

УДК 162.5+164.053+168.3

DOI <https://doi.org/10.30970/PPS.2021.39.10>

МЕТОДОЛОГІЯ ЕФЕКТИВНОГО МИСЛЕННЯ

Олег Туляков, Андрій Лебідь

Сумський державний університет,

факультет іноземної філології та соціальних комунікацій, кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

вул. Римського-Корсакова, 2, м. Суми, Україна, 40007

У статті досліджуються методологічні аспекти ефективного мислення як активного відображення дійсності з метою стратегічного визначення бажаного результату та тактичних дій щодо його досягнення. На основі визначеного у такий спосіб поняття «ефективне мислення» розкрито зміст терміну «гештальт» як бажаного та усвідомленого цілісного об'єкта дійсності. Представлені критерії ефективності гештальту: реалістичність та відповідність особистісним вподобанням. Надано змістову характеристику, визначено функціональну спрямованість та етапи розробки концептуальної діаграми та діаграмі зв'язок як методологічним способам ефективного мислення. Фізіологічні аспекти проблеми визначаються за допомогою терміну «домінанта», у якому мислиться тимчасово панівна рефлекторна система, яка зумовлює роботу нервових центрів, пригнічуючи водночас роботу інших нервових центрів. Розробка концептуальної діаграми та діаграми зв'язок будується на основі центральної стратегічної ідеї. Якщо навколо такої ідеї та пов'язаних із нею явищ утворювати домінанти, то процес мислення набуває ознак сталості, якісної спрямованості та невідворотності.

У статті доводиться, що найбільшою потужністю позначаються домінанти, що утворюються у процесі творчої активності. Якщо людина здатна керувати процесом активізації домінант, то вона може й планувати цей процес у часі, тобто складати відповідні програми та виконувати їх. Тому стверджується визначальна роль дисципліни як методологічного фактору, що зумовлює ефективність процесу мислення. Дисципліна представлена як діяльність відповідно до певної системи управління щодо розробки та виконання моделі поведінки у форматі програми дій. Перевага дисципліни зумовлюється можливістю особистості формувати ефективні звички, які є запорукою активізації у запланований період потрібної домінанти. У поєднанні з іншими методами, що визначені у статті, це сприятиме повній мобілізації організму на мислення, що є головною запорукою його ефективності.

Ключові слова: ефективне мислення, гештальт, концептуальна діаграма, діаграми зв'язок, домінанта, дисципліна.

Досягнення науково-технічної революції зумовлюють стрімкі структурні соціально-економічні зміни, котрі своєю чергою спричиняють зміни у світогляді та свідомості соціальних груп та окремих індивідів. Важливо звернути увагу на темпоральний вимір цього процесу: зміни відбуваються настільки швидко, що зорієнтуватися у нових умовах, тим більше – визначити оптимальні шляхи розвитку неможливо без належного рівня мислення. Іншими словами, останнім часом така ознака буття, як швидкоплинність, постає не тільки у традиційних драматичних аспектах, але в аспектах цілком практичних – сучасній людині варто системно мислити, аби зорієнтуватися у новому світі. Вказана швидкоплинність утворює проблему щодо мобілізації людського організму на мислення. Ідеться про достатній для виходу на оптимальні рішення рівень зосередженості, локалізації від зайвих впливів, усвідомлення застосованих форм та законів мислення тощо. Такі обставини зумовлюють необхідність ставити питання про планування процесу мислення в часі та питання щодо методології мобілізації організму на мислення на шляху до пізнання об'єктів реальності стратегічного і тактичного змісту.

Відповідно до свого класичного визначення, методологія – це «сукупність підходів, способів, методів, прийомів та процедур, що застосовуються в процесі наукового пізнання та практичної діяльності для досягнення наперед визначеної мети. Такою метою в науковому пізнанні є отримання об'єктивного істинного наукового знання або побудова наукової теорії та її логічне обґрунтування, досягнення певного ефекту в експерименті чи спостереженні тощо» [1, с. 374].

