

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
Белорусский национальный технический университет

---

Кафедра «Психология»

Т. В. Шершнёва

## ПСИХОЛОГИЯ

Пособие

для студентов специальности

1-08 01 01 «Профессиональное обучение (по направлениям)»

В 5 частях

Часть 1

*Рекомендовано учебно-методическим объединением  
по профессионально-техническому обучению*

Минск  
БНТУ  
2021

УДК 159.9(075.8)

ББК 88я7

Ш49

Рецензенты:

кафедра инженерно-педагогического образования УО «Мозырский  
государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина;  
профессор кафедры психологии и педагогики УО «Белорусский  
государственный университет культуры и искусств»  
кандидат психологических наук, доцент *А. М. Счастливая*

### **Шершнёва, Т. В.**

Психология : пособие для студентов специальности 1-08 01 01  
Ш49 «Профессиональное обучение (по направлениям)»: в 5 ч. /  
Т. В. Шершнёва. – Минск : БНТУ, 2021. – Ч. 1. – 208 с.  
ISBN 978-985-583-401-5 (Ч. 1).

В пособии представлен конспект курса лекций, а также практические задания и вспомогательный материал по первому разделу «Общая психология» дисциплины «Психология». Рассматриваются общие вопросы психологии, категории личность и деятельность, психические процессы, эмоционально-волевая сфера личности, ее индивидуально-психологические особенности.

Предназначено студентам, обучающимся по специальностям 1-08 80 01 «Профессиональное обучение (по направлениям)».

УДК 159.9(075.8)

ББК 88я7

ISBN 978-985-583-401-5 (Ч. 1)

ISBN 978-985-583-410-7

© Шершнёва Т. В., 2021

© Белорусский национальный  
технический университет, 2021

## ВВЕДЕНИЕ

Целью дисциплины «Психология» является формирование у будущих инженеров-педагогов системы знаний общей, возрастной, педагогической, социальной и инженерной психологии, а также умений и навыков научно обоснованной организации обучения и воспитания учащихся. Ее предметом являются психологические закономерности профессионального становления личности.

Основные задачи изучения дисциплины «Психология»:

- изучить общие закономерности психики, психологическую сущность деятельности человека, а также психологические закономерности формирования человека как личности;

- овладеть умениями анализировать содержание и причины возрастных кризисов, особенности психического развития на разных возрастных этапах;

- овладеть знаниями закономерностей развития личности растущего человека в процессе обучения и воспитания, знаниями о специфике педагогической деятельности и роли личности педагога как организатора учебно-воспитательного процесса;

- изучить социально-психологические особенности групп и коллективов, межличностные отношения, конфликты, массовидные явления и психологическую совместимость;

- изучить основные вопросы психологии труда, инженерно-психологического проектирования, создания и эксплуатации систем «человек–машина» с учетом особенностей и возможностей человека, рациональной организации труда и отдыха;

- сформировать у студентов навыки и умения изучать черты личности, развитие способностей, мотивов деятельности, индивидуально-психологических особенностей обучающихся и т. п. с помощью психодиагностических методов;

- сформировать умения планировать и проводить психолого-педагогические исследования;

- сформировать элементы психологической культуры будущих специалистов, заложить основу для формирования профессионально значимых качеств личности будущего инженера-педагога.

Знания и умения, сформированные при изучении дисциплины «Психология», необходимы для освоения последующих специальных дисциплин, направленных на развитие умений осуществлять

управление учебно-познавательной, научно-исследовательской и другими видами деятельности обучающихся, находить наиболее оптимальные формы, методы, средства обучения и воспитания, организации учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, а также для освоения дисциплин, направленных на формирование навыков и умений проектно-конструкторской, производственно-технологической и инновационной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины «Психология» студент должен:

**знать:**

- общие закономерности психики, психологические закономерности формирования человека как личности;
- возрастные особенности психических свойств, состояний и процессов;
- социально-психологические особенности групп и коллективов, межличностные отношения, психологическую совместимость различных личностей в деятельности;

**уметь:**

- изучать черты личности, способности, мотивы деятельности и индивидуально-психологические особенности обучающихся с помощью психологических методов диагностики;
- управлять профессиональным становлением личности с учетом возрастных особенностей учащихся;
- использовать знания психологических особенностей личности в практике учебной и воспитательной работы с обучающимися;
- решать психологические проблемы в учебно-воспитательном процессе;

**владеть:**

- организаторскими и коммуникативными склонностями и способностями;
- саморегуляцией психического состояния в непредвиденных профессиональных и жизненных обстоятельствах;
- общими правилами разрешения конфликтных ситуаций.

Предлагаемое учебно-методическое пособие раскрывает содержание первого раздела учебной дисциплины «Психология» – раздела «Общая психология».

## **ТЕМА 1. РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЕЕ ПРЕДМЕТЕ. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ**

1. Психология как гуманитарная наука. Различия житейской и научной психологии.
2. Развитие психологии и представлений о ее предмете.
3. Предмет и задачи современной психологии.
4. Современные методы научного психологического исследования, их классификация.

### **1. Психология как гуманитарная наука. Различия житейской и научной психологии.**

При делении наук на группы по признаку предмета изучения выделяют естественные, гуманитарные и технические науки. Первые изучают природу, вторые – общество, культуру и историю, третьи связаны с изучением и созданием средств производства и орудий труда. Человек – существо социальное, и все его психические явления в значительной мере социально обусловлены, поэтому психологии принято относить к гуманитарным дисциплинам.

При характеристике психологии как науки следует отметить некоторые особенности психологических знаний. Во-первых, это знания о явлениях, которые непосредственно присущи каждому из нас. Во-вторых, психологические знания характеризуются несовпадением их житейского и научного смысла. Третья особенность этих знаний – их важность для самопознания и самовоспитания.

В жизни мы часто пользуемся психологическими знаниями, поэтому понятие «психология» имеет как научный, так и житейский смысл. В первом случае оно употребляется для обозначения соответствующей научной дисциплины, во втором – для описания поведения или психических особенностей отдельных лиц и групп людей. В той или иной степени каждый человек знакомится с «психологией» задолго до ее систематического изучения. Уже в раннем детстве ребенок говорит «я хочу», «я думаю», «я чувствую». Эти слова свидетельствуют о том, что маленький человек, не отдавая себе отчета в том, чем он занимается, исследует свой внутренний мир. На протяжении всей жизни каждый человек, осознанно или неосознанно, изучает себя и свои возможности. Следует отметить, что уровень познания своего внутреннего мира во многом опреде-

ляет то, насколько человек может понять других людей, насколько успешно может построить с ними взаимоотношения.

Человек – это социальное существо, и он не может жить вне общества, без контактов с окружающими. В практике живого общения каждый человек постигает многие психологические законы. Так, каждый из нас уже с детства умеет «читать» по внешним проявлениям (мимике, жестам, интонации, особенностям поведения) эмоциональное состояние другого человека. Таким образом, каждый человек своего рода психолог, поскольку в обществе невозможно жить без определенных представлений о психике людей.

Однако житейские психологические знания очень приблизительны, расплывчаты и во многом отличаются от научных:

1) житейские психологические знания конкретны, привязаны к конкретным ситуациям, людям, задачам. Научная же психология стремится к обобщению, для чего используются соответствующие понятия;

2) житейские психологические знания носят интуитивный характер. Это обусловлено способом их получения – случайным опытом и его субъективным анализом на бессознательном уровне. В отличие от этого научное познание основано на эксперименте, а полученные знания вполне рациональны и осознаваемы;

3) существуют различия в способах передачи знаний. Как правило, знания житейской психологии передаются с большим трудом, а часто эта передача просто невозможна. Как пишет Ю. Б. Гиппенрейтер, «вечная проблема "отцов и детей" состоит как раз в том, что дети не могут и даже не хотят перенимать опыт отцов». В то же время в науке знания аккумулируются и передаются намного легче;

4) научная психология располагает обширным, разнообразным и подчас уникальным фактическим материалом, недоступным во всем объеме ни одному носителю житейской психологии.

Слово «психология» в переводе с древнегреческого буквально означает «наука о душе» (*psyche* – «душа», *logos* – «понятие», «учение»). В научном употреблении термин «психология» появился впервые в XVI в. Первоначально он относился к особой науке, которая занималась изучением так называемых душевных, или психических, явлений, то есть таких, которые каждый человек легко обнаруживает в собственном сознании в результате самонаблюдения. Позднее, в XVII–XIX вв. область, изучаемая психологией, расшири-

ется и включает в себя не только осознаваемые, но и неосознаваемые явления. Таким образом, психология – это наука о психике и психических явлениях.

## 2. Развитие психологии и представлений о ее предмете.

Психология, как и любая другая наука, прошла определенный путь развития. На протяжении всего периода развития изменялись представления о психических явлениях и, соответственно, предмет исследований психологической науки.

В истории психологии различаются два больших периода:

I – когда психологические знания развивались в недрах философии, а также других наук, прежде всего естествознания (охватывает около 2,5 тыс. лет: VI в. до н. э. – середина XIX в.);

II – когда психология развивалась как самостоятельная наука (охватывает чуть больше столетия: середина XIX в. – настоящее время). Очевидно, что они несоизмеримы по времени. Поскольку каждый из них растягивается на столетия, необходима более подробная периодизация. Ее можно проводить по многим признакам – хронологическому (история психологии XVII в., история психологии XVIII в. и т. п.), пространственно-территориальному (история психологии в Мексике, в Англии и т. п.), можно различать периодизацию мировой и отечественной психологии. В основу предлагаемой ниже периодизации положены содержательные критерии, определявшие смену взглядов на природу психического и отличающиеся на каждом из этапов (табл. 1).

Таблица 1

Этапы развития психологии

Хронология	Содержание этапа	Итоги
1	2	3
<b>Развитие психологии в рамках философии и других наук</b>		
VI в. до н. э.– V в.	Возникновение первых научных представлений о психике и их первоначальное развитие	Выделение науки о душе и формирование двух направлений: материализма и идеализма; формирование первых эмпирических знаний о психических процессах – ощущениях, восприятии, памяти, воображении, мышлении, аффектах, воле; выделение проблемы соотношения души и тела; указание на внутреннее чувство как способ познания

Продолжение табл. 1

1	2	3
V–XIII вв.	Развитие учения о душе в рамках философских учений и на базе медицинских знаний	Формирование томистской психологии; начало опытной методологии исследования
XIV–XVI вв.	Дальнейшее развитие учения о душе в контексте развития анатомо-физиологических знаний и великих открытий XIV–XVI вв.	Отказ от понимания души как объекта исследования и объяснительного принципа телесных и психических явлений; введение термина «психология»
XVII–середины XIX вв.	Выделение сознания в качестве предмета исследования и формирование теоретических основ психологии	Формирование эмпирической интроспективной и ассоцианистской психологии; возникновение психофизической и психофизиологической проблем; понятие о бессознательной психике
<b>Развитие психологии как самостоятельной науки</b>		
Начало XIX–60-е гг. XIX в.	Формирование естественнонаучных предпосылок психологии как самостоятельной науки	Экспериментальные методы исследования деятельности нервной системы и органов чувств; формирование психофизики; формирование психометрии; теории ощущений и восприятия
60-е гг. XIX–конец XIX в.	Возникновение и первоначальное развитие психологии как самостоятельной науки	Проникновение экспериментальных методов в психологию; формирование теоретических программ психологии; возникновение прикладных исследований в психологии; возникновение новых областей психологии
10-е–середины 30-х гг. XX в.	Открытый кризис в психологии	Возникновение школ в зарубежной психологии: бихевиоризма, психоанализа, гештальт-психологии, французской социологической школы, понимающей психологии, индивидуальной психологии, аналитической психологии и др. Возникновение советской психологии
20-е–30-е гг. XX в.	Становление советской психологии	Создание теоретических основ психологии на основах марксистской философии: теории установки, культурно-исторической теории, теории деятельности и др.; развитие прикладных областей в отечественной психологии – психотехники и педологии; развитие естественнонаучных представлений о физиологических механизмах психической деятельности и двигательных актов

1	2	3
Конец 30-х–50-е гг. XX в.	Загущение кризиса в зарубежной психологии. Развитие отечественной психологии в области теории	Эволюция научных школ периода открытого кризиса. Необихевиоризм, неопрейдизм. Возникновение новых отраслей и направлений: генетическая психология, персоналистические концепции личности и др. Дискуссии в отечественной психологии (о перестройке науки на основе павловского учения, о теории установки). Развитие теории деятельности в отечественной психологии. Возникновение теории поэтапного формирования умственных действий и понятий П. Я. Гальперина
60-е гг. XX в.–настоящее время	Поиски новых теоретических подходов в современной зарубежной и отечественной психологии	Возникновение новых направлений в зарубежной психологии: гуманистическая психология, логотерапия, когнитивная психология и др. Дискуссии в отечественной психологии о предмете психологии, по проблемам бессознательного, общения и др.

**Традиционные представления о предмете психологии.** Первые теории, выдвигавшиеся для объяснения поведения людей, привлекали для этого факторы, внешние по отношению к человеку (например, «тьма», обитающая в теле и покидающая его после смерти, или боги). Греческие философы, в особенности Аристотель, выдвигали идею о существовании души, находящейся в единстве с телом и контролирующей мысли и чувства, которые опираются на опыт, накапливаемый в течение жизни.

**Душа как предмет изучения.** Душа как предмет психологии признавалась всеми исследователями до начала XVIII в., до того, как сложились основные представления, а затем и первая система психологии современного типа. Душа считалась причиной всех процессов в теле, включая и собственно «душевные движения». Представления о душе были и идеалистическими, и материалистическими. Наиболее интересной работой этого направления является трактат Р. Декарта «Страсти души».

**Явления сознания как предмет психологии.** В XVIII в. место души заняли явления сознания, то есть явления, которые человек фактически наблюдает, находит в «себе», обращившись на свою «внутреннюю душевную деятельность». Это мысли, желания, чув-

ства, воспоминания, известные каждому по личному опыту. Основположником такого понимания можно считать Джона Локка, который считал, что, в отличие от души, явления сознания суть не нечто предполагаемое, а фактически данное, и в этом смысле такие же бесспорные факты внутреннего опыта, какими являются факты внешнего опыта, изучаемые прочими науками.

В начале XVIII века вся душевная жизнь сначала в познавательной сфере, а затем и в сферах чувств и воли была представлена как процесс образования и смены (по законам ассоциаций) все более сложных образов и их сочетаний с действиями.

В середине XVIII века сложилась первая наукообразная форма психологии – английская эмпирическая ассоцианистская психология (Д. Гартли).

Особого расцвета ассоциативная психология достигает в середине XIX века. К этому времени относятся работы Дж. Ст. Милля, А. Бэна, Г. Спенсера. Дж. Ст. Милль рассматривает сознание сквозь призму ассоцианистской схемы, но указывает на его зависимость в конкретном психологическом функционировании от логики. По мнению Дж. Ст. Милля, существуют законы ума, отличные от законов материи, но сходные с ними в отношении однообразия, повторяемости, необходимости следования одного явления за другим. Эти явления могут быть открыты с помощью опытных методов – наблюдения и эксперимента. Таким образом, *«психическую последовательность»* (феномены сознания) необходимо изучать саму по себе. Основным методом является интроспекция.

А. Бэн переносит акцент *с внутренних состояний сознания на двигательную, объективно наблюдаемую активность организма*. Принцип отбора двигательных ответов, адекватных внешним условиям, становится у А. Бэна общим объяснительным принципом всех психических явлений. Построение адекватных ответов осуществляется с помощью механизма «конструктивной ассоциации» на основе проб и ошибок. Таким образом, используется вероятностный принцип «проб и ошибок», утвержденный в биологии, и тем самым деятельность сознания сближается с деятельностью организма.

Для Г. Спенсера предметом психологии является *взаимодействие организма со средой*. Но при этом объективная психология должна заимствовать свои данные у субъективной психологии, орудие которой – «заглядывающее внутрь себя сознание». Приоритетным мето-

дом исследования остается интроспекция. Стержнем ассоционистской концепции явился *закон частоты*, гласивший, что упрочение связи есть функция ее повторения. Это во многом определило взгляды И. П. Павлова, И. М. Сеченова, Э. Торндайка, У. Джеймса.

***Непосредственный опыт как предмет психологии.*** Наибольший успех построения психологии как самостоятельной опытной науки имела первоначально программа, разработанная В. Вундтом. Уникальным предметом психологии по В. Вундту является непосредственный опыт субъекта, постигаемый путем самонаблюдения, интроспекции. В. Вундт стремился упорядочить процесс интроспекции. Он считал, что опыт физиологический, то есть объективный, позволяет расчленить опыт непосредственный, то есть субъективный, и тем самым реконструировать в научных понятиях архитектуру сознания индивида. Это идея лежала в основе его замысла создать опытную (физиологическую) психологию. В 1879 г. В. Вундтом в Лейпциге была организована первая в мире экспериментальная психологическая лаборатория. Вскоре, в 1885 г., В. М. Бехтерев организовал подобную лабораторию в России. Основным методом исследования в психологии становится эксперимент, в котором исследователь создает определенные условия с целью изучения необходимых фактов, процессов и явлений.

