладачі?

19. Протягом тижня ведіть “Щоденник емоцій”. Кожного дня записуйте у ньому найбільш яскраві емоції (власні та інших людей), з якими ви зустрілися. Що викликало той чи інший емоційний стан? У кінці тижня проаналізуйте, з якими умовами виникнення частіше пов’язані ваші емоції. Які емоції ви відчуваєте частіше?

20. Напишіть власний автопортрет з погляду вашої емоційної сфери. Який настрій у вас переважає? Чи маєте ви якісь пристрасті? Як ви оцінюєте свою стресостійкість? Який тип емоційної спрямованості переважає? Охарактеризуйте власну емоційність тощо.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**



1. А. Маслоу, Р. Мэй, Г. Оллпорт, К. Роджерс. Экзистенциальная психология/Підручник. – К.: Інститут загально гуманітарних досліджень «Ініціатива». – 2005.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - СПб.: Питер, 2001. - 288с.
3. Бакусев В. К. Г. Юнг. Парадоксы жизни и творчества. Психология бессознательного. - М., 1994 – С. 7–10.
4. Буль П. И. Основы психотерапии. — Л.: Медицина, 1974. —310 с.
5. Варій М. Й. Психологія/Підручник. – К.: Вид-во Центр учбової літератури. – 2009. – 288 с.
6. Виготський Л.С. Психологія/Підручник. - М.: Вид-во ЭК-СМО-Пресс, 2000. - 1008 с.
7. Вундт У. Введення ЄІАС у психологію. — М., 1912.
8. Гегель Ф. Наука логики [Текст]. – М., 1959.
9. Джеймс / Джой Джакомо // Всесвітня література в середніх навчальних закладах України. К.: Журнал "Всесвітня література". - 1999. - № 9.
10. Ельконін Д.Б. Вибіркові психологічні праці /За ред. В.В.Давидова, В.П. Зінченко. – М., 2009. – 555 с.
11. Загальна психологія (Модуль 1): Конспекції/ Сергєєнкова О.П., Федорченко С.В. – К.: ПП РVM print, 2015. – 128 с.
12. З. Фрейд. Психологія несвідомого./ Збірник творів. //Укладач М. Г. Ярошевський. - М., 1989.
13. Загальна психологія /За. ред. акад.. С.Д. Максименка/Підручник.- 3-тє вид. перероб. і доп.- Вінниця: Нова Книга. - 2006.- 688 с.
14. Карен Хорні Невротична особистість нашого часу./Збірник творів. - М., 2004.
15. Кузін Ф.А. Культура ділового спілкування: Практичний посібник. - 6 вид., перераб. і доп. - М.: Вісь - 89, 2007.
16. Максименко С.Д. Загальна психологія/Підручник. – 2000. – К.: Міжрегіональна академія управління персоналом. – 2000. – 256 с.
17. Москаленко В. Сучасні напрямки досліджень в економічній психології// Соціальна психологія. - 2004. - № 2 (4). - С.3-18.

18. М'ясоїд П.А. Загальна психологія /Підручник. – К.: Вид-во «Вища шк.». – 2006 – 488 с.
19. Павлов І.П. Умовний рефлекс/Вибрані твори . - К., 1949.
20. Петро М'ясоїд. Загальна психологія/Підручник. – К.: Вид-во «Вища шк.» - 2004. – 490 с.
21. Платон. Отривки из диалогов. - Соч. в 3 т. - М., 1968.
22. Сергеєнкова О.П., О.А.Столярчук, О.П.Коханова, Паска О.В. Загальна психологія/Навч.посібник. – К.: Центр учбової літератури. – 2012. – 296 с.
23. Скрипченко О.В. та ін. Загальна психологія /Підручник. – К.: Вид-во «Либідь». – 2005. – 465 с.
24. Трофімов Ю.Л. Психологія/Підручник. К.: Вид-во «Либідь». – 2001 - 560 с.
25. Уотсон Дж. Поведение как предмет психологии (бихевиоризм и необихевиоризм) // Хрестоматия по истории психологии. / Под редакцией П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан. - М.: Изд-во МГУ, 1980.

Тема 1. ПІЗНАННЯ ЯК ДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ	4
Питання для самоперевірки	6
Тема 2. ВІДЧУТТЯ	7
2.1. Загальна характеристика відчуттів	7
2.2. Класифікація відчуттів	12
2.3. Закономірності відчуттів	17
Питання для самоперевірки	22
Тема 3. СПРИЙМАННЯ	23
3.1. Загальна характеристика сприймання	23
3.2. Загальні особливості сприймання	24
3.3. Види сприймання	29
Питання для самоперевірки	36
Тема 4. УВАГА	37
4.1. Характеристика уваги	37
4.2. Властивості уваги та її види	42
Питання для самоперевірки	54
Тема 5. ПАМ'ЯТЬ	55
5.1. Загальна характеристика пам'яті. Теорії пам'яті	55
5.2. Види та типи пам'яті	58
5.3. Процеси пам'яті	61
Питання для самоперевірки	68
Тема 6. МИСЛЕННЯ	69
6.1. Характеристика мислення	69
6.2. Види та форми мислення	69
6.3. Операції мислення та індивідуальні особливості	72
6.4. Мислення та мовлення	74
Питання для самоперевірки	78
Тема 6. УЯВА	79
7.1. Характеристика уяви	79
7.2. Види, характер та прийоми уяви	81
Питання для самоперевірки	93
ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ	94
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	97

Навчальне видання

## ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ:

### Модуль 2

«Пізнавальні процеси з функцією пізнання та орієнтації,  
з функцією аналізу та абстрагування в навколишньому просторі»

Конспект лекцій  
для студентів напряму підготовки  
«Психологія»

Укладачі: доктор психологічних наук  
СЕРГЄЄНKOVA Оксана Павлівна,  
ФЕДОРЧЕНКО Світлана Володимирівна

В авторській редакції

Підписано до друку 17.05.2016. Формат 60x84/16. Бумага офсетна.  
Офсетний рук. Ум. друк. арк. 6,25 . Тираж 300 пр. Замовлення № 5.

Віддруковано в ПП PVM-print,  
м. Київ, пр. Перемоги, 53, тел. 228-33-46.