З огляду на сучасний контекст визначальним концептом у цьому визначенні є ефективність у розумінні спрямування на результат. Для сучасної людини, як і для людини інших часів, важливо визначати свої бажання, прагнення, наміри, що відповідають її духу, глибинній природі. Це – царина життєвої стратегії. А от щодо визначення оптимального шляху щодо реалізації стратегічних намірів, то тут вбачаємо специфічний атрибут сучасника. Його сутність полягає в тому, що принципово важливим є йти найбільш оптимальним шляхом до досягнення своєї мети. І визначити цей шлях з огляду на вже вказану нами швидкоплинність украй важко, бо ми не маємо справу зі звичаєвими, усталеними суспільними формами та правилами. Обставини навколо нас змінюються з високим рівнем швидкості. Те, що утворювалося раніше у темпоральних вимірах століть та навіть десятиліть, наразі утворюється на лічені роки.

Усі ці фактори актуалізують завдання щодо вже згаданої нами мобілізації організму на мислення і планування процесу міркування, зумовлюють необхідність надання доступної для розуміння сучасника дефініції саме ефективного мислення, яке б оперувало концептами «стратегія», «тактика», «результат» («ефект»). На необхідність трансформації поняття «критичне мислення» у змістове поле ефективності вказує Джеральд Сміт у роботі «На шляху до всебічного огляду ефективного мислення» [2]. Зокрема, ним зазначається, що суто ментальні технології критичного мислення варто доповнити технологіями з інших сфер знання. Отже, ефективне мислення – активне відображення дійсності з метою визначення бажаного результату (стратегія), руху до нього (тактика) та досягнення результату.

Безпосередньо методологію ефективного мислення доцільно почати з поліфункціонального та полізмістовного концепту «гештальт» у такому розумінні: бажаний та усвідомлений цілісний об'єкт дійсності, що може бути відкритим (розпочато процес руху до його реалізації) та закритим (рух припиняється внаслідок досягнення цілісності). Тут важливо враховувати, що «незакриті гештальти» спричиняють людські страждання, а «закриті гештальти» є джерелом душевного спокою. Такий зміст терміну «гештальт» пов'язує мислення з фундаментальними та ціннісними для кожної особистості поняттями «сродна праця» (Григорій Сковорода) та «атараксія» (Епікур).

У частині гештальту ефективного мислення застосовується в аспектах тактики, адже стратегічні виміри особистість визначає більше духовними, ніж ментальними пошуками. У гештальті мислиться дещо конкретне і досяжне. Задля забезпечення безперервності, сталості та незворотності мислення потрібно, щоб гештальт був успішним на кожному етапі його реалізації. Аби забезпечити таку успішність, особистості потрібно планувати мислення з урахуванням критеріїв обрання гештальту.

Перший критерій передбачає реалістичність. Гештальт має бути «посильним», тобто завдання, що пов'язані з гештальтом, потрібно формулювати з огляду на наявні фізичні, організаційні, фінансові ресурси. Проблематична реалістичність безпосередньо загрожує перспективам гештальту. Зокрема, усвідомлення нереальності завдань може призвести до край небажаного стану фрустрації вже на першому етапі реалізації гештальту. Небажаними вбачаються ситуації фобій, які в разі невиконання завдань можуть розвиватися по песимістичному сценарію, тобто призвести до стагнації та колапсу. Натомість у разі

успішного гештальту фрустрація та фобії, що об'єктивно виникають, перетворюються у життєдайну енергетику [3].