***Происхождение психических деятельностей как предмет психологии.*** И. М. Сеченов принял постулат о родственности психического и физиологического «по способу происхождения», то есть по механизму совершения. Основной мыслью И. М. Сеченов считал понимание психического акта как процесса, движения, имеющего определенное начало, течение и конец. Предметом психологического исследования как такового должен стать *процесс, развертывающийся не в сознании (или в сфере бессознательного), а в объективной системе отношений, процесс поведения.*

***Поведение как предмет психологии.*** Начало XX века ознаменовано появлением и развитием бихевиоризма как реакции на неудачные экспериментальные исследования «физиологической психологии». Предмет бихевиоризма, или «поведенческой психологии», – поведение. Родоначальники бихевиоризма – Э. Торндайк, Дж. Уотсон. По мнению бихевиористов, зная силу действующих раздражителей и учитывая прошлый опыт «испытуемого», можно исследовать процессы научения, образования новых форм поведения, не

вникая в его физиологические механизмы. Основное положение бихевиоризма: психология должна изучать поведение, а не сознание, психику, которые в принципе не наблюдаемы непосредственно. Поведение же понимается ортодоксальными бихевиористами как совокупность отношений «стимул – реакция» (S – R).

Американский психолог *Дж. Уотсон* на основании исследований *И. П. Павлова* сделал вывод, что сознание не играет никакой роли в научении. Ему нет места в психологии. Новые формы поведения следует рассматривать как условные рефлексы. В их основе лежит несколько врожденных, или безусловных, рефлексов. *Дж. Уотсон* и его сотрудники предложили теорию научения посредством проб и ошибок. В дальнейшем стало очевидно, что в промежутке между действием стимула и поведенческими реакциями происходит какая-то активная переработка поступающей информации, что это процессы, без учета которых не удастся объяснить реакцию животного или человека на наличные стимулы. Так возникает необихевиоризм с его важнейшим понятием «привходящих, или промежуточных, переменных». Его представители *Р. Вудвортс*, *Э. Толмен*, *К. Халл*. Необихевиористы в той или иной степени отказались от классической формулы бихевиоризма и пытались учесть проявление сознания как реальной детерминанты поведения человека. Многие выводы, достижения бихевиоризма плодотворны с научной точки зрения и исключительно практичны.

***Бессознательное как предмет психологии.*** Согласно психоаналитической концепции *З. Фрейда*, действия человека управляются глубинными побуждениями, ускользающими от ясного сознания. Эти глубинные побуждения и должны быть предметом психологической науки. Основой психоаналитического метода является анализ свободных ассоциаций, сновидений, описок, оговорок и т. д.

Для фрейдизма характерно объяснение психических явлений через бессознательное. В структуре психики выделяется три компонента: сознание – это то, что человек осознает, понимает, о чем думает; предсознание – это система моральных норм, запретов и ценностей, которые человек усвоил в детстве; бессознательное – это инстинкты, которые человек не осознает и которыми не может управлять, но которые полностью руководят его поведением и действиями. Последнему придавалось наибольшее значение, в частности, человеком управляют два основных инстинкта: инстинкт жиз-

ни, продления рода (либидо – сексуальная энергия) и инстинкт смерти, саморазрушения (агрессивная энергия).

Сознание, опираясь на предсознание (на систему запретов, нашу внутреннюю цензуру), постоянно стремится удержать в узде бессознательное. Бессознательное же ищет различные обходные пути и все-таки проявляется в виде сновидений, ошибочных действий (описок, очиток, оговорок) и невротических симптомов.

В рамках психоаналитического направления развивались и другие точки зрения. Так, ученик З. Фрейда *А. Адлер* полагал, что в основе поведения каждой личности лежат не сексуальные влечения, а очень сильное чувство неполноценности, возникающее в детстве, когда сильна зависимость ребенка от родителей, от окружения. *К. Г. Юнг* считал, что личность формируется не только под влиянием конфликтов раннего детства, но наследует также образы предков, пришедшие из глубин веков. Поэтому необходимо при исследовании человека и работе с ним учитывать также понятия «коллективного бессознательного». В неофрейдистской концепции *К. Хорни* поведение определяется внутренне присущим каждому человеку «основным беспокойством» (или «базальной тревогой»), лежащим в основе внутриличностных конфликтов. Особое внимание *К. Хорни* обращает на противоречие между потребностями отдельного человека и возможностями их удовлетворения в существующей культуре.

***Процессы переработки информации и результаты этих процессов как предмет психологии.*** Теории когнитивного направления акцентируют внимание на том, что знания человека не сводятся к простой сумме информации, получаемой мозгом из внешней среды или имеющейся в нем с момента рождения.

***Гештальтпсихология*** (от нем. *gestalt* – образ, целостная форма, структура) – одно из направлений в психологии, возникшее в Германии первой половины XX в. и выдвинувшее в качестве центрального тезис о необходимости целостного подхода к анализу сложных психических явлений. Представители этого направления – немецкие психологи *М. Вертгеймер*, *В. Келлер*, *К. Коффка*, *Ф. Перлс*. Согласно данному подходу, человек воспринимает мир не в виде отдельных частей, а в виде целостных образов, при этом объединение частей в систему, некий образ дает нечто общее, чем простая их сумма (системный подход). Изучались также механизмы ассоциаций,

по которым происходит объединение отдельных элементов в целостные образы.

Основное внимание гештальтпсихология уделила исследованию высших психических функций человека (восприятие, мышление, поведение и пр.) как целостных структур, первичных по отношению к своим компонентам. В процессе жизни человек постоянно находится в «контакте» с природой, другими людьми, окружающей действительностью, собой. Гештальтисты отмечают, что каждый психически здоровый человек умеет устанавливать контакты с окружающей средой и, когда необходимо, уходит от них (завершать их). За невротиком же травмирующие ситуации тянутся очень долго, и он не может их завершить.

Важным в теории является понятие «фигуры и фона»: в каждый определенный момент что-то воспринимается и осознается как «фигура» (то, что доминирует, соответствует потребностям в данный момент), при этом остальные образы и явления уходят на второй план, становятся «фоном»; затем данная фигура теряет свою значимость и на ее место из фона выдвигается, новая более актуальная фигура, а первая становится фоном.

Конструктивисты полагают, что наследственно детерминированные интеллектуальные функции создают возможность для постепенного построения интеллекта в результате активных воздействий человека на среду.

Собственно *когнитивная психология* пытается выяснить способы совершенствования мыслительных процессов и других процессов переработки информации.

***Личный опыт человека как предмет психологии.*** *Гуманистическая психология* отводит главную роль личному опыту человека. Человек, по мнению гуманистических психологов, способен к самооценке и может самостоятельно находить путь к развитию своей личности. У каждого человека есть врожденная потребность в самоактуализации, развитии и самосовершенствовании. В процессе жизни на формирующуюся личность воздействуют через воспитание и обучение, прививают социальные нормы, тем самым приглушают и вытесняют собственные стремления и потребности ребенка. И если условия жизни мешают реализации способностей, то возникает внутрличностный конфликт, что приводит к аномальному развитию. Гуманисты считают, что человек рождается с потребностью

в добре, нравственности, доброжелательности и главная задача взрослых не мешать самореализации. Ими также была предложена «формула успеха»: для достижения успеха необходимо либо увеличить уровень достижений, либо снизить уровень притязаний.

В рамках гуманистической психологии заметное место занимает теория личности, разработанная американским психологом *А. Маслоу*. Фундаментальными потребностями человека, согласно данной теории, являются: физиологические (пища, вода, сон и др.); потребность в безопасности, стабильности, порядке; потребность в любви, чувстве принадлежности к какой-то общности людей (семья, дружба и др.); потребность в уважении (самоутверждении, признании); потребность в самоактуализации.

**Развитие взглядов на предмет психологии в советской психологии.** В начальный период становления советской психологии вопрос о ее предмете не привлекал особого внимания. После I Всесоюзного съезда по изучению поведения человека (1930 г.) в советской психологии установилось разъяснение предмета психологии в виде указания на знакомые каждому человеку по его собственному опыту «*наши ощущения, чувства, представления, мысли*».

Выдающуюся роль в становлении отечественной психологической науки сыграли *Б. Г. Ананьев, П. П. Блонский, Л. С. Выготский, А. В. Запорожец, К. Н. Корнилов, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, С. Л. Рубинштейн, А. А. Смирнов, Б. М. Теплов, Д. Н. Узнадзе* и др.

В начале XX в. были сформулированы основные методологические принципы отечественной психологии:

– **принцип детерминизма** предполагает закономерную и необходимую зависимость психических явлений от порождающих их факторов; психика определяется образом жизни и изменяется с изменением образа жизни. Человек не рождается с готовым набором качеств, а развивается в результате усвоения им продуктов человеческой культуры и в ходе его общения с другими людьми (*Л. С. Выготский*). Кроме этого, усвоение культуры осуществляется человеком не пассивно, а в процессе его активного взаимодействия с внешним миром, в процессе его деятельности (*С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев*);

– **принцип единства сознания и деятельности** предусматривает формирование, развитие и проявление сущности личности в процессе практической деятельности; не может быть деятельности без

сознания и сознания без деятельности. Причем, сознание в деятельности не только проявляется, но и формируется;

– **принцип развития:** психическое возникает, существует и меняется в процессе реального развития. Развитие – основной способ существования личности на всем протяжении ее индивидуального пути; а также *принципы активности, взаимодействия внешних воздействий и внутренних условий, психической целостности, интегративности* и др.

По мнению *П. Я. Гальперина*, предметом психологии является ориентировочная деятельность. При этом в данное понятие включаются не только познавательные формы психической деятельности, но и потребности, чувства, воля. *К. К. Платонов* считает предметом психологии психические явления. Это очень общее определение предмета психологии при его конкретизации не противоречит выше указанному подходу.

Таким образом, допустимо считать, что предметом психологии являются психические процессы, свойства, состояния человека и закономерности его поведения. Существенным моментом при этом оказывается рассмотрение появления сознания, его функционирования, развития и связи с поведением и деятельностью. На современном этапе развития для психологии характерно многообразие подходов к сущности психики, превращение психологии в многоотраслевую, прикладную область знаний, учитывающую интересы практики.

### **3. Предмет и задачи современной психологии.**

Предметом современной психологии являются закономерные связи субъекта с природой и социокультурным миром, отражающиеся в системе образов этого мира, мотивов, которые побуждают человека к деятельности, а также в самих действиях, в общении и в качествах личности.

К основным задачам современной психологии можно отнести:

– изучение психики в ее фило- и онтогенетическом развитии на уровне человека и животных;

– изучение процессов, состояний и свойств человека на разных этапах его развития, а также закономерностей его формирования как активного деятеля социального прогресса;

– изучение законов психической жизнедеятельности человека с тем, чтобы использовать их при организации различных видов

деятельности, для правильного построения системы взаимоотношений людей и оптимальной организации процессов формирования личности.

Существуют различные точки зрения на структуру психических явлений. Чаще разделяют психические явления на три основных класса: психические процессы, психические состояния и психические свойства личности.

**Психические процессы** выступают в качестве первичных регуляторов поведения человека. Они имеют определенное начало, течение и конец, то есть обладают определенными динамическими характеристиками, к которым прежде всего относят параметры, определяющие длительность и устойчивость психического процесса. На основе психических процессов формируются определенные состояния, происходит формирование знаний, умений и навыков. В свою очередь, психические процессы могут быть разделены на три группы: познавательные, эмоциональные и волевые.

К **познавательным психическим процессам** относятся психические процессы, связанные с восприятием и переработкой информации. В них входят ощущение, восприятие, представление, память, воображение, мышление, речь и внимание. Благодаря данным процессам человек получает сведения об окружающем его мире и о себе. Однако сами по себе сведения или знания для человека не играют никакой роли, если они для него не значимы, поэтому наряду с познавательными психическими процессами в качестве самостоятельных выделяют *эмоциональные психические процессы*. В рамках этой группы рассматривают такие психические явления, как аффекты, эмоции, чувства, настроения и эмоциональный стресс. Если определенное событие или явление вызывает у человека положительные эмоции, то это благоприятно сказывается на его деятельности или состоянии, и, наоборот, отрицательные эмоции затрудняют деятельность и ухудшают состояние человека. Тем не менее бывают и исключения. Например, событие, вызвавшее отрицательные эмоции, повышает активность человека, стимулирует его к преодолению возникших преград и препятствий. Подобная реакция свидетельствует о том, что для формирования поведения человека существенны не только эмоциональные, но и *волевые психические процессы*, которые наиболее ярко проявляются в ситуациях, связанных с принятием решений, преодолением трудностей, управлением своим поведением и др.

Иногда выделяют как самостоятельную еще одну группу психических процессов – *неосознаваемые процессы*. В нее входят те процессы, которые протекают или осуществляются вне контроля со стороны сознания.

**Психические состояния** характеризуют состояние психики в целом. Они, как и психические процессы, имеют свою динамику, которая характеризуется длительностью, направленностью, устойчивостью и интенсивностью. В то же время психические состояния влияют на течение и результат психических процессов и могут способствовать или тормозить деятельность. К психическим состояниям относят такие явления, как подъем, угнетенность, страх, бодрость, уныние. Следует отметить, что психические состояния могут быть чрезвычайно сложными явлениями, имеющими объективную и субъективную обусловленность, но характерной для них общей особенностью является динамичность. Исключения составляют психические состояния, обусловленные доминирующими характеристиками личности, в том числе и патохарактерологическими особенностями. Подобные состояния могут быть весьма устойчивыми психическими явлениями, характеризующими личность человека.

**Психические свойства** являются наиболее устойчивыми и существенными особенностями, отличающими человека или группу людей от других. К психическим свойствам относятся *особенности личности* человека, его *направленность, качества личности, черты характера, темперамент, способности*. Уровень развития этих свойств, а также особенности развития психических процессов и преобладающие у человека психические состояния определяют его неповторимость, индивидуальность.

Психические процессы, психические состояния и психические свойства не существуют отдельно друг от друга, они взаимодействуют и могут переходить друг в друга. Например, любопытство как выражение познавательного процесса, может переходить в состояние интереса и закрепляться в таком качестве личности, как любознательность. Единство всех сторон психической жизни человека служит основанием для его активности.

**Активность** – общее свойство живых организмов, основное условие их существования. Жить – значит быть активным, действовать. Именно активность позволяет любому живому существу поддерживать жизненно важные для него связи со средой, она служит

основой развития и саморазвития. Активность обеспечивает *поведение* человека – его взаимодействие с окружающей средой, обусловливаемое внешними (среда) и внутренними (потребности, мотивы) условиями. Поведение может быть в разной степени осознано человеком, определяться сознательно поставленными целями или осуществляться по непосредственному желанию, чувству, то есть быть импульсивным. Важнейшей формой человеческой активности является деятельность. *Деятельность* – сознательно регулируемая активность, направленная на познание и преобразование внешнего мира и самого человека. Основными видами деятельности человека являются игра, учение и труд. Именно в деятельности формируются основные свойства личности, развиваются ее способности. Изучая психику человека, психология уделяет особое внимание различным видам человеческой деятельности, тому, как в ней проявляется, формируется и развивается человек.

Явления, изучаемые психологией, связаны не только с конкретным человеком, но и с группами. Психические явления, связанные с жизнедеятельностью групп и коллективов, подробно изучаются в рамках социальной психологии.

Современная психология представляет собой широко развернутую область знаний, включающую ряд отдельных дисциплин и научных направлений. Фундаментом является *общая психология*, которая изучает основные свойства и общие закономерности психики и сознания. Если в качестве критерия классификации отраслей психологии использовать виды человеческой деятельности, то выделяют следующие отрасли психологии:

1) *психология труда* изучает психологические особенности трудовой деятельности. Подразделяется на: инженерную психологию (решает проблемы распределения и согласования функций между человеком и машиной), авиационную психологию (изучает психологические закономерности деятельности человека в процессе выполнения полетов), космическую психологию (изучает психологические закономерности в условиях невесомости и пространственной дезориентации);

2) *педагогическая психология* изучает психологические закономерности обучения и воспитания. Делится на: психологию обучения, психологию воспитания, психологию учителя, психологию учебно-воспитательной работы с аномальными детьми и т. д.;

3) *медицинская психология* изучает психологические аспекты деятельности врача и поведения больного. Делится на: нейропсихологию (изучает соотношение психических явлений с физиологическими мозговыми структурами), психофармакологию (изучает влияние лекарственных веществ на психическую деятельность человека), психотерапию (изучает и использует средства психического воздействия для лечения больного), психопрофилактику и психогигиену (разрабатывает систему мероприятий для обеспечения психического здоровья людей);

4) *юридическая психология* рассматривает психологические вопросы, связанные с реализацией системы права. Делится на: судебную психологию (исследует психические особенности поведения участников уголовного процесса: свидетелей, обвиняемых), криминальную психологию (изучает психологические проблемы поведения и формирования личности преступника, мотивы преступления), исправительно-трудовую психологию (психологические проблемы воспитания заключенных);

5) *военная психология* исследует поведение человека в условиях боевых действий, взаимоотношения начальников и подчиненных;

6) *психология спорта* исследует психологические особенности личности и деятельности спортсменов;

7) *психология торговли* изучает психологические условия воздействия рекламы, особенности спроса, психологию моды, психологические факторы обслуживания клиентов;

8) *психология научного и художественного творчества* изучает особенности творческой личности.