Зміст другого критерію обрання гештальту полягає в духовній царині особистості. Терміном «дух» позначається «потенціал творчої активності, того переходу від стану речей до стану ідей (і навпаки), що постійно здійснюється всередині діяльності. Дух характеризує самоздійснення суб'єкта, його здатність відтворювати себе у предметному світі (зокрема культури) та розпредмечувати цей світ через творчу особистість» [1, с. 177]. Отже, якщо гештальт безпосередньо пов'язаний із духовним становленням особистості, то це є запорукою його перспективності. Також цей зв'язок є важливим ствердженням належності обраного життєвого шляху до глибинних екзистенційних вимірів людини.

Ефективним методологічним способом осмислення стратегічних аспектів вважаємо утворення концептуальної діаграми – графічної, письмової фіксації основних понять (концептів) щодо бажаного гештальту та встановлення зв'язку між ними. У разі правильного утворення такий документ допомагає сформулювати різні думки, ідеї, теорії, переконання тощо та усвідомити зміст та характер зв'язку між ними. Така робота є визначальною в розробці життєвої стратегії особистості або стратегічних позицій організації. Діаграма концептів відкриває можливості формування онтологічної основи для діяльності [4].

Доцільність використання концептуальних діаграм зумовлена специфікою функціонування головного мозку. Мається на увазі його монозадачність, здатність обробляти одночасно не більше трьох об'єктів та висока швидкість обробки саме візуальної інформації. Концептуальні карти відкривають можливості встановити онтологічну сутність, зміст та характер причинно-наслідкових відношень між концептами, сформувати загальне бачення досліджуваного об'єкта реальності та виокремити перспективні напрями його розвитку. Однозначне ствердження методологічної цінності концептуальних карт також зумовлюється тим, що вони сприяють усвідомленню складного шляхом пізнання окремих елементів; відкривають можливості організувати обмін думками; допомагають виявити зв'язки, які раніше не виокремлювалися; розвивають креативне мислення; фіксують наявний рівень розуміння проблеми, що має значення у контексті завдань подальшого вдосконалення; сприяють засвоєнню інформації шляхом використання наочного формату.

Діаграма концептів створюється у форматі схеми, де визначаються основні концепти, терміни, поняття, ідеї та встановлюються причинно-наслідкові зв'язки між ними. Використовуючи такий метод, особистість може задіяти ключові аспекти стратегування: виокремлення концептів відповідно до власних світоглядних категорій, визначення змісту та обсягу понять, утворення єдиного цілісного, органічного бачення стратегічних об'єктів реальності. Задля наочності та оптимізації процесу мислення, а головне – забезпечення ефективності цього процесу концепти відображаються «вузлами» (графічно – блоками, колами, квадратами тощо).

Вбачається доцільним проходження трьох етапів розробки діаграми концептів, що, своєю чергою, зумовлює утворення трьох редакцій документу, кожна з яких є результатом проходження відповідного етапу. На першому етапі та, відповідно, у першій редакції діаграми, визначається основна ідея, яка відносно інших концептів відіграє роль логічної основи, антецеденту, певного витoku. Визначення центральної ідеї – ключове завдання в процесі розробки діаграми, бо воно відіграє структуроутворюючу роль. У складних міркуваннях така ідея може бути визначена за допомогою діалектичних законів, логічного доказу, встановлення внутрішніх закономірностей. Іноді центральна ідея побудована у вигляді відкритого («сократичного») запитання. У цьому разі на формулювання відповіді спрямована уся діаграма концептів, тобто процес розробки документу «обертається»

навколо основного запитання. У першій редакції концептуальної діаграми «вузли» розташовуються зазвичай хаотично, бо розробник карти на першому етапі виконує завдання визначення дотичних до об'єкту мислення понять.

На другому етапі розробки діаграми концептів споріднені ідеї представляються окремим списком, графічне відображення якого називається «паркування ідей». Кожен концепт намагаються представити у вигляді короткого опису. Опис складається з огляду на дефініцію, утворену відповідно до логічних правил визначення понять, а також відповідно до визначеного логічного обсягу, у деяких випадках доцільними є інші логічні операції (поділ, характеристика, класифікація, доказ, спростування тощо). Опис розміщується графічно у вигляді геометричної фігури (кола, прямокутника тощо). Після цього встановлюються причинно-наслідкові відношення між «вузлами», які називаються «зв'язками» (графічно позначаються, зокрема, стрілками, лініями). Демонстрація зв'язку доповнюється поняттями та судженнями, що пояснюють зміст та характер відношення між концептами.

У третій редакції діаграми графічно представляється ієрархія концептів. Іноді така ієрархія відповідає логічному порядку у частині обсягу понять – від категорії до одиничного поняття, іноді ієрархія будується за аксіологічною ознакою. Важливо, щоб особистість побудувала ієрархію у такий спосіб, аби надалі вона могла б ефективно розробляти тактичні кроки. Адже завжди треба мати на увазі, що концептуальна карта сама по собі геть нічого не вартує без праксеологічної перспективи: цей документ є абстрактним конструктом, який може стати, а може не стати початком для дій. Останній етап передбачає розміщення вузлів та поєднання їх лініями. Кожна лінія доповнюється текстом, у якому позначається зміст та характер зв'язку між концептами.

Діаграма концептів є ефективною методологією визначення, виокремлення основних стратегічних концептів та встановлення зв'язку між ними. Вона надає наочне уявлення щодо руху думки від центральної ідеї. Однак безпосередньо до діяльності, навіть до планування діяльності вона не призводить. Щоб почати таке планування, потрібно представляти дійсність у деталях, у практичних аспектах, у конкретних вимірах сучасного буття. Для цього потрібно максимально активізувати сприйняття, усвідомлення інформації, аби запам'ятати її та налагодити асоціативні зв'язки з реальністю.

Такі завдання вирішує метод укладання діаграми зв'язок, відкритий Тоні Бьюзеном [5]. На відміну від діаграми концептів, що визначає «вузли» та встановлює причинно-наслідкові відносини між ними, діаграма зв'язок безпосередньо відображає сам процес мислення: від вихідної, центральної ідеї (загального) до зумовлених нею об'єктів реальності (часткового). Діаграма зв'язок – спосіб відображення процесу загального системного мислення за допомогою схеми, укладеної з використанням образу дерева, у якому від центрального концепту (коріння) зображають витoki понять, ідей, слів тощо (гілки). Така техніка побудована за принципом «радіального мислення», за якого процес розвитку думки зумовлюється певним базовим об'єктом – радіантом, який є джерелом не тільки утворення логічних наслідків, але й важливих асоціацій, зокрема – із практикою життєдіяльності.

Важливо вказати, що на відміну від лінійного мислення, яке залучає ліву півкулю, «дерево зв'язок» залучає й праву півкулю, що надає змогу налагодити розлогі асоціативні ланки. У такий спосіб відбувається перехід від абстракції до конкретики, коли уявні форми шляхом налагодження асоціацій набувають конкретного практичного змісту. Вказані асоціації відіграють важливу роль щодо емотивного наповнення процесу мислення, що сприяє успішному виконанню завдань мобілізації організму на мислення. У такий спосіб залучаються не тільки ментальні, але й психологічні та вкрай важливі фізіологічні ресурси, що забезпечує ефективність процесу розвитку думки. Пізнавальні механізми у такому разі

працюють на максимальну потужність, забезпечуючи головні результати в аспекті оптимального та ефективного формування усталених суджень у стратегічних і тактичних вимірах.