В психологии существуют и другие классификации. В частности, в основу классификации ветвей психологии можно положить аспекты развития психики в деятельности. На этом основании выделяют следующие отрасли психологии:

1) *возрастная психология* изучает особенности развития человека на разных этапах онтогенеза. Делится на: детскую психологию, психологию подростка, психологию юности, психологию взрослого человека, геронтопсихологию;

2) *психология аномального развития* (или *специальная психология*) делится на: патопсихологию (исследует отклонения в процессе развития психики, распад психики при различных формах мозговой патологии), олигофренопсихологию (изучает патологии психичес-

кого развития, связанные с врожденными дефектами мозга), сурдопсихологию (изучает психологию формирования ребенка при дефектах слуха), тифлопсихологию (изучает психологию развития слабовидящих и незрячих);

3) *сравнительная психология* изучает развитие психики в процессе эволюции человечества. В том числе в нее входит и зоопсихология (изучает психику животных).

В основе еще одной классификация отраслей психологии лежат психологические аспекты отношений личности и общества. По этому критерию выделяют:

1) *социальная психология* изучает психические явления, которые возникают во взаимодействии людей в различных организованных и неорганизованных общественных группах;

2) *психология религии* исследует психологические и социально-психологические факторы, обуславливающие особенности религиозного сознания, его структуру и функции;

3) *психология личности* изучает социально обусловленные качества человека, общие закономерности формирования его характера, мотивации, самосознания и др.

#### **4. Современные методы научного психологического исследования, их классификация.**

Психология, как и любая другая наука, имеет в своей основе определенную методологию. Методология – система принципов и способов организации, построения теоретической и практической деятельности, а также учение об этой системе. Методология равно относится и к теоретической, и к практической деятельности человека; учит, как надо действовать ученому или практику, чтобы получить истинный результат.

Выделяют три уровня методологии.

1. **Закон** (общая методология). На этом уровне действуют законы, которые формулирует философия.

2. **Принцип** (частная методология). На этом уровне действуют различные принципы, применяемые в данной области научного знания. Для психологии такими принципами выступают: принцип развития, принцип системного подхода, принцип личностного подхода (или принцип субъектности), принцип детерминизма, принцип активности и др.

3. **Метод** (методология как совокупность конкретных методических приемов). На этом уровне осуществляется сбор и использование психологической информации.

Под методом понимается совокупность определенных правил, приемов, норм практического и теоретического освоения действительности.

**Методы научных исследований** – это те приемы и средства, с помощью которых ученые получают достоверные сведения, используемые далее для построения научных теорий и выработки практических рекомендаций. Любой метод реализуется в конкретной методике, которая представляет собой совокупность правил для конкретного исследования, описывает набор используемых в конкретных обстоятельствах инструментов и предметов, а также регламентирует последовательность действий исследователя. В психологии конкретная методика учитывает еще пол, возраст, профессиональную принадлежность и иные характеристики испытуемого.

Методы, применяемые в психологических научных исследованиях, можно классифицировать по разным основаниям, что в свою очередь облегчает поиск или разработку методики, максимально соответствующей цели и задачам исследования. Наиболее распространена в психологии классификация, предложенная *Б. Г. Ананьевым*. Он выделил четыре группы методов:

- 1) организационные;
- 2) эмпирические;
- 3) способы обработки данных;
- 4) интерпретационные.

В группу *организационных методов* входят сравнительный, лонгитюдный и комплексный методы. Сравнительный метод исследования предполагает сопоставление изучаемых объектов по определенным признакам и показателям. С помощью этого метода, например, выявляются различия при сравнении показателей нескольких экспериментальной и контрольной групп, работающих по разным образовательным программам, или при сравнении показателей одной группы испытуемых, но полученных в разное время. Лонгитюдный метод предусматривает многократные обследования одних и тех же людей на протяжении длительного времени, позволяя не только выявить те или иные особенности, но и проследить динамику развития изучаемых свойств. Комплексный метод предполагает,

с одной стороны, сочетание нескольких стратегий организации исследования, с другой – рассмотрение объекта с позиций различных наук или разных точек зрения. Привлечение специалистов из разных научных отраслей дает возможность установить взаимосвязи и зависимости между явлениями, например между физиологическими, психологическими и социальными параметрами личности.

*Эмпирические методы* используются для сбора психолого-педагогических фактов. В эту группу включаются наблюдательные методы (наблюдение и самонаблюдение), эксперимент (лабораторный, полевой, естественный и др.), прихиагностический метод, анализ процессов и продуктов деятельности (праксиометрические методы), моделирование и биографический метод. Остановимся на более подробной характеристике наиболее часто используемых психологией методов.

Метод наблюдения – один из самых распространенных. Наблюдением называется целенаправленное, организованное восприятие и регистрация объекта. Объектом наблюдения являются действия и поступки студентов, преподавателей. С помощью наблюдения можно изучать чувства, волевые, моральные и другие качества личности. Наблюдение, наряду с самонаблюдением, является старейшим психологическим методом. Как научный эмпирический метод наблюдение широко применяется с конца XIX в. в клинической психологии, психологии развития и педагогической психологии, в социальной психологии, с начала XX в. – в психологии труда, то есть в тех областях, где особое значение имеет фиксация особенностей естественного поведения человека в привычных для него условиях. Планируя наблюдение, исследователь должен определить его цель, выбрать группы, за которыми будет вестись наблюдение. Данные группы должны принадлежать к одной категории, должны иметь свойства, отличающие их от тех групп, которые принадлежат к другой категории. Каждая группа должна включать лиц с однородным поведением. Необходимо также выбрать тип наблюдения и решить, когда и сколько времени наблюдать, каким будет способ фиксации данных наблюдения. Довольно часто наблюдение проводится не одним, а несколькими наблюдателями, результаты которых сравниваются. Наблюдение как метод исследования часто используется на первых этапах научной разработки проблемы, и его результаты яв-

ляются одновременно исходным материалом для последующего психологического анализа.

Наблюдение не лишено недостатков. В процессе наблюдения возможно искажение фактов, причем чем сильнее наблюдатель стремится подтвердить свою гипотезу, тем оно больше. Типичными ошибками наблюдения являются:

- ошибка первого впечатления. Первое впечатление об индивиде определяет восприятие и оценку его дальнейшего поведения;
- галло-эффект. Обобщенное впечатление наблюдателя ведет к игнорированию тонких различий в поведении;
- эффект снисхождения. Тенденция всегда давать положительную оценку происходящему;
- ошибка центральной тенденции. Наблюдатель стремится давать усредненную оценку наблюдаемому поведению;
- ошибка корреляции. Оценка одного признака поведения дается на основании другого наблюдаемого признака;
- ошибка контраста. Склонность наблюдателя выделять у испытуемых черты, противоположные собственным.

Однако наблюдение является незаменимым методом, если необходимо исследовать естественное поведение без вмешательства в ситуацию извне и получить целостную картину происходящего.

Метод эксперимента более активен, чем метод наблюдения. Он дает данные, необходимые и для описания, и для объяснения психических явлений. Эксперимент представляет собой метод психологического исследования, заключающийся в том, что в нем целенаправленно создается ситуация, в которой изучаемое свойство выделяется, проявляется и оценивается лучше всего. Основное достоинство эксперимента состоит в том, что он позволяет надежнее, чем все остальные методы, делать выводы о причинно-следственных связях исследуемого явления с другими феноменами, научно объяснять происхождение явления и его развитие. Лабораторный эксперимент осуществляется в специально созданных условиях, обычно с применением приборов, аппаратуры и других технических средств. Естественный эксперимент протекает в обычных жизненных условиях, на лекции, семинаре, экзамене и т. д. Результаты лабораторного эксперимента выигрывают в точности, но уступают в степени естественности – соответствия реальному поведению испытуемого.

Применение метода эксперимента требует от исследователя соблюдение следующих требований: выбор независимых переменных, определение величин независимых переменных, выбор способа измерения ответов и реакций испытуемого, контроль за ходом эксперимента, устранение помех, выбор метода математической обработки результатов и т. д. Также подразумевается систематический контроль всех факторов, которые отличаются от манипулируемых переменных, но которые могут влиять на явление. Эксперимент, несмотря на его сложность, имеет некоторые преимущества. Прежде всего, это возможность экспериментатора манипулировать одной или несколькими переменными, что позволяет получить достаточно ясную интерпретацию результатов. Кроме того, это почти полный контроль за ситуацией исследования, эксперимент можно неоднократно повторять. Однако нужно помнить, что результаты лабораторных экспериментов всегда являются результатами, полученными в искусственных условиях, и не могут быть перенесены на естественные ситуации. Следовательно, необходимо тщательно изучить возможность обобщения результатов, которые получены в лабораторных искусственных ситуациях, хотя необходимо заметить, что искусственность собранных результатов зависит от используемой стратегии исследований.

В рамках экспериментального метода различают три основные стратегии исследования:

1. Полевые эксперименты предполагают систематическое изучение релевантных величин, а также прямое манипулирование одной или несколькими величинами. При полевом методе требуется сотрудничество с официальными учреждениями.

2. Лабораторный эксперимент – это стратегия, которая помогает экспериментатору максимально контролировать условия, в которых ведутся наблюдения за поведением.

3. Выборочные исследования и оценочные задания – обе эти стратегии изучают отчеты, которые субъекты представляют о себе, своей вере, о своем мнении и т. д., иными словами исследуется поведение, которое является ответом на вопросы исследователя, а не реакцией на специфический контекст. Разница между выборочным исследованием и оценочным заданием заключается в том, что в выборочных исследованиях используются обычно процедуры представления стимулов и условий, знакомых испытуемым, в то время как в оценочных заданиях используются комплексные стимулы и не-

знакомые контексты. Однако предполагается, что контекст, поддерживаемый максимально нейтральным, в отличие от лабораторного эксперимента, не оказывает влияния на поведение.

Беседа дополняет наблюдение и эксперимент. Это специфичный для психологии метод исследования, так как в других естественных науках коммуникация между субъектом и объектом исследования невозможна. Диалог между двумя людьми, в ходе которого один человек выявляет психологические особенности другого, называется методом беседы. Беседа включается как дополнительный метод в структуру эксперимента на первом этапе, когда исследователь собирает первичную информацию об испытуемом, дает ему инструкцию, мотивирует и т. д., и на последнем этапе, с учетом данных, полученных при помощи других методов, например, наблюдения, эксперимента или анкетирования. Условием успеха является доверие к исследователю, создание благоприятной психологической атмосферы и т. д. Дополнительную информацию дает внешнее поведение испытуемого, интонация его речи. Беседа требует серьезной подготовки исследователя, так как применяется в процессе непосредственного контакта с испытуемым в процессе общения.

Опросные методы применяются при изучении мнений, отношения респондентов к различным событиям. Опрос может быть устным и письменным. Устный опрос применяется в тех случаях, когда желательно вести наблюдение за поведением и реакциями человека, отвечающего на вопросы. Этот вид опроса требует специальной подготовки, обучения, и, как правило, больших затрат времени на проведение исследования.

Интервьюирование – разновидность опроса, в процессе которого исследователь придерживается заранее намеченных вопросов, задаваемых в определенной последовательности. По целям данный метод делят на интервью мнений – выяснение отношения людей к тому или иному явлению, и документальное интервью – уточнение фактов, событий и явлений.

Письменный опрос, в отличие от устного, позволяет охватить большее количество людей. Наиболее распространенная его форма – анкета. Но ее недостатком является то, что, применяя анкету, нельзя заранее учесть реакцию отвечающего на содержание ее вопросов и, исходя из этого, изменить их. Анкеты бывают именные, анонимные, закрытые, открытые и полужакрытые.

В открытых анкетах характер и количество ответов, их вид и форма заранее не предусмотрены. Закрытые анкеты предусматривают выбор одного или нескольких ответов только в предложенных формулировках. В полузакрытых респонденту предлагаются определенные формы ответов и предоставляется возможность высказать свою точку зрения. Бесспорным достоинством метода анкетирования является быстрое получение большого массива данных, недостатком – то, что оно, как правило, вскрывает только верхний слой факторов: материалы анкет и вопросников, составленных из прямых вопросов к испытуемым, не могут дать исследователю представления о многих закономерностях и причинных зависимостях, относящихся к психологии; не исключено и получение недостоверных данных. Чтобы компенсировать недостатки опросных методов, их применяют в сочетании с более содержательными исследовательскими методами, а также проводят повторные исследования, маскируют от испытуемых подлинные цели опросов и т. д.

Анализ продуктов деятельности (праксиметрический метод) предполагает использование в качестве объекта исследования разнообразные продукты творчества испытуемых (стихи, рисунки, дневниковые записи, сочинения, конспекты лекций, эссе, рефераты и другие тексты, предметы как результат определенного вида трудовой деятельности и т. п.). К разновидностям метода относится техника контент-анализа. Контент-анализ представляет собой один из наиболее разработанных и строгих методов анализа документов. Исследователь выделяет единицы содержания, например, при анализе текста: слово (термин, символ), суждение или законченная мысль, тема, персонаж, автор, целостное сообщение.

Тестирование представляет собой специализированный метод психодиагностического обследования, применяя который, можно получить точную качественную или количественную характеристику изучаемого явления. От других методов исследования тесты отличаются тем, что предполагают четкую процедуру сбора и обработки первичных данных, а также своеобразие их последующей интерпретации. Тест (от англ. *test* – проба, испытание) – стандартизированное задание, результат выполнения которого позволяет измерить психологические характеристики испытуемого. Цель тестирования – диагностика определенных психологических особенностей человека, а его результат – количественный показатель, соотносимый

с ранее установленными соответствующими нормами и стандартами. Эти результаты не имеют прогностического значения и не могут служить основанием для принятия тех или иных психолого-педагогических мер. Квалифицированное проведение диагностического обследования требует от исследователя специальной (психологической) подготовки, владения не только материалом и инструкцией применяемой тестовой методики, но и способами научного анализа полученных данных.

Сущность биографического метода заключается в изучении особенностей жизненного пути одной личности или группы людей, что в сочетании с методом анализа продуктов деятельности дает возможность делать выводы относительно формирования психических процессов, свойств в процессе деятельности.

В третью группу, согласно классификации Б. Г. Ананьева, вошли *методы математико-статистического анализа данных и качественного описания.*

Группа *интерпретационных методов* является объяснительным принципом, предопределяющим направление интерпретации результатов исследования. В научной практике получили развитие генетический (направлен на выявление связи изучаемых явлений во времени), структурный (ориентирован на выявление, описание структуры объектов (явлений) и представление результатов в виде различных моделей), функциональный (интересуется связями изучаемого объекта со средой), комплексный (рассматривает объект исследования как совокупность компонентов, подлежащих изучению с помощью соответствующей совокупности методов) и системный (методологическое направление в изучении реальности, рассматривающее любой ее фрагмент как систему) подходы.

Методы научно-психологического исследования представляют собой систему взаимосвязанных и взаимообусловленных элементов. Для обеспечения объективности результатов, высокой степени надежности исследователь должен применять различные стратегии, методы и методики.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Расскажите о современных науках, изучающих человека как биологический вид.

2. Дайте определение психологии как науки.
3. В чем состоят различия между научной и житейской психологией?
4. Какие этапы в истории развития психологии можно выделить? Что является предметом современной психологии?
5. Дайте классификацию психических явлений. В чем основное отличие психических состояний и психических процессов?
6. Какие методы психологических исследований вы знаете?

### **Практические задания**

1. Опишите конкретные жизненные и профессиональные ситуации, в которых необходимы психологические знания и умения.
2. Определите, какие виды психических явлений (процессы, свойства и состояния) проявляются в следующих ситуациях:
  - 1) Школьник сосредоточенно выполняет домашнее задание.
  - 2) Девушка, придя из кино, с восторгом рассказывает о нем матери.
  - 3) Начальник строг с подчиненными, грубо обращается с ними, раздражается по любому поводу.
  - 4) Мальчик очень огорчился, когда узнал, что их класс не идет в поход.
  - 5) Официант перечисляет посетителю все наименования имеющихся в ассортименте вин.
3. Какие методы психологических исследований использовались в следующих ситуациях:
  - 1) Психолог предлагает испытуемому повторить 10 слов, которые он только что прочитал.
  - 2) Группе испытуемых необходимо письменно ответить на вопросы об их интересах.
  - 3) Психолог предлагает нарисовать несуществующее животное.
  - 4) На консультации у психолога посетитель рассказывает о беспокоящих его проблемах.
  - 5) Психолог предъявляет испытуемому «страшные» картинки и регистрирует возникающие при этом изменения в сопротивлении кожи электрическому току.
  - 6) Психолог, исследуя трудовую деятельность менеджера на предприятии, незаметно для него присутствует в помещении.

7) Чтобы узнать особенности межличностных отношений, возникающих в группах туристов, следующих дальними маршрутами, психолог под видом обычного туриста вступает в одну из таких групп.

8) Для проверки действенности разработанной учеными методики быстрого обучения иностранному языку организуется исследование, в ходе которого одну группу испытуемых обучают предложенным способом, а другую – традиционным. Затем результаты сравниваются.

## **ТЕМА 2. СУЩНОСТЬ И РАЗВИТИЕ ПСИХИКИ. ВЫСШАЯ НЕРВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

1. Мозг и психика.
2. Стадии развития психики животных.
3. Психика и сознание.

### **1. Мозг и психика.**

Естествоиспытатели и врачи, изучающие анатомию человека, еще в древности высказывали предположение о связи психических явлений с деятельностью мозга. То, что все психические явления имеют физиологическую основу было научно доказано в работах И. М. Сеченова «Рефлексы головного мозга» и И. П. Павлова «Учение о двух сигнальных системах».

Нервная система осуществляет две важнейшие функции: связь человека с окружающим его миром и согласование, координацию работы всех частей организма, управление им. Все явления человеческой психики возникают, формируются и развиваются в процессе деятельности мозга, отражающего окружающую действительность.

Нервная система человека отличается очень большой сложностью. Основной ее элемент – *нейрон*. Нейрон представляет собой собственно нервную клетку с отходящим от нее множеством древовидно ветвящихся отростков (*дендритов*) и одним длинным отростком – *нервным волокном*, от которого также идут ответвления. Тело нейрона микроскопической величины (в среднем 0,03 мм), но нервное волокно может быть разной длины – до нескольких десятков сантиметров. В нейронах возникает процесс возбуждения. В основе возбуждения лежит особый нервный ток (*биоток*), который отличается от элект-

рического. Нервное возбуждение распространяется со скоростью до 120 м в секунду. Для человеческого тела это вполне достаточная скорость, так как нервному возбуждению надо пройти расстояние не более 1,5–2 м. Нервные волокна покрыты белой жироподобной *миелиновой оболочкой* со свойствами изолятора. Эта оболочка обеспечивает проведение возбуждения в определенном направлении (без нее процесс возбуждения распространился бы беспорядочно).

Отдельные нейроны соединяются друг с другом посредством особых контактных механизмов, называемых *синапсами*, которые во множестве покрывают нейрон. При помощи синапсов осуществляется переход возбуждения от одной нервной клетки к другой. Скопления нервных волокон с общей соединительной оболочкой называются *нервами*. Скопления тел нервных клеток вместе с дендритами составляют *серое вещество головного и спинного мозга*; скопления нервных волокон – *белое вещество*. Роль серого мозгового вещества заключается в накапливании, усилении и переработке возбуждения; роль белого вещества – в передаче возбуждения от одних нервных клеток к другим. Нервы проводят возбуждение только в одном направлении – от разных частей тела к мозгу (*центростремительные нервы*) или, наоборот, от мозга к различным частям тела (*центробежные нервы*).

Центральная нервная система состоит из спинного и головного мозга. В *спинном мозгу* расположены центры целого ряда врожденных безусловных рефлексов. Он регулирует мускульные движения тела и конечностей, а также работу внутренних органов.

*Головной мозг* является исторически более поздним образованием, чем спинной мозг. Головной мозг человека представляет собой значительно более сложное образование, чем мозг даже самых высших животных – человекообразных обезьян, не говоря уж о мозге низших животных. Он состоит из ряда отделов, связанных друг с другом. Нижний отдел называется *продолговатым мозгом*, который соединяет спинной мозг с головным. Над продолговатым мозгом находятся *средний мозг*, *мозжечок*, еще выше – *промежуточный мозг*. Все эти отделы сверху покрыты *большими полушариями*.

Мозжечок регулирует равновесие и обеспечивает координацию произвольных движений. Промежуточный мозг (вместе с *подкорковыми узлами*) образует так называемую *подкорку*, потому что расположен под корой больших полушарий) имеет большое значение

в инстинктивных и эмоциональных проявлениях человека. В продолговатом и среднем мозгу находится особая нервная ткань, которая под микроскопом имеет вид густой сеточки из нейронов с их отростками особого вида. Эта нервная ткань получила название *ретикулярной формации* (в переводе с лат. – сетчатое образование). Посылая нервные импульсы в большие полушария, ретикулярная формация приводит их в состояние бодрствования, поддерживает их активность. Человек с поврежденной ретикулярной формацией впадает в так называемую кому – бессознательное состояние, напоминающее глубокий сон.

**Кора больших полушарий мозга.** Наиболее развитая часть головного мозга – большие полушария, состоящие из правой и левой половин. Снаружи большие полушария покрыты тонким слоем серого мозгового вещества толщиной 3–4 мм. Этот слой серого вещества называется корой больших полушарий. В коре насчитывается около 15 млрд нейронов различного размера, формы и строения. Они очень плотно и экономно «упакованы» (в 1 мм<sup>3</sup> 30 000 нейронов). Благодаря своим отросткам и синапсам клетки коры вступают в многочисленные контакты друг с другом. Число подобных связей в коре выражается астрономическими числами, если учесть, что клеток 15 млрд, а число контактов одной клетки и ее отростков с другими клетками и их отростками может достигать до 6000. Поэтому кора представляет собой единое, слаженно действующее целое.

Кора – непосредственная материальная основа мышления и сознания человека. В процессе эволюционного развития кора впервые появляется у пресмыкающихся и птиц, а интенсивно развиваться начинает лишь у млекопитающих. У высших животных – человекообразных обезьян – кора уже значительно развита. Но лишь у человека кора головного мозга достигает наивысшей степени совершенства – в ней гораздо больше клеток (в коре человекообразных обезьян от 2 до 5 млрд нервных клеток), они значительно сложнее устроены, неизмеримо больше и количество связей между ними. Поверхность больших полушарий не гладкая, а имеет складчатый вид, изрезана большим количеством *борозд* и *извилин*, наличие которых значительно увеличивает площадь коры. Если расправить и разгладить все складки, то поверхность коры больших полушарий у человека составит более 2000 см<sup>2</sup>.

В коре обоих полушарий головного мозга различают четыре части: лобную, затылочную, теменную и височную. *Лобные доли* – высшие отделы человеческого мозга. Они последними появились в процессе эволюции. У человека они занимают 29 % поверхности коры, в то время как у человекообразной обезьяны – 16 %, у собаки – 7 %, у кошки – 3 %. При поражении лобных долей целенаправленное осмысленное поведение становится невозможным, любое случайное отвлекающее обстоятельство побуждает к неоправданному поведению. Такой больной не может сосредоточиться на цели, он ведет себя как автомат: увидел лестницу – идет по ней, увидел проходящего мимо человека – непроизвольно пошел за ним, увидел звонок – позвонил; он может зайти, как в дверь, в открытые дверцы шкафа, а потом долго беспомощно стоять там. Он не может решить простейшей арифметической задачи.

Остальные доли ведают приемом, переработкой и хранением информации, поступающей от органов чувств. В *затылочной доле* находятся центры зрения, в *височной* – центры слуха и обоняния, в *теменной* – центры кожных ощущений (тепла, холода, давления).

Область передней центральной извилины – *моторная* (или двигательная) *область коры*, причем верхняя ее часть управляет движением ног, середина – движениями рук, нижняя – движениями лица. Клетки *премоторной зоны*, лежащие перед передней центральной извилиной, обеспечивают объединение отдельных движений в плавный поток. При поражении клеток этой зоны движения теряют плавность, производятся рывками и толчками. При поражении более глубоких слоев этой зоны человек оказывается не в состоянии прекратить раз начавшееся монотонное движение и продолжает его, часто вплоть до полного изнеможения.

Можно сказать, что каждый орган имеет в мозгу свое собственное представительство. Подобная специализация групп нервных клеток, выражающаяся в том, что они играют различную роль и выполняют различные функции, называется *локализацией функций* (от лат. *locos* – место, приуроченность явления к определенному месту). Наиболее значительную часть коры больших полушарий занимают клетки, связанные с деятельностью кисти рук, в особенности ее большого пальца, а также клетки, связанные с функциями мышц органов речи – губ и языка. Например, клетки, связанные

с туловищем, сконцентрированы у человека на относительно небольшом участке (рис. 1).

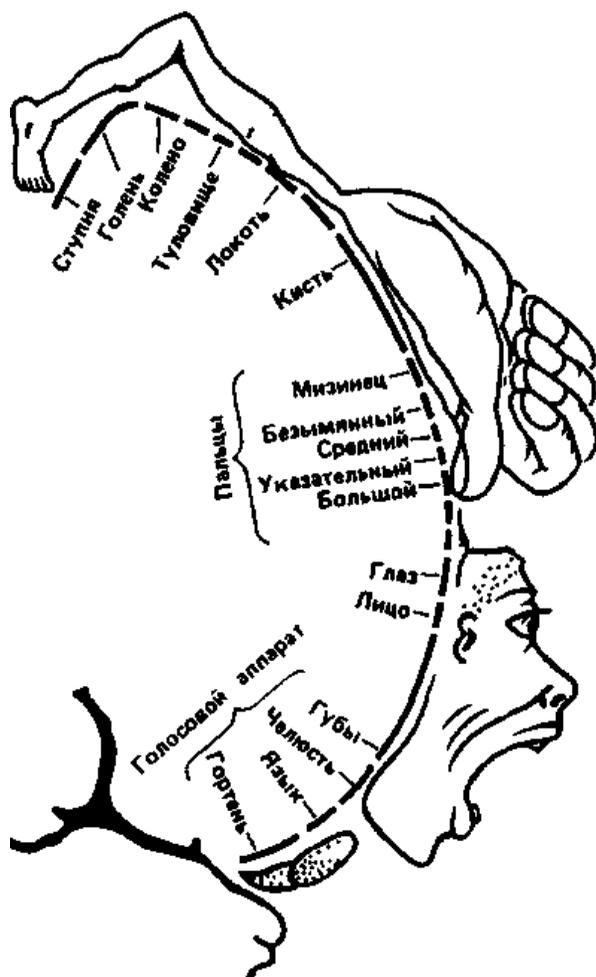


Рис. 1. Представительство разных частей тела в двигательной области коры (по У. Пенфилду)

Правое и левое полушария головного мозга в отношении осуществляемых функций не являются симметричными. Они «ведуют» противоположными половинами тела (левое полушарие – правой

половиной тела, и наоборот). Оба полушария способны получать и перерабатывать информацию как в виде образов, так и слов, но *функциональная асимметрия головного мозга проявляется* в различной степени выраженности тех или иных функций в левом и правом полушариях. Центры речи расположены в левом полушарии (правое полушарие в этом смысле «немое» и «глухое»). Речь – настолько сложная функция, что существуют три области коры, работа которых обеспечивает речевую деятельность, или, иначе говоря, три центра речи: *речедвигательный центр Брока*, обеспечивающий возможность говорить (при поражении наступает потеря разговорной речи, хотя человек может произносить звуки), *слухоречевой центр Вернике*, обеспечивающий возможность слышать и понимать чужую речь (при поражении центра человек не понимает чужой речи), и *зрительноречевой центр*, или центр чтения и понимания письменной речи. Таким образом, функцией левого полушария является чтение и счет, преимущественное оперирование знаковой информацией (словами, символами, цифрами и т. д.). Левое полушарие обеспечивает возможность логических построений, без которых невозможно последовательное аналитическое мышление. Расстройство деятельности левого полушария, как правило, ведет к нарушению речи (появлению афазий), блокирует возможность нормального общения, при глубоком поражении нервной ткани – к серьезным дефактам мыслительной деятельности.

Правое полушарие оперирует образной информацией, обеспечивает ориентацию в пространстве, восприятие музыки, эмоциональное отношение к воспринимаемым и понимаемым объектам. Оба полушария функционируют во взаимосвязи. Функциональная асимметрия – относительное преобладание у личности функционирования левого или правого полушария, что сказывается на ее индивидуально-психологических характеристиках.

**Работа нервной системы человека.** Физиологические процессы, протекающие в коре головного мозга, – высшая нервная деятельность – являются материальной основой психики, поэтому законы высшей нервной деятельности, открытые И. П. Павловым, имеют исключительно важное значение для психологии.

Основная форма взаимодействия организма со средой – *рефлекс* – ответное действие организма на раздражение. Действие это осуществляется с помощью центральной нервной системы.

В рефлексорном механизме принято различать три части: *чувствующую, центральную и двигательную*. Возбуждение по чувствующему нерву передается в центр (мозг), где переключается на двигательный нерв и по нему идет к рабочему органу. Возникает ответная реакция на раздражение. Эти три части рефлексорного механизма вместе называются *рефлексорной дугой*. Структура сложного рефлекса имеет не три, а четыре части. Последняя часть контролирует и корректирует протекание третьей части – двигательной. Как только мозг обнаруживает отклонение от заданной программы, если ответное действие выполнено неудачно, он тут же посылает сигнал о соответствующей корректировке действия и направляет деятельность организма по ранее намеченному пути. Это четвертое звено рефлексорного акта получило название *обратная связь*. Благодаря ее наличию обеспечивается саморегуляция, самоуправление организма.

Рефлексы по происхождению бывают двух видов: врожденные и приобретенные, или, по классификации И. П. Павлова, безусловные и условные.

*Безусловные рефлексы* являются функцией главным образом низших отделов центральной нервной системы, которые расположены под корой. *Условные рефлексы* являются функцией высшего отдела мозга – коры больших полушарий.

Безусловный рефлекс совершается автоматически и никакой предварительной тренировки не требует. Он приобретен данным видом животного в процессе всего предыдущего исторического развития и передается по наследству. Условный рефлекс требует определенных условий для возникновения. Условный рефлекс возникает при неоднократном сочетании (совпадении) безразличного для организма раздражителя с безусловным раздражителем (для человека, как мы увидим далее, если с безусловным раздражителем сочетается словесный, достаточно и однократного сочетания). В этом случае в коре полушарий устанавливается *связь* между двумя центрами возбуждения. Это приводит к облегчению передачи возбуждения в соответствующем направлении. Безразличный ранее, нейтральный раздражитель становится сигналом какого-либо жизненно необходимого явления.

Безусловные и условные рефлексы выполняют функцию связи организма с окружающей средой, обеспечивают его приспособление. Причем безусловные рефлексы дают лишь строго ограниченную ориентировку в окружающей среде, а условные рефлексы обес-

печивают универсальную ориентировку. И. П. Павлов подчеркивал, что механизм формирования условных рефлексов и их систем лежит в основе воспитания, формирования привычек, навыков.

Кора больших полушарий, испытывая на себе воздействие различного рода сигналов, идущих из внешнего мира, совершает сложную *аналитико-синтетическую деятельность* – анализирует внешний мир, выделяет различные раздражители, воспринимает различные сигналы. Синтетическая деятельность коры состоит в образовании временных связей.

Координация функций коры больших полушарий головного мозга осуществляется благодаря взаимодействию двух основных нервных процессов – *возбуждения и торможения*. По характеру деятельности эти процессы противоположны друг другу. Если процессы возбуждения связаны с активной деятельностью коры, с образованием новых условных нервных связей, то процессы торможения направлены на изменение этой деятельности, на прекращение возникшего в коре возбуждения, на блокирование временных связей, причем торможение – это также активный процесс, но противоположного характера, чем возбуждение. Существуют два основных вида коркового торможения: внешнее и внутреннее.

*Внешнее торможение* – результат действия какого-либо внешнего сильного постороннего раздражителя. Это явление объясняется тем, что возникновение нового сильного очага возбуждения вызывает торможение других участков коры, и действующий рефлекс тормозится. Особой формой внешнего торможения является так называемое *охранительное торможение*. Оно возникает под влиянием очень сильных (или продолжительно действующих) раздражителей, которые вызывают сверхсильное возбуждение нервных клеток. Как только раздражение достигает определенного предела, вступает в действие охранительное торможение. Например, перевозбужденный впечатлениями, переутомленный ребенок быстро засыпает, иногда даже сидя у телевизора. Это проявление охранительного торможения.