Відображена графічно у діаграмі зв'язок центральна стратегічна ідея поступово стає таким об'єктом реальності, який спроможний набувати форми домінанти – тимчасово панівної рефлекторної системи, яка зумовлює роботу нервових центрів, пригнічуючи водночас роботу інших нервових центрів у визначений момент, надаючи тим самим людській поведінці певної спрямованості [6]. Домінанта – це своєрідне усталене «вогнище» підвищеної збудливості нервових центрів, за якого збудження, що переходить у центри збудливості, спричиняє посилення збудження у «вогнищі», при тому, що в інших частинах нервової системи тривають процеси гальмування. Отже, головна властивість домінанти як «вогнища» збудження у підкорінні головного мозку позначається здатністю цього «вогнища» як найбільш потужного (домінуючого) «прибирати» для себе нервові імпульси збудження, що проходять скрізь кору головного мозку, котрі призначені для сусідніх ділянок кори, і в такий спосіб їх послаблювати, а себе посилювати. Саме через це від того, наскільки потужна домінанта, залежить обрання людиною варіанту рішення про те, чим займатись у поточний момент. У свідомості людини існує ціла низка домінант – своєрідних «вогнищ», кожна з яких має перспективи актуалізації у визначений період. У той період, коли реалізується певна домінанта, вона «відтягує» на себе нервові імпульси, що призначені для інших домінант, послаблюючи їх у такий спосіб, а себе посилюючи.

Важливе практичне значення в розумінні сутності домінанти відіграє її атрибут, що пов'язаний із темпоральною фіксацією. У кожен момент свого життя особистість із різним ступенем усвідомлення здійснює вибір щодо того, чим зайнятися «тут і зараз». Цей вибір зумовлюється не тільки ментальними, але й фізіологічними, психологічними, духовними та іншими факторами. І тут важливе значення має методологія мобілізації організму на мислення у визначений період у контексті завдань забезпечення ефективності.

У кожний визначений період своєї життєдіяльності як людина, так і будь-яка інша жива істота, має зробити вибір між альтернативами щодо подальших дій. Такий вибір зумовлюється ступенем важливості: виконання однієї функції вважається більш важливим, ніж інших. Тому виконання такої функції пригнічує інші функції, відставляє їх на другий план. Однак за всієї спільності домінуючого процесу людей і тварин відзначаємо одну суттєву особливість саме людини. Ця особливість пов'язана з тим, що людина має можливості усвідомити, осмислити альтернативи, зважаючи не тільки на фізіологічні та психологічні фактори, але й зіставити альтернативи з точки зору раціональної доцільності, моралі, світоглядних установ тощо. І головну роль у цьому процесі відіграє мислення.

Методологічним інструментом реалізації обраної людиною оптимальної альтернативи є властивість домінанти бути комплексом певних симптомів у всьому організмі, а не в певному визначеному місці. Водночас вона може трансформуватись у будь-який індивідуальний психічний стан. Утворення домінанти не відбувається у людському мозку – вона охоплює всю нервову систему. Тут виділяються два типи домінант: «вищі» та «нижчі». Другий тип має виключно фізіологічний зміст, а от перший тип складає фізіологічну основу предметного пізнання та уваги та має витоки у корі головного мозку. Тому людина здатна спрямовувати свою увагу та в такий спосіб свідомо формувати домінуючу, що відіграє вирішальну роль у мобілізації організму на мислення. І тут можна віднайти усталений зв'язок домінанти та гештальту: як гештальт утворює цілісний образ із уявно змодельованих елементів, так і окремі домінанти інтегрують якісно визначені відчуття, твердження та образи у цілісну систему. Отже, поєднання гештальтної та домінуючої методології ми вважаємо головним принципом, що забезпечує ефективне мислення.

Якщо формування домінанти відбулося на відповідному рівні, стратегічна задача (що була зображена графічно як у діаграмі концептів, так і в діаграмі зв'язок) має високі шанси на практичну реалізацію. Найбільшою потужністю позначаються домінанти, що утворюються у процесі творчої активності. Творчий процес не має визначених меж, що зумовлює надпотужну енергетику домінанти, котра «спрямована у Вічність». Отже, усталеність та невідворотність процесу мислення може бути лише в тому випадку, якщо мислення зосереджується на об'єктах, що пов'язані з творчістю.