*Внутреннее торможение* – проявление внутренних закономерностей работы коры. Примером внутреннего торможения может служить угасание условных рефлексов, если они не подкрепляются упражнениями. К этому виду торможения относится и торможение, лежащее в основе выдержки, умения сдерживать непосредственные побуждения, желания.

Деятельность коры в любой момент представляет собой сложную мозаику процессов возбуждения и торможения, которые между собой тесно связаны и постоянно взаимодействуют. Это взаимодействие подчиняется двум основным законам: закону иррадиации и закону концентрации и закону взаимной индукции.

*Закон иррадиации и концентрации* заключается в следующем: когда под влиянием того или иного раздражителя в каком-либо участке коры возникает возбуждение, то оно не остается в одном месте, а распространяется (иррадирует) по коре больших полушарий. Это явление называют *иррадиацией возбуждения*. Одновременно на границе иррадирующего очага возбуждения возникает другой процесс – торможение, которое ограничивает и направляет процесс возбуждения в определенное русло и к определенному пункту. Это явление называется *концентрацией возбуждения*.

*Закон взаимной индукции* заключается в том, что нервный процесс вызывает (индуцирует) в соседних участках противоположный процесс. Например, если в каком-либо участке коры возникает возбуждение, то в соседних с ним других участках коры развивается процесс торможения. Это явление называется *отрицательной индукцией*. Соответственно очаг торможения индуцирует вокруг себя поле возбуждения (*положительная индукция*). Отрицательная индукция лежит в основе такого психического явления, как отвлечение или понижение внимания к объекту под влиянием какого-либо нового, сильного внешнего воздействия. Пример положительной индукции: маленький ребенок капризничает перед сном, вертится, плачет. Это означает, что развивающийся очаг сонного торможения индуцирует возбуждение двигательных и речевых центров, в результате чего усиливается связанная с этими участками мозга рефлекторная деятельность.

**Первая и вторая сигнальные системы.** Кора больших полушарий мозга испытывает воздействие разнообразных сигналов, идущих как извне, так и из самого организма. И. П. Павлов различал два принципиально отличных друг от друга типа сигналов, или сигнальных систем, как он их обозначал. Разнообразные зрительные, слуховые, осязательные, вкусовые, обонятельные раздражители он назвал *первой сигнальной системой*. Она имеется у человека и животных. Но кора головного мозга человека способна реагировать и на слова. Слова и сочетания слов также сигнализируют человеку

об определенных предметах и явлениях действительности. Слова и словосочетания И. П. Павлов назвал *второй сигнальной системой*. Причем слово выступает в трех видах – как слово слышимое, видимое (написанное) и произносимое про себя. Самое важное заключается в том, что человек реагирует не на звуковую оболочку слова (или графическое его изображение), а на его смысловое содержание. В одном из опытов у человека вырабатывалась условная реакция (быстрое включение лампы) на слово «дорожка». Затем слово было заменено синонимом «тропинка». И оно вызвало ту же условнорефлекторную реакцию, хотя по звуковому составу отличалось от первого. Сходные по звучанию слова («морошка», «картошка»), но отличные по смыслу такой реакции не давали. Более того, эта же реакция имела место и при употреблении иностранного слова такого же значения, если испытуемый его знал. Если испытуемый не знал этого иностранного слова, то оно воспринималось им только как звуко сочетание и соответствующей реакции не вызывало.

Вторая сигнальная система – продукт общественной жизни человека и присуща только ему, у животных нет второй сигнальной системы. Животные (например, собака) тоже могут реагировать на слова, но эти реакции есть не что иное, как условные рефлексы не на значение слова, а на звуки человеческого голоса, интонацию. Поэтому соответственно обученная собака ответит одной и той же реакцией, например, на слова «на место!» и «невеста!», произнесенные одинаковым тоном, но не среагирует при этом на слова «ложись на свой коврик».

Важнейшее значение сигналов второй сигнальной системы заключается, во-первых, в том, что эти сигналы – такой же реальный раздражитель, как и все остальные. Слово, речь (родителей, воспитателей, а затем и речь, направленная к себе) – своеобразные формирующие и пусковые сигналы разнообразных действий человека. Во-вторых, слово заменяет внешние и внутренние раздражители и поэтому может вызвать ту же реакцию, что и сами раздражители. В-третьих (и это самое важное), слова, представляя собой отвлечение от действительности, допускают обобщение сигналов первой сигнальной системы. Слово может быть сигналом не одного, а сразу множества реальных предметов, объединенных по определенному признаку. Так, словом «книга» люди обозначают множество книг, отличающихся по содержанию, величине, внешнему оформлению,

но имеющих существенные сходные черты. Отвлечение и обобщение составляет основу мышления. *Вторая сигнальная система является физиологической основой человеческого мышления.*

У человека обе сигнальные системы неразрывно связаны между собой, они постоянно взаимодействуют. Только такое взаимодействие и обеспечивает полноценное познание объективной действительности. Поэтому так важно при обучении сочетать словесный рассказ с наглядными образами.

## **2. Стадии развития психики животных.**

Основной функцией психики является отражение. *Отражение* – всеобщее свойство материи, заключающееся в способности одних объектов воспроизводить с различной степенью точности те или иные качества и отношения других объектов.

Характер отражения зависит от уровня организации материи. Простейшей формой биологического отражения является *раздражимость*, которая проявляется уже при переходе от неорганической материи к органической (характеризует растительную жизнь). Но растениям свойственна пассивная форма жизнедеятельности. Стадии животной жизни характерна более сложная форма отражения – *чувствительность* (способность к ощущениям). Даже простейшие животные активно ориентируются в окружающей обстановке. Появление чувствительности и может служить биологическим признаком возникновения психики. Таким образом, психика присуща всем живым существам, но имеет свои особенности на разных стадиях развития.

Стадии развития психики животных (по А. Н. Леонтьеву):

**1. Стадия элементарной сенсорной психики** (представители: кишечно-полостные, насекомые, черви). Особенность нервной системы: у кишечно-полостных – диффузная нервная система, у червей – цепочная нервная система (нервная система вдоль всего тела, существует голова, которая наиболее чувствительна), у насекомых – узловая (существует дифференциация нервных окончаний – слуховые, глазные и т. д.).

Форма отражения окружающего мира на данной стадии – чувствительность. Форма поведения – инстинкт (сложная система безусловных рефлексов, которые вырабатываются многими миллионами поколений и передаются по наследству так же, как и особенности строения тела). Причем, чем примитивнее организм, тем совершен-

нее система инстинктов и тем больше таких программ заложено от рождения. Нередко эти программы настолько сложны, что некоторые исследователи считают их примером разумного поведения (например, паутина, соты). Но эти программы всего лишь врожденные циклы приспособительных актов, так как они теряют смысл, если искусственно изменить привычные условия.

**2. Перцептивная стадия** (представители: позвоночные, млекопитающие). Особенность нервной системы: кроме ствола головного мозга (инстинкты) имеется кора больших полушарий (приобретение индивидуального опыта). Масса головного мозга занимает все большее место по отношению к массе тела.

Форма отражения окружающего: способность не только ощущать, но и воспринимать предметы и ситуации (анализировать поступающую информацию). Форма поведения: научение (способность накапливать индивидуальный опыт, то есть не только пускаться в ход врожденные программы поведения, но и строить индивидуально новые формы поведения, не заложенные от рождения). Но научение протекает путем двигательных проб и ошибок, закрепляется в результате подкрепления.

**3. Стадия интеллектуального поведения животных** (представители: приматы, высшие животные).

Особенность нервной системы: в коре больших полушарий имеются более сложные зоны чувствительности. Форма отражения: способность не только к ощущениям и восприятию, но и к простейшим формам мышления, то есть решать задачу не путем двигательных проб, а предварительно поразмыслив, какие действия нужно совершить. Мышление на этом этапе называют ручным, так как для решения мыслительной задачи здесь необходимы два условия: 1) чтобы предмет, необходимый для решения задачи, находился в поле зрения; 2) чтобы животное имело возможность манипулировать предметом. Для этой стадии характерна большая прочность памяти.

Форма поведения: не только инстинкт и научение, но и способность к действиям с орудиями труда (например, обезьяна может сбить яблоко при помощи палки).

### **3. Психика и сознание.**

Психика – системное свойство высокоорганизованной материи (мозга), проявляющееся в специфическом отражении субъектом объ-

ективной реальности. Психика человека более сложна по структуре и имеет ряд важных отличий от психики животных:

1) в основе поведения человека, в отличие от животных, лежит только удовлетворение биологических потребностей;

2) человек способен отвлекаться от конкретной ситуации и предвидеть последствия, которые могут возникнуть в связи с ней;

3) человек способен создавать орудия труда по заранее продуманному плану и сохранять их. Кроме этого, у животных орудийная деятельность никогда не совершается коллективно;

4) человек может накапливать и передавать накопленный общественный опыт. Животные подают сигналы по поводу данной ситуации (например, об опасности), человек же может информировать людей о прошлом, настоящем и будущем и усваивать опыт, накопленный другими людьми.

Изготовление, употребление и сохранение орудий труда, разделение труда способствовали развитию абстрактного мышления, речи, языка, развитию общественно-исторических отношений между людьми. В процессе развития общества человек изменяет способы и приемы своего поведения, трансформирует природные задатки и функции в *высшие психические функции* – специфически человеческие, общественно и исторически обусловленные формы памяти, мышления, восприятия (логическая память, абстрактно-логическое мышление), опосредованные применением вспомогательных средств, речевых знаков, созданных в процессе исторического развития. Единство высших психических функций образует сознание человека – высшую стадию развития психики.

Сознание – это высшая, свойственная только человеку и связанная с речью, функция мозга, которая заключается в обобщенном и оценочном отражении действительности, а также ее творческом преобразовании, в предварительном мысленном построении действий и предвидении результатов, в разумном регулировании поведения. Сознание, как высшая часть развития психики, включает в себя следующие компоненты:

1) знание (о себе и окружающем мире), которое человек получает с помощью познавательных процессов;

2) самосознание (выделение себя из окружающего мира и противопоставление себя окружающим);

3) целеполагание (способность ставить цель и достигать ее с помощью волевых усилий);

4) оценка (наличие эмоциональных оценок в межличностных отношениях).

Обязательным условием формирования и проявления всех указанных выше специфических качеств сознания являются речь и язык как знаковая система.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Расскажите о строении нейрона.
2. В чем выражается функциональная асимметрия головного мозга?
3. Какие законы ВНД были сформулированы И. П. Павловым?
4. Охарактеризуйте основные стадии развития психики.
5. Расскажите о сознании как высшем уровне психического отражения действительности. Каковы основные характеристики сознания?

### **Практические задания**

1. К какой форме поведения животных относится каждый из приводимых ниже примеров? Чем навыки животных отличаются от навыков человека?

- 1) Дождевой червь уползает с освещенного места.
- 2) Марк Твен писал: «Кошка, один раз сев на горячую плиту, больше не будет садиться на горячую плиту... и на холодную тоже».
- 3) Дикая дельфин спас тонущего человека.
- 4) Курица, высиживая утят, бросается за ними в воду, пытаясь их спасти, а утята после купания следуют за курицей.

2. С помощью Теппинг-теста определите силу нервной системы одного испытуемого.

### ТЕМА 3. ОЩУЩЕНИЯ КАК ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

1. Понятие сенсорно-перцептивных процессов.
2. Понятие об ощущениях.
3. Основные свойства и закономерности ощущений.
4. Классификация ощущений.

#### **1. Понятие сенсорно-перцептивных процессов.**

Сенсорно-перцептивный уровень психического отражения составляют ощущения и восприятия. Они тесно связаны между собой, являются чувственным отображением объективной реальности. Результатом являются образы сенсорно-перцептивного уровня, возникающие при непосредственном воздействии предметов и явлений на органы чувств.

Между ощущениями и восприятием существуют различия. В ощущениях отражаются отдельные свойства предметов и явлений, обычно биологически ценные. Восприятие – целостное отражение предметов и явлений в их временных и пространственных отношениях, доступных органам чувств.

Образ представления вторичен по отношению к образам ощущения и восприятия, поскольку представления – это образы предметов и явлений, которые ранее воздействовали на органы чувств, но в данный момент непосредственно не воспринимаются. Представление сохраняется в памяти, благодаря чему облегчает ориентацию животного в окружающей среде, а у человека становится итогом чувственного познания мира и основой прогнозирования. Образы представлений намного богаче по содержанию, чем образы восприятия, так как они предполагают интеллектуальную переработку: выделение в предмете наиболее существенных признаков, отнесение к определенным категориям. Образы представления являются следами не только одного восприятия, а являются результатом сложной практической деятельности.

Таким образом, переход от ощущения к восприятию и далее к представлению постоянно повторяется и прослеживается как в онтогенезе, так и в филогенезе.

## 2. Понятие об ощущениях.

Ощущения являются первичным познавательным процессом, с помощью которого человек получает элементарную информацию из внешней и внутренней среды.

Ощущения – простейший психический процесс, заключающийся в отражении отдельных свойств предметов и явлений окружающего мира, а также внутреннего состояния организма при непосредственном воздействии раздражителей на органы чувств (рецепторы). Ощущения характерны всем живым организмам от простейших форм до высших. Эволюционно ощущения возникли на базе раздражимости – свойстве живой материи избирательно реагировать изменением своего внутреннего состояния на биологически значимые воздействия окружающей среды.

Без ощущений невозможна психическая активность человека. Доказательством этому служат исследования влияния сенсорной изоляции на психику. Менее чем через сутки при полной сенсорной изоляции наблюдаются нарушения сознания (появляются галлюцинации, навязчивые идеи и т. п.). Человек, лишенный постоянного источника информации, впадает в сонное состояние. Нарушение притока информации в раннем детстве, связанное с глухотой и слепотой, вызывает резкие задержки психического развития.

Итак, основной функцией ощущений является то, что они связывают человека с внешним миром и являются основным источником познания, условием психического развития. Кроме этого, индивидуальные образы ощущения выполняют *регулятивную и эмоциональную функции* (так, простейшая форма эмоционального переживания – чувственный тон – непосредственно связана с ощущением: звук красивого голоса, запах розы – приятны, а скрип ножа по стеклу, запах сероводорода – неприятны).

*Физиологической основой ощущений* является деятельность сложных комплексов анатомических структур, названных *И. П. Павловым* анализаторами. Каждый анализатор состоит из трех частей:

1) периферический отдел анализатора составляют рецепторы, преобразующие определенный вид энергии раздражителя в процесс нервного возбуждения (рис. 2);

2) проводниковый отдел состоит из нейронов, являющихся проводящими нервными путями: а) от рецепторов к вышележащим

центрам нервной системы – афферентные пути, б) от центральных отделов анализатора к периферическим – эфферентные;

3) корковый (центральный) отдел – участки коры полушарий головного мозга, в которых происходит переработка нервных импульсов, поступающих из периферических отделов. Причем определенный участок коры головного мозга воспринимает нервный импульс только от определенных рецепторов.

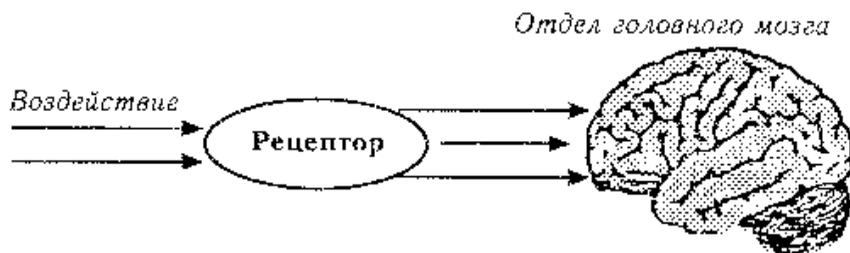


Рис. 2. Деятельность рецептора

Все части анализатора действуют как одно целое. Нарушение деятельности одной из частей вызывает нарушение функции всего анализатора. Так, зрительные ощущения прекращаются и при повреждении глаз, и при нарушении целостности зрительных нервов, и при разрушении затылочных долей обоих полушарий.

Анализатор – это активный орган, рефлекторно перестраивающийся под воздействием раздражителей, поэтому ощущение не является пассивным процессом, оно всегда включает в себя двигательные компоненты. Американский психолог *Д. Нефф*, наблюдая с помощью микроскопа за участком кожи, убедился, что при раздражении его иглой момент возникновения ощущения сопровождается рефлекторными двигательными реакциями этого участка кожи. В дальнейшем многочисленными исследованиями было установлено, что ощущение тесно связано с движением, которое иногда проявляется в виде вегетативной реакции (сужение сосудов, кожно-гальванический рефлекс), иногда – в виде мышечных реакций (поворот глаз, напряжение мышц шеи, двигательные реакции руки и т. п.). Таким образом, ощущения носят активный, или рефлекторный, характер.

### **3. Основные свойства и закономерности ощущений.**

Все ощущения могут быть охарактеризованы с точки зрения их свойств. К основным свойствам ощущений относят: качество, интенсивность, длительность, пространственную локализацию.

*Качество* – это свойство, характеризующее основную информацию, отображаемую данным ощущением, отличающую его от других видов ощущений и варьирующуюся в пределах данного вида ощущений. Например, вкусовые ощущения предоставляют информацию о некоторых химических характеристиках предмета: сладкий или кислый, горький или соленый. Обоняние также предоставляет нам информацию о химических характеристиках объекта, но другого рода: цветочный запах, запах миндаля, запах сероводорода и др. Следует иметь в виду, что часто, когда говорят о качестве ощущений, имеют в виду модальность ощущений – это качественная характеристика, отражающая принадлежность ощущений или восприятия к определенным органам чувств.

*Интенсивность* ощущения является его количественной характеристикой и зависит от силы действующего раздражителя и функционального состояния рецептора, определяющего степень готовности рецептора выполнять свои функции. Например, при насморке интенсивность воспринимаемых запахов может быть искажена.

*Длительность* ощущения – это временная характеристика возникшего ощущения. Она также определяется функциональным состоянием органа чувств, временем действия раздражителя и его интенсивностью. Следует отметить, что при воздействии раздражителя на орган чувств ощущение возникает не сразу, а спустя некоторое время – это так называемый латентный период, который у различных видов ощущений неодинаков. Например, для тактильных ощущений он составляет 130 мс, для болевых — 370 мс, а для вкусовых – всего 50 мс.

Ощущение не возникает одновременно с началом действия раздражителя, но и не исчезает одновременно с прекращением его действия. Эта инерция ощущений проявляется в так называемом последействии. След от раздражителя остается в виде последовательного образа. Различают положительные и отрицательные последовательные образы.

*Положительный последовательный образ* соответствует первоначальному раздражению, состоит в сохранении следа раздражения

того же качества, что и действующий раздражитель (например, по цвету, яркости и т. п.). Это явление, к примеру, не позволяет нам заметить перерывы между следующими друг за другом кадрами фильма.

*Отрицательный последовательный образ* не предполагает сохранения качественных характеристик первоначального раздражения. Возникает качество ощущения, противоположного качеству воздействовавшего раздражителя. Например, свет–темнота, тяжесть–легкость, тепло–холод и др. Возникновение отрицательных последовательных образов объясняется уменьшением чувствительности данного рецептора к определенному воздействию.

*Пространственная локализация* раздражителя заключается в том, что анализ, осуществляемый рецепторами, дает нам сведения о локализации раздражителя в пространстве, то есть мы можем сказать, откуда падает свет, идет тепло или на какой участок тела воздействует раздражитель.

Помимо вышеописанных свойств ощущения характеризуются следующими закономерностями: абсолютный и относительный пороги чувствительности, адаптация, взаимодействие ощущений.

Не всякое раздражение вызывает ощущение: например, мы не слышим тиканья часов, находящихся в другой комнате. Для того чтобы ощущение возникло, сила раздражения должна иметь определенную величину. Минимальная величина раздражителя, при котором впервые возникает ощущение, называется *нижним абсолютным порогом ощущения*. Раздражители, сила действия которых лежит ниже абсолютного порога ощущения, не дают ощущений, но это не значит, что они не оказывают никакого воздействия на организм. Так, исследования физиолога Г. В. Гершуни и его сотрудников показали, что звуковые раздражения, лежащие ниже порога ощущения, могут вызывать изменение электрической активности мозга и расширение зрачка. Зона воздействия раздражителей, не вызывающих ощущений, была названа Г. В. Гершуни «субсенсорной областью». Раздражители, не достигающие пороговой величины, могут подсознательно корректировать действия человека, а также изменять пороги чувствительности.

*Верхним абсолютным порогом чувствительности* называют ту величину раздражителя, при которой еще существует ощущения данной модальности. Верхний абсолютный порог иногда называют *болевым порогом*, потому что при соответствующих ему величинах

стимулов мы испытываем боль, например, боль в ушах при слишком громком звуке.

Абсолютные пороги – верхний и нижний – определяют границы чувствительности анализатора к определенному виду раздражения. Величины абсолютных порогов характеризуют абсолютную чувствительность. Например, чувствительность двух людей будет выше у того, у кого появляются ощущения при воздействии слабого раздражителя, когда у другого человека ощущений еще не возникает. Следовательно, чем слабее раздражитель, вызывающий ощущение, тем выше чувствительность.

*Абсолютная чувствительность численно равна величине, обратно пропорциональной абсолютному порогу ощущений.* Если абсолютную чувствительность обозначить буквой  $E$ , а величину абсолютного порога  $P$ , то связь абсолютной чувствительности и абсолютного порога может быть выражена формулой:  $E = 1/P$ .

Различные анализаторы обладают разной чувствительностью. Академик *С. И. Вавилов* экспериментально установил, что человеческий глаз может различать световой сигнал в 0,001 свечи на расстоянии километра. Очень высока чувствительность и нашего обоняния. Порог одной обонятельной клетки человека для соответствующих пахучих веществ не превышает восьми молекул. Чтобы вызвать вкусовое ощущение, требуется, по крайней мере, в 25 000 раз больше молекул, чем для возникновения обонятельного ощущения.

Абсолютная чувствительность анализатора в равной степени зависит как от нижнего, так и от верхнего порога ощущения. Величина абсолютных порогов, как нижнего, так и верхнего, изменяется в зависимости от разных условий: характера деятельности и возраста человека, функционального состояния рецептора, силы и длительности действия раздражения и т. д.

Другая характеристика чувствительности – это *относительная, или разностная, чувствительность* к изменению раздражителя. Если мы положим на руку груз весом 100 граммов, а затем добавим к этому весу еще один грамм, то этой прибавки ни один человек ощутить не сможет. Для того чтобы ощутить прибавку к весу, необходимо добавить 3–5 г. Таким образом, для того чтобы почувствовать минимальное различие в характеристиках воздействующего раздражителя, необходимо изменить силу его воздействия на определенную величину, а то минимальное различие между раздражи-

телями, которое дает едва заметное различие ощущений, называется *порогом различения, или разностным порогом*. Исследования показали, что относительная величина, характеризующая разностный порог, является постоянной для конкретного анализатора. Для зрительного анализатора это соотношение составляет приблизительно  $\frac{1}{100}$ , для слухового —  $\frac{1}{10}$ , для тактильного —  $\frac{1}{30}$ . Таким образом, разностный порог имеет постоянную относительную величину, то есть всегда выражается в виде отношения, показывающего, какую часть первоначальной величины раздражителя надо прибавить к этому раздражению, чтобы получить едва заметное различие в ощущениях. Это положение было названо *законом Бугера–Вебера*.

*Сенсорной адаптацией* называется изменение чувствительности, происходящее вследствие приспособления органа чувств к действующим на него раздражителям. Как правило, адаптация выражается в том, что при действии на органы чувств достаточно сильных раздражителей чувствительность уменьшается (негативная адаптация), а при действии слабых раздражителей или при отсутствии раздражителя чувствительность увеличивается (позитивная адаптация). Изменение чувствительности не происходит сразу, а требует некоторого времени, причем время адаптации неодинаково для разных органов чувств. Так, для того чтобы зрение в темной комнате обрело нужную чувствительность, должно пройти около 30–40 мин; адаптация слуховых органов происходит через 15 с. Так же быстро происходит изменение чувствительности у осязания (слабое прикосновение к коже перестает восприниматься уже через несколько секунд). Человек легко адаптируется к запахам. Достаточно хорошо известны явления тепловой адаптации (привыкание к изменению температуры окружающей среды). Однако эти явления выражены отчетливо лишь в среднем диапазоне, и привыкание к сильному холоду или сильной жаре, так же как и к болевым раздражителям, почти не встречается, поскольку в данном случае адаптация могла бы привести к повреждению органа или смерти.

У зрительных ощущений различается адаптация к свету и темноте: под влиянием света разлагается зрительный пурпур, находящийся в палочках сетчатки глаза; в темноте же зрительный пурпур восстанавливается, что приводит к повышению чувствительности.

Явление адаптации связано и с процессами, протекающими в центральных отделах анализаторов, в частности с изменением воз-

будимости нервных центров. При длительном раздражении кора головного мозга отвечает внутренним охранительным торможением, снижающим чувствительность. Развитие торможения вызывает усиленное возбуждение других очагов, способствуя повышению чувствительности в новых условиях. В целом, адаптация является важным процессом, указывающим на большую пластичность организма в его приспособлении к условиям среды.

Следует отметить, что все виды ощущений не изолированы друг от друга, поэтому интенсивность ощущений зависит не только от силы раздражителя и уровня адаптации рецептора, но и от раздражителей, воздействующих в данный момент на другие органы чувств. Изменение чувствительности анализатора под влиянием раздражения других органов чувств называется *взаимодействием ощущений*. Все наши анализаторные системы способны в большей или меньшей мере влиять друг на друга. Например, исследования академика *П. П. Лазарева* показали, что освещение глаз делает слышимые звуки более громкими. Общая закономерность состоит в том, что слабые раздражители повышают, а сильные – понижают чувствительность анализаторов при их взаимодействии.

Повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов или систематических упражнений называется *сенсбилизацией*. *А. Р. Лурия* выделяет две стороны повышения чувствительности по типу сенсбилизации. Первая носит длительный, постоянный характер и зависит преимущественно от устойчивых изменений, происходящих в организме, поэтому возраст субъекта отчетливо связан с изменением чувствительности. Исследования показали, что чувствительность органов чувств нарастает с возрастом, достигая максимума к 20–30 годам, с тем, чтобы в дальнейшем постепенно снижаться. Вторая сторона повышения чувствительности по типу сенсбилизации носит временный характер и зависит как от физиологических, так и от психологических экстренных воздействий на состояние субъекта. Чаще всего необходимость упражнений в целях сенсбилизации возникает при двух условиях:

- 1) при необходимости компенсации сенсорных дефектов (дефекты слуха, зрения и т. п.);

- 2) исходя из специфических требований некоторых профессий.

Аналогичную картину можно наблюдать при взаимодействии ощущений одного вида – это широко известное явление *контраста* –

изменение интенсивности и качества ощущения под влиянием воздействия предыдущего или сопутствующего раздражителя. При одновременном действии двух раздражителей возникает одновременный контраст. Например, серый цвет на белом фоне будет выглядеть темнее, а в окружении черного цвета – светлее. Известен также последовательный контраст (после холодного – теплое или после сладкого – кислое).

Взаимодействие ощущений также обнаруживается в явлении, называемом *синестезией* – возникновении под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для других анализаторов. Способность к синестезии у людей развита в разной степени. Цвета делятся на «холодные» и «теплые», высокие звуки расцениваются как «светлые», а низкие – как «темные».

У некоторых людей синестезия проявляется исключительно ярко. А. Р. Лурия описал ощущения мнемониста С. В. Шерешевского, который воспринимал все голоса окрашенными и нередко говорил, что голос обращающегося к нему человека, например, «желтый и рассыпчатый». Тоны, которые он слышал, вызывали у него зрительные ощущения различных оттенков (от ярко-желтого до фиолетового). Воспринимаемые цвета ощущались им как «звонкие» или «глухие», как «соленые» или «хрустящие».

Явление синестезии – еще одно свидетельство постоянной взаимосвязи анализаторных систем, целостности чувственного отражения человеком объективного мира.

#### **4. Классификация ощущений.**

Существуют различные подходы к классификации ощущений. Издавна принято различать пять (по количеству органов чувств) основных видов ощущений: обоняние, вкус, осязание, зрение и слух. Однако эта классификация ощущений по основным модальностям не является исчерпывающей: Б. Г. Ананьев говорил об одиннадцати видах ощущений. А. Р. Лурия считал, что классификация ощущений может быть проведена, по крайней мере, по двум основным принципам – систематическому и генетическому (иначе говоря, по принципу модальности, с одной стороны, и по принципу сложности или уровня их построения – с другой).

Рассмотрим *систематическую классификацию* ощущений. Данная классификация была предложена английским физиологом *Ч. Шеррингтоном*. Рассматривая наиболее крупные и существенные группы ощущений, он разделил их на три основных класса:

1. *Интероцептивные ощущения* сигнализируют о состоянии внутренних процессов организма, возникают благодаря рецепторам, находящимся на стенках желудка и кишечника, сердца и кровеносной системы и других внутренних органов. Это наиболее древняя и наиболее элементарная группа ощущений. Рецепторы, воспринимающие информацию о состоянии внутренних органов, мышц и т. д., называются внутренними рецепторами. Интероцептивные ощущения относятся к числу наименее осознаваемых и наиболее диффузных форм ощущений и всегда сохраняют свою близость к эмоциональным состояниям.

2. *Проприоцептивные ощущения* передают информацию о положении тела в пространстве и о положении опорно-двигательного аппарата, обеспечивают регуляцию наших движений. Они включают в себя ощущение равновесия, или статическое ощущение, а также двигательное, или кинестетическое, ощущение. Периферические рецепторы проприоцептивной чувствительности находятся в мышцах и суставах (сухожилиях, связках) и называются тельцами Паччини. Рецепторы ощущения равновесия расположены в полукружных каналах внутреннего уха.

3. *Экстероцептивные ощущения* обеспечивают получение сигналов из внешнего мира и создают основу для нашего сознательного поведения. Этот класс ощущений принято условно разделять на два подкласса:

а) контактные ощущения вызываются непосредственным воздействием объекта на органы чувств (вкус, осязание);

б) дистантные ощущения отражают качества объектов, находящихся на некотором расстоянии от органов чувств (слух, зрение).

Обоняние, по мнению многих авторов, занимает промежуточное положение между контактными и дистантными ощущениями, поскольку формально обонятельные ощущения возникают на расстоянии от предмета, но в то же время молекулы, характеризующие запах предмета, контактируют с рецептором (рис. 3).

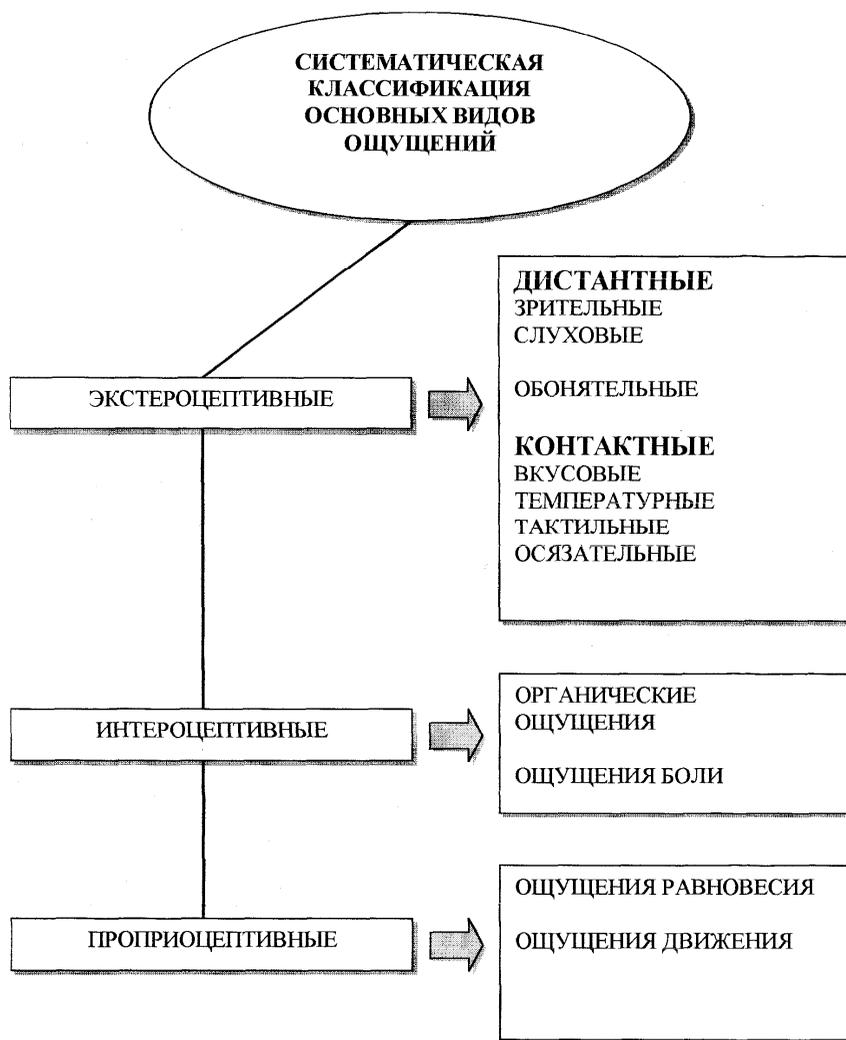


Рис. 3. Систематическая классификация основных видов ощущений

Систематическая классификация ощущений исходит из типа рецептора, который дает ощущение данного качества (модальности). Однако существуют ощущения, которые не могут быть связаны с какой-либо определенной модальностью – интермодальные. К ним относится, например, вибрационная чувствительность – чувствитель-

ность к колебаниям, вызываемым движущимся телом. По мнению большинства исследователей, она является промежуточной, переходной формой между тактильной и слуховой чувствительностью. Особое значение вибрационная чувствительность приобретает при поражениях зрения и слуха. Слепоглухонемые, благодаря высокому развитию вибрационной чувствительности, узнают о приближении грузовика и других видов транспорта на большом расстоянии, о том, что к ним в комнату кто-нибудь входит.