Поряд із творчим характером активності, на яку спрямовується домінанта, другим важливим фактором забезпечення ефективності мислення є дисципліна, що мислиться нами як розробка та виконання моделі поведінки у форматі програми дій. Питання дисципліни (попри на перший погляд певну тривіальність) вважаються ключовими методологічними складовими ефективного мислення. Якщо людина здатна керувати процесом активізації домінант, то вона може й планувати цей процес у часі, тобто складати відповідні програми та виконувати їх. У цьому сенсі звичаєві підходи щодо мотивації особистості в суто емотивних вимірах вважаються малоефективними, бо мотивація в розумінні суто емотивного змісту не враховує головних факторів, що пов'язані з осмисленням дій, їх плануванням у часі та сумлінним виконанням. Проте дисципліна – це діяльність відповідно до певної системи управління, яку особистість або група утворюють із метою здійснення стратегічних і тактичних завдань. Перевага дисципліни зумовлюється можливістю особистості формувати ефективні звички, які є запорукою активізації у визначений планом період потрібної домінанти. Це сприятиме максимальній мобілізації організму на мислення, що є головною запорукою його ефективності.

Список використаної літератури

1. Філософський енциклопедичний словник. Київ : Абрис, 2002. 744 с. С. 374.
2. Gerald F. Smith. Towards a Comprehensive Account of Effective Thinking. *University of Northern Iowa*. 2001. Vol. 32/4. p. 349–374.
3. Guberman S (2017) Gestalt Theory Rearranged: Back to Wertheimer. *Front. Psychol.* 8:1782. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01782
4. Кіндрат І. Використання інтелект-карт у плануванні та організації освітнього процесу. *Нова педагогічна думка*. 2012. № 4. С. 153–156.
5. Бьюзен Тоні. *Мапа думок. Докладний посібник із вивчення і застосування найпотужнішого інструмента мислення у світі*. Львів : Видавництво Старого Лева, 2021. 224 с.
6. Ухтомский А. *Доминанта*. Санкт-Петербург : «Питер», 2002. 448 с.

METHODOLOGY OF EFFECTIVE THINKING

Oleg Tulyakov, Andrii Lebid

Sumy State University,

Faculty of Foreign Philology and Social Communications,

Department of Psychology, Political Science and Socio-Cultural Technologies

Rimsky-Korsakov str., 2, Sumy, Ukraine, 40007

The article examines the methodological aspects of effective thinking as an active reflection of reality in order to strategically determine the desired result and tactical actions to achieve it. Based on the concept of “effective thinking” defined in this way, the meaning of the term “Gestalt” is defined as a desired and conscious integral object of reality. Criteria of Gestalt efficiency are presented: realism and conformity to personal preferences. The semantic characteristic is given, the functional orientation and stages

of development of the conceptual diagram and the connection diagram as methodological ways of effective thinking are defined. Physiological aspects of the problem are defined by the term “dominant”, which refers to the temporarily dominant reflex system, which determines the work of nerve centers, while suppressing the work of other nerve centers. The development of a conceptual diagram and a connection diagram is based on a central strategic idea. If dominant ideas are formed around such an idea and the phenomena connected with it, then the process of thinking acquires signs of constancy, qualitative orientation and inevitability.

The article proves that the dominants formed in the process of creative activity have the greatest power. If a person is able to manage the process of activation of dominants, then he can plan this process in time, more precisely – to compile appropriate programs and implement them. Therefore, the defining role of discipline as a methodological factor that determines the effectiveness of the thinking process. The discipline is presented as an activity in accordance with a certain management system for the development and implementation of a model of behavior in the format of an action program. The advantage of the discipline is due to the ability of the individual to form effective habits, which are the key to activation in the planned period of the desired dominant. In combination with other methods identified in the article, it will contribute to the full mobilization of the body to think, which is the main guarantee of its effectiveness.

Key words: effective thinking, gestalt, conceptual diagram, connection diagram, dominant, discipline.