Генетический подход к классификации ощущений был предложен английским неврологом *Х. Хэдом*. Генетическая классификация позволяет выделить два вида чувствительности:

1) *протопатическую* (более примитивную, аффективную, менее дифференцированную и локализованную), к которой относятся органические ощущения голода, жажды и др.;

2) *эпикритическую* (более тонко дифференцирующую, объективированную и рациональную), к которой относят основные виды ощущений человека. Эпикритическая чувствительность более молодая в генетическом плане, и она осуществляет контроль за протопатической чувствительностью.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Что такое ощущение? Каковы основные характеристики данного психического процесса?

2. Что является физиологическим механизмом ощущений? Что такое анализатор?

3. Какие вы знаете классификации ощущений? Охарактеризуйте основные виды ощущений.

4. Расскажите об основных свойствах ощущений. Приведите примеры проявления в различных жизненных и профессиональных ситуациях основных свойств ощущений

### **Практические задания**

1. Определите, какие свойства и закономерности ощущений проявляются в следующих ситуациях:

1) длительно воздействующий неприятный запах перестает ощущаться;

2) после погружения руки в холодную воду предмет, нагретый до комнатной температуры, кажется теплым, хотя он холоднее температуры кожи;

3) слепоглохая О. Скороходова вспоминала, что когда она жила в интернате, то по запаху легко определяла обладателя каждого полотенца;

4) после громкой музыки на дискотеке молодому человеку все остальные звуки кажутся тихими;

5) автослесарь по звуку работающего мотора автомобиля определяет характер поломки;

6) температура помещений, стены которых окрашены в синие тона, воспринимается на 3–5 градусов ниже, чем она есть на самом деле;

7) «Какой у вас желтый и рассыпчатый голос», – сказал однажды известный мнемонист Ш. беседовавшему с ним Л. С. Выготскому;

8) психофизиолог Г. Фехнер воспринимал звук «е» как желтый, «а» как белый, «у» как черный; звук трубы он ощущал как красный цвет, звук флейты – синий;

9) установлено, что обтирание лица водой комнатной температуры повышает остроту зрения.

2. На белой стене висят часы, черный циферблат которых заключен в овал серебристого цвета. Человек пристально всматривается в циферблат, пытаясь определить положение стрелок, а затем переводит взгляд на белую стену и вдруг «видит» там часы в несколько измененном виде. Что собой представляет данное явление?

3. Воспроизведите в рисунке последовательно все элементы одной из сенсорных систем по выбору.

## ТЕМА 4. ВОСПРИЯТИЕ КАК ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

1. Понятие о восприятии.
2. Основные свойства восприятия.
3. Классификация восприятия.

### 1. Понятие о восприятии.

*Восприятие* – это целостное отражение предметов и явлений объективной реальности при их непосредственном воздействии на органы чувств. Ощущения и восприятие тесно взаимосвязаны, однако между ними существуют и различия. Суть процесса ощущения заключается в отражении лишь отдельных свойств объектов и явлений окружающего мира. Опираясь на совместную работу органов чувств, данные отдельных ощущений объединяются в сложные комплексные системы. Этот синтез может протекать как в пределах одной модальности (например, когда мы смотрим кинокартину, происходит объединение отдельных зрительных ощущений в целые образы), так и в пределах нескольких модальностей (воспринимая апельсин, мы фактически объединяем зрительные, осязательные, вкусовые ощущения, присоединяя к ним и имеющиеся знания о нем). Лишь в результате такого объединения изолированные ощущения превращаются в целостное восприятие, переходят от отражения отдельных признаков к целостному отражению объекта реального мира в совокупности всех его свойств. Помимо ощущений в процессе восприятия оказывается задействованным прошлый опыт субъекта в виде представлений и знаний, процессы осмысления того, что воспринимается.

Восприятие всегда сопряжено с двигательными компонентами (например, ощупывание предметов и движение глаз при восприятии конкретных предметов), поэтому восприятие правильнее всего обозначать как перцептивную (воспринимающую) деятельность субъекта. Основные структурные единицы процесса восприятия называют перцептивными действиями. Они включают в себя обнаружение объекта восприятия и соотнесение его с образами памяти.

Важную роль играет желание или необходимость воспринимать тот или иной объект, волевые усилия, направленные на то, чтобы добиться лучшего восприятия. Предмет может быть интересен или

безразличен, он может вызывать у нас различные эмоции. В восприятии задействованы внимание и направленность личности. Таким образом, восприятие протекает в тесной взаимосвязи с другими психическими процессами и свойствами личности.

## **2. Основные свойства восприятия.**

К основным свойствам восприятия относятся:

1. **Предметность восприятия** – это способность отражать объекты и явления реального мира не в виде набора не связанных друг с другом ощущений, а в форме определенных предметов. Это является основой ориентировочной функции нашей деятельности. Однако предметность не является врожденным свойством восприятия. Возникновение и совершенствование этого свойства происходит в процессе онтогенеза, начиная с первого года жизни ребенка. *И. М. Сеченов* полагал, что предметность формируется на основе движений, обеспечивающих контакт ребенка с предметом, поскольку без этого образы восприятия не обладали бы качеством предметности, то есть отнесенности к объектам внешнего мира. Таким образом, полнота восприятия зависит от накопленного опыта.

2. **Структурность восприятия.** Данное свойство заключается в том, что восприятие в большинстве случаев не является простой суммой наших мгновенных ощущений. Мы воспринимаем фактически абстрагированную от этих ощущений обобщенную структуру, которая формируется в течение некоторого времени. Например, если человек слушает какую-нибудь мелодию, то услышанные ранее ноты еще продолжают звучать у него в сознании, когда поступает информация о звучании новой ноты. Обычно слушающий понимает мелодию, то есть воспринимает ее структуру в целом. Это положение подтверждается также тем, что знакомую мелодию человек может узнавать независимо от конкретных характеристик ее звучания: она может звучать в исполнении оркестра, одного рояля или просто напеваться кем-либо. Таким образом, восприятие доводит до нашего сознания структуру предмета или явления, с которым мы столкнулись в реальном мире.

3. **Осмысленность восприятия.** Хотя восприятие возникает при непосредственном действии раздражителя на органы чувств, перцептивные образы всегда имеют определенное смысловое значение. Сознательно воспринимать предмет – это значит мысленно назвать

его, то есть отнести к определенной группе, классу, связать его с определенным словом. Даже при виде незнакомого объекта мы пытаемся установить в нем сходство с другими уже знакомыми нам предметами и явлениями. Причем это узнавание бывает специфическим и неспецифическим, например: при отсутствии молотка забить гвоздь можно любым подходящим для этого тяжелым предметом, к примеру, камнем (неспецифическое узнавание).

4. **Целостность восприятия** выражается в том, что даже при неполном отражении отдельных свойств воспринимаемого объекта происходит мысленное достраивание полученной информации до целостного образа конкретного предмета. Целостный образ восприятия складывается на основе обобщения получаемой в виде различных ощущений информации об отдельных свойствах и качествах воспринимаемого объекта. Компоненты ощущения настолько прочно связаны между собой, что единый сложный образ предмета возникает даже тогда, когда на человека непосредственно действуют только лишь его отдельные свойства или части. Например, при разговоре по телефону мы можем не слышать отдельных звуков, но, тем не менее, понимать смысл речи собеседника. Этот образ возникает условнорефлекторно вследствие связи между различными ощущениями. Например, когда мы рассматриваем схематическое изображение какого-либо объекта, мы узнаем его. Это происходит потому, что каждый предмет имеет характерные, только ему присущие *опознавательные признаки*. Отсутствие именно этих признаков в восприятии мешает нам опознать предмет, однако отсутствие других, менее существенных признаков при наличии в восприятии существенных не мешает узнать то, что воспринимается.

Данное положение верно не только по отношению к рисункам, но и по отношению к другим явлениям. Например, приведем слово, в котором отдельные буквы пропущены: «..ек..и.ест.о». Сразу узнать это слово не удастся, потому что в нем пропущены буквы, являющиеся опознавательными признаками. Однако узнать это слово очень легко при условии, что в нем будут отсутствовать несущественные детали, а опознавательные признаки будут присутствовать: «э л е ... и ч ... в о». Это слово «электричество».

Известно также, что при восприятии целого может не замечаться иногда отсутствие в нем некоторых его частей или, наоборот, наличие того, что в действительности к нему не должно относиться,

а также искажения отдельных частей предмета. Например, при чтении мы иногда не замечаем опечаток в тексте: пропусков букв, лишних букв, замены одной буквы другой. Объясняется это тем, что при высоком уровне навыка чтения каждое слово воспринимается как целое, и это влияет на восприятие его отдельных частей, делает их восприятие менее отчетливым.

**5. Константность восприятия** – относительное постоянство воспринимаемой величины, формы и цвета предметов при изменении условий их восприятия (расстояния, ракурса, освещения и т. п.). Например, движущийся вдали грузовой автомобиль воспринимается как большой объект, несмотря на то, что его изображение на сетчатке глаза значительно уменьшается при увеличении расстояния. Благодаря свойству константности, проявляющемуся в способности перцептивной системы компенсировать изменения условий восприятия, окружающие предметы воспринимаются человеком как относительно постоянные, что дает ему возможность ориентироваться в изменчивом мире.

Константность восприятия величины объекта объясняется тем, что при сравнительно небольшой удаленности предмета восприятие их размера определяется не только величиной образа на сетчатке, но и действием других факторов, к примеру: напряжения глазных мышц, приспособляющихся к фиксации предмета на разных расстояниях. В результате информация о степени напряженности глазных мышц передается в мозг и учитывается в сложной аналитической работе перцептивной системы.

Константность восприятия формы заключается в относительной неизменности восприятия при изменении положения предметов по отношению к линии взора наблюдателя. С каждым изменением положения объекта относительно глаз форма его изображения на сетчатке меняется, например, можно смотреть на предмет прямо, сбоку и т. п.). Однако благодаря движению глаз и выделению характерных сочетаний контурных линий, известных нам по прошлому опыту, форма воспринимаемого остается постоянной.

Константность восприятия цвета заключается в относительной неизменности видимого цвета при изменении освещения. Например, кусок угля в летний солнечный полдень будет примерно в восемь-девять раз светлее, чем мел в сумерки. Однако мы восприни-

маем его окраску как черную, а не белую. В то же время цвет мела даже в сумерках будет восприниматься как белый.

Константность восприятия не является врожденным свойством. Многократное восприятие одних и тех же предметов при разных условиях обеспечивает постоянство (относительно неизменную структуру) перцептивного образа относительно изменчивых условий и движений самого рецепторного аппарата. Восприятие обладает механизмом обратной связи, подстраивается к особенностям воспринимаемого объекта и условиям его существования. Однако константность восприятия имеет свои границы. При очень большой удаленности объекта величина воспринимаемых образов изменяется (например, объекты на земле воспринимаются как маленькие, если смотреть на них из пролетающего самолета). Константность восприятия цвета нарушается при очень ярком цветном освещении: предметы приобретают цвет освещения. Этот эффект используется на дискотеках, в цирковых и театральных представлениях.

**6. Избирательность восприятия** проявляется в преобладающем выделении одних объектов по сравнению с другими. Одни из них выделяются нами, выступают «на передний план», и мы сосредоточиваемся на них. Другие – словно отходят «на задний план», воспринимаются менее ясно. В соответствии с этим различают *предмет*, или *объект*, *восприятия*, то есть то, на чем сосредоточено в данный момент восприятие, и *фон*, который образуют все другие предметы, действующие на нас в это же время, но отступающие, по сравнению с объектом восприятия, «на задний план». Фигурой принято называть замкнутую, выступающую вперед, привлекающую внимание часть феноменологического поля, а все, что окружает фигуру, относится к фону. Следует отметить, что закономерности восприятия хорошо изучены в рамках гештальтпсихологии. К факторам, обеспечивающим выделение фигуры из фона (по *М. Вейтгеймеру*), относятся:

- объединение в фигуру элементов, сходных по форме, величине, цвету и т. д. (закон «сходства»);

- объединение элементов, близко расположенных (закон «близости»);

- если группа элементов смещается или движется относительно других в одном и том же направлении и с одинаковой скоростью, они объединяются в фигуру (закон «общей судьбы»);

- закон «вхождения без остатка»;

– избирательность восприятия двух и более пересекающихся или касающихся линий (закон «хорошей линии»);

– из нескольких взаимосвязанных замкнутых и разомкнутых фигур воспринимаются замкнутые (закон «замкнутости»);

– установка или поведение наблюдателя;

– прошлый опыт субъекта, например, хорошо понятная фраза, написанная без пробелов, воспринимается в ее истинном смысле.

Соотношение предмета и фона является динамическим. То, что в данный момент относится к фону, может через некоторое время стать предметом, и наоборот.

**7. Апперцепция** – это зависимость содержания и направленности восприятия от опыта человека, его интересов, установок. Временами человек воспринимает не то, что есть, а то, что ему хочется, поэтому в восприятии всегда проявляются индивидуальные особенности человека. Один и тот же предмет может по-разному восприниматься различными людьми. Содержание восприятия определяется и поставленной перед человеком задачей, мотивами его деятельности, его интересами, направленностью. Например, тот, кто мало интересуется техникой, чаще всего видит только самые явные различия в автомобилях разных конструкций и не замечает многих других конструктивных особенностей.

Явление ошибочного (ложного) или искаженного восприятия называется *иллюзией восприятия*. Иллюзии наблюдаются в любых видах восприятия (зрительного, слухового и др.). Природа иллюзий определяется не только субъективными причинами, такими как установка, направленность, эмоциональное отношение и т. п., но и физическими факторами и явлениями: освещенность, положение в пространстве и др.

### **3. Классификация восприятия.**

Опираясь на современную психологическую литературу, можно выделить несколько подходов к классификации восприятия.

В основе одной из классификаций восприятия, так же как и ощущений, лежат различия в анализаторах, участвующих в восприятии. В соответствии с тем, какой анализатор (или какая модальность) играет в восприятии преобладающую роль, различают зрительное, слуховое, осязательное, кинестетическое, обонятельное и вкусовое восприятие. Различные виды восприятия редко встречаются в чис-

том виде. Обычно они комбинируются, и в результате возникают сложные виды восприятия, когда одинаково задействованы несколько анализаторов, например, при просмотре кинофильма – зрительно-слуховое.

Основой другого типа классификации типов восприятия являются формы существования материи: пространство, время и движение. В соответствии с этой классификацией выделяют восприятие пространства, восприятие времени и восприятие движения.

Восприятие человеком *пространства* имеет целый ряд особенностей, поскольку оно трехмерно, и поэтому для его восприятия необходимо задействовать целый ряд совместно работающих анализаторов. Прежде всего – функции специального вестибулярного аппарата, расположенного во внутреннем ухе и имеющего вид трех заполненных жидкостью изогнутых полукружных трубок, расположенных в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях. Когда человек меняет положение головы, заполняющая каналы жидкость перетекает, раздражая волосковые клетки, и их возбуждение вызывает изменения в ощущении устойчивости тела (статические ощущения). Вестибулярный аппарат тесно связан с глазодвигательными мышцами, и каждое изменение в нем вызывает рефлекторные изменения в положении глаз. Например, при быстрых изменениях положения тела в пространстве наблюдаются пульсирующие движения глаз, называемые нистагмом, а при продолжительной ритмической смене зрительных раздражений возникает состояние неустойчивости, сопровождающееся тошнотой.

К пространственным свойствам предмета относятся: *величина, форма, объем, положение в пространстве.*

При восприятии предмета в пространстве широко известны и различные иллюзии: верхние части фигуры кажутся больше нижних, вертикальные линии – длиннее горизонтальных; светлые предметы кажутся несколько большими, чем темные; объемные формы, например шар или цилиндр, кажутся меньше соответствующих плоских изображений.

*Восприятие времени* – это отражение длительности и последовательности явлений и событий. Физиологической основой является выработка рефлекса на время и ритмические процессы, протекающие в нейронах коры и подкорковых образований (например, чередование сна и отдыха). Точность оценки временных промежутков

облегчают слуховые и двигательные ощущения. Оценка длительности отрезка времени во многом зависит от того, какими событиями он был заполнен. Если событий было много, и они были интересны для нас, то время шло быстро, и наоборот. Однако если приходится оценивать прошедшие события, то оценка длительности носит обратный характер: время, заполненное разнообразными событиями, мы переоцениваем, временной отрезок кажется нам более продолжительным, и наоборот. Оценка длительности времени зависит и от эмоциональных переживаний: если события вызывают положительное отношение к себе, то время кажется быстро идущим, и наоборот. Ожидание чего-то приятного вызывает иллюзию, что время тянется очень медленно, и наоборот. Восприятие времени зависит от возраста: детям кажется, что время тянется медленно, взрослым – что летит очень быстро. Достаточно точно воспринимаются только короткие промежутки времени. Обычно преувеличиваются небольшие и преуменьшаются продолжительные промежутки времени.

*Восприятие движения* – это отражение направления и скорости пространственного существования объекта. Знания о передвижении мы получаем непосредственно от движения предмета или на основе умозаключения. Восприятие движения осуществляется благодаря деятельности зрительных, слуховых, кинестетических анализаторов, а также благодаря осознанию изменений в окружающей обстановке по косвенным признакам, например, необычное для неподвижного предмета положение его частей.

Впечатление движения может возникнуть при отсутствии его в реальности, например, если через небольшие временные паузы чередовать на экране ряд изображений, воспроизводящих фазы движения объекта. Это явление получило название стробоскопического эффекта, для возникновения которого отдельные раздражители должны быть отделены друг от друга промежутками времени не менее 0,06 с, но и не более 0,45 с, иначе изображения сливаются или осознаются как раздельные. На стробоскопическом эффекте построено восприятие движения в кинематографе.

Особым видом восприятия является *восприятие человека человеком*. В зависимости от задач совместной деятельности, обстановки, характера конкретной личности может быть различным отражение особенностей речи, внешности, поведения и других параметров партнера по общению.

В зависимости от степени целенаправленности перцептивных действий личности можно выделить еще два вида восприятия:

1) *непроизвольное восприятие*, которое может быть вызвано особенностями воспринимаемых объектов, их соответствием интересам, потребностям личности;

2) *произвольное восприятие*, предполагающее постановку целей, наличие волевых усилий и осуществление произвольного выбора объектов восприятия.

Наиболее развитой формой произвольного восприятия является наблюдение – это преднамеренное, целенаправленное, более или менее длительное восприятие объектов и явлений, в познании которых заинтересована личность. Наблюдение включает в себя несколько этапов:

1) постановка цели и задач наблюдения;

2) предварительная подготовка наблюдателя (человек должен владеть методикой наблюдения, у него должны быть определенные знания, умения);

3) подготовка плана проведения наблюдения, поскольку систематический характер наблюдения дает возможность учитывать условия и причины, приводящие к изменениям в наблюдаемой ситуации;

4) проведение наблюдения, сопровождаемое записями, сбором документальных материалов;

5) тщательный анализ собранного материала наблюдений.

Если человек систематически упражняется в наблюдении, это приводит к развитию *наблюдательности* – умению выделять характерные черты наблюдаемых предметов и явлений по малозаметным особенностям. Характерным признаком наблюдательности является быстрота, с которой воспринимается что-либо малозаметное. Наблюдательность присуща далеко не всем людям и не в одинаковой степени. Различия в наблюдательности в значительной степени зависят от индивидуальных особенностей личности, например, любознательность является фактором, способствующим развитию наблюдательности.

Помимо степени развития наблюдательности, существуют и другие индивидуальные различия в восприятии, к числу которых относятся различия в типах восприятия (рис. 4).

## ТИПЫ ВОСПРИЯТИЯ

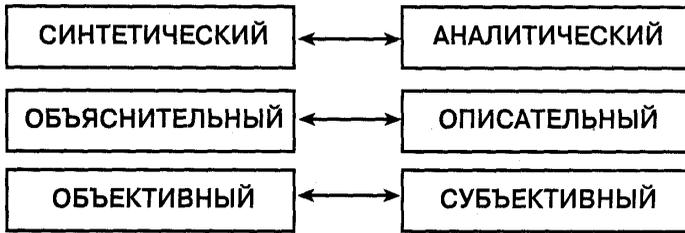


Рис. 4. Индивидуальные различия в восприятии

**Синтетический** (целостный) тип восприятия характеризуется тем, что у склонных к нему лиц ярче всего представлено общее впечатление от предмета, общее содержание восприятия, общие особенности того, что воспринято. Люди с этим типом восприятия меньше всего обращают внимание на детали и на подробности. Лица с **аналитическим** (детализирующим) типом восприятия, наоборот, склонны к четкому выделению деталей и подробностей. Предмет или явление в целом, общий смысл того, что было воспринято, отходит для них на второй план, иногда даже совсем не замечается.

Лица с **описательным** типом восприятия ограничиваются фактической стороной того, что видят и слышат, не пытаются объяснить себе суть, причины воспринятого явления. Напротив, лица, относящиеся к **объяснительному** типу, не удовлетворяются тем, что непосредственно дано в восприятии. Они всегда стремятся объяснить увиденное или услышанное. Этот тип поведения чаще сочетается с синтетическим, или целостным, типом восприятия.

Для **объективного** типа восприятия характерно строгое соответствие тому, что происходит в действительности. Лица же с **субъективным** типом восприятия выходят за пределы того, что им дано фактически, и привносят многое от себя. Их восприятие подчинено субъективному отношению к тому, что воспринимается, повышено пристрастной оценке, сложившемуся ранее предвзятому отношению. Такие люди, рассказывая о чем-либо, склонны передавать не то, что восприняли, а свои субъективные впечатления об этом. Они больше говорят о том, что чувствовали или что думали в момент событий, о которых они рассказывают.

К индивидуальным различиям в восприятии можно отнести также выделение ведущей репрезентативной системы человека. В рамках нейролингвистического программирования была разработана синтоническая модель общения (от слова «синтония», что означает «быть в гармонии с собой и другими»). В ней процесс общения рассматривается как результат сложного взаимодействия процессов восприятия и мышления, причем у каждого человека есть своя «любимая дверь восприятия», информации, поступающей через эту дверь, человек доверяет больше, чем другим. Это и есть ведущая репрезентативная система человека. Выделяют три основных репрезентативных системы человека: визуальную, аудиальную и кинестетическую. Дополнительно был выделен рассудочный (думающий, анализирующий, логический, компьютерный) тип.

Человек с ведущей **визуальной репрезентативной системой**, собираясь что-то сказать, как бы перебирает и просматривает какие-то картинки, чтобы определить, что происходит в настоящий момент. Это совершается очень быстро, и при этом его глаза расфокусированы на пятно перед собой на расстоянии приблизительно в 60 см от носа. Если встать прямо на это место, то можно даже помешать такому человеку думать и заставить его нервничать. В речи «визуала» преобладают слова визуального смысла («видеть», «ясно», «красочный» и т. п.). Темп его речи достаточно высокий.

Человек с **аудиальной репрезентативной системой**, собираясь что-то сказать, как бы прислушивается к своему внутреннему голосу, ведущему постоянную дискуссию, в силу чего сделать выбор очень трудно. Глаза человека в это время смотрят вправо или влево, двигаясь по средней линии, или вниз и влево. В речи «аудиалов» преобладают слова типа «я слушаю Вас», «давайте обсудим», «какой тон», «интонация», «крик» и т. п.

Человек с **кинестетической репрезентативной системой** прислушивается к своим внутренним чувствам, и его глаза при этом непроизвольно смотрят вниз и вправо. В речи «кинестетиков» преобладают слова «касаться», «ощутимый», «трогать», «болезненный», «тяжелый», «тяжко на душе», «чувствую проблему» и т. п.

К типу «рассудочных» людей («думающих») относятся те, кто реагирует не на свои ощущения, а на обозначения, наименования, слова, «ярлыки», которыми они обозначают свои ощущения и образы.

Их движения глаз трудно уловить, они предпочитают пользоваться словами «надо разобратся», «систематизируем» и т. п.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Охарактеризуйте восприятие как познавательный психический процесс. В чем заключается взаимосвязь ощущения и восприятия?
2. Охарактеризуйте основные свойства восприятия. Приведите примеры проявления в различных жизненных и профессиональных ситуациях основных свойств восприятия.
3. Что вы знаете об иллюзиях восприятия? Приведите примеры.
4. В чем проявляются индивидуальные различия в восприятии?

### **Практические задания**

1. Определите, какие свойства восприятия проявляются в следующих случаях:

1) известный отечественный врач-онколог во время посещения Лувра заметил, что на одной из картин изображена женщина, большая раком груди;

2) когда мы видим схематическое изображение какого-либо объекта (например, человеческой фигуры), то без труда угадываем его. Это свойство восприятия широко используется художниками;

3) если впервые посмотреть с большой высоты вниз, то все будет казаться уменьшенным по размеру, но со временем все нормализуется. Например, этого не наблюдается у машинистов башенных кранов, у монтажников-высотников;

4) когда человек смотрит на какой-либо предмет, то его глаз двигается;

5) известно, что влюбленный человек не замечает изъянов во внешности своего избранника.

2. Какую функциональную роль в восприятии выполняют устойчивые социальные стереотипы, установки? Обоснуйте свой ответ, опираясь на следующий эксперимент.

Испытуемым предъявляли фотографии мужских и женских лиц, а затем просили их описать. Вот некоторые ответы испытуемых – описание одного и того же лица:

– Очень волевое лицо, бесстрашные глаза, губы сжаты – чувствуется душевная сила, стойкость, выражение лица гордое. Это герой.

– Этот зверюга понять что-то хочет. Умно смотрит и без отрыва. Стандартный бандитский подбородок, мешки под глазами. Это преступник.

– Открытое лицо, крупные черты, лоб выпуклый, очень выразительные глаза – умные, проницательные, поза свободная, непринужденная. Это писатель.

## ТЕМА 5. ВНИМАНИЕ КАК ПСИХИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

1. Понятие о внимании и его функциях.
2. Виды внимания.
3. Основные характеристики внимания.

### 1. Понятие о внимании.

Внимание среди психических процессов занимает особое место: оно не является самостоятельным психическим процессом, не относится к качествам личности, но всегда включено в практическую деятельность и процесс познания.

Вниманием называется направленность и сосредоточенность сознания на определенном объекте или деятельности, обеспечивающие их особенно ясное отражение. Под *направленностью* психической деятельности следует подразумевать ее избирательный характер, то есть выделение из окружения значимого для субъекта предмета, явления или выбор определенного вида деятельности. Под *сосредоточенностью* понимается большая или меньшая углубленность в деятельность. Очевидно, что чем сложнее задача, тем большей должна быть интенсивность и напряженность внимания, то есть требуется большая углубленность. С другой стороны, сосредоточенность связана с отвлечением от всего постороннего. Направленность и сосредоточенность тесно связаны между собой. Когда вы направляете на что-либо свое внимание, то одновременно с этим вы сосредоточиваетесь на этом, и наоборот.

Внимание характеризуется еще и *предметностью*. Предметом внимания может выступить как внешний мир, так и внутренний, сама психическая деятельность (мысли, переживания, анализ какого-либо поступка и т. п.). При этом находящиеся в центре внимания

предметы будут восприниматься наиболее отчетливо, другие – менее отчетливо.

Основными функциями внимания являются:

- 1) активизация нужных и торможение ненужных в данный момент психологических и физиологических процессов;
- 2) целенаправленный и организованный отбор поступающей информации;
- 3) длительная сосредоточенность активности на одном и том же объекте или деятельности;
- 4) контроль и регуляция деятельности.

## **2. Виды внимания.**

В современной психологической науке принято выделять несколько основных видов внимания: произвольное, непроизвольное и послепроизвольное.

**Непроизвольное внимание** (пассивное, эмоциональное) – это сосредоточение сознания на объекте из-за его особенностей как раздражителя. Отметим основные качества раздражителя, превращающие его в объект непроизвольного внимания:

- 1) более сильный раздражитель на фоне уже действующего;
- 2) новизна раздражителя;
- 3) начало и прекращение действия раздражителя.

Перечисленные особенности раздражителя превращают его в объект внимания на короткое время. Более продолжительное сосредоточение непроизвольного внимания на объекте связано с потребностями личности и его значимостью. Удовлетворение потребности приводит к угасанию непроизвольного внимания.

Предметы, создающие в процессе познания яркий эмоциональный тон (насыщенные цвета, мелодичные звуки, приятные запахи) или вызывающие интеллектуальные, эстетические и моральные чувства (удивление, восхищение и т. д.), способны долго притягивать непроизвольное внимание. Следует отметить, что в процессе познания интересным для человека является не то, что совсем неизвестно, и не то, о чем уже все известно. Больше всего привлекает внимание новое (неизвестное) в уже известном.

**Произвольное внимание** (активное, волевое) – это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте, которое направляется требованиями деятельности. Его психологическое содержание свя-

зано с постановкой цели деятельности и волевыми усилиями. Волевое усилие переживается как напряжение, мобилизация всех сил на решение поставленной цели.

Сосредоточению произвольного внимания способствует:

1) включение в умственную деятельность практических действий (например, подчеркивание или конспектирование отдельных положений при чтении книги);

2) особенности обстановки рабочего места, отсутствие побочных раздражителей;

3) произвольное внимание зависит от психического состояния человека (усталость, болезненное состояние, озабоченность какими-то мыслями);

4) словесное напоминание самому себе о целях деятельности, при выполнении которой необходимо быть внимательным;

5) привычка работать сосредоточенно в различных, как благоприятных, так и неблагоприятных условиях.

**Послепроизвольное внимание** – это сосредоточение на объекте из-за его значимости для личности. Сам термин говорит о том, что этот вид внимания возникает после того, как было вызвано произвольное внимание, при этом снижается волевое напряжение. По легкости сосредоточения послепроизвольное внимание сближается с непроизвольным, но есть различия: послепроизвольное внимание возникает на основе интереса, отражающего направленность личности. Сама деятельность при этом переживается как потребность, а ее результат лично значим. Переход к контролю деятельности на уровне послепроизвольного внимания в значительной степени определяется особенностями личности, привычкой работать долгое время сосредоточенно. Если произвольное внимание перешло в послепроизвольное, то человек может работать достаточно долго до наступления общего утомления.

Кроме вышеприведенной классификации видов внимания, существуют и другие. Например, по тому, находится объект внимания во внешнем мире или во внутреннем, выделяют внешненаправленное (перцептивное) и внутреннее внимание.

*Внешнее (перцептивное) внимание* направлено на объект или деятельность во внешнем мире. *Внутреннее внимание* связано с осознанием личностью собственной деятельности, с самосознанием, и его нет у животных. Поддержанию внутреннего внимания спо-

собствуют редуцированные внешние действия (шевеление губами, проговаривание отдельных слов, жестикуляция, непроизвольное рисование и др.). Внутреннее внимание способствует моделированию будущих действий и результатов и является необходимым условием развития сознания и самосознания. Следует отметить, что внешнее и внутреннее внимание тормозят друг друга.

### 3. Основные характеристики внимания.

Внимание обладает рядом свойств, которые характеризуют его как психический процесс. К основным свойствам внимания относятся объем, распределение, концентрация, устойчивость (противоположна ей отвлекаемость) и переключаемость внимания.

Под **объемом внимания** понимается то количество объектов, которое мы можем охватить с достаточной ясностью одновременно. Исследование объема внимания обычно производится путем анализа числа одновременно предъявляемых элементов (чисел, букв и т. п.), которые могут быть с ясностью восприняты субъектом. Для этих целей используется *тахистоскоп* – прибор, позволяющий предъявить определенное число раздражителей так быстро, чтобы испытуемый не мог перевести глаза с одного объекта на другой. Обычно тахистоскоп состоит из окошечка, отделенного от рассматриваемого объекта падающим экраном, прорезь которого может произвольно изменяться так, что рассматриваемый объект появляется в ней на очень короткий промежуток времени (от 10 до 50–100 мс). Показателем объема внимания является количество ясно воспринимаемых предметов. Объем внимания – величина индивидуально изменяющаяся, но обычно его показатель у людей равен  $5 \pm 2$ . Важной особенностью объема внимания является то, что он практически не меняется при обучении и тренировке.

Количество находящегося в поле нашего внимания связанных между собой элементов может быть намного больше, если эти элементы объединены в осмысленное целое. Например, если объединить буквы в слово, то количество отраженных отдельных букв значительно возрастет, однако в этих условиях слово воспринимается как один объект и испытуемый не замечает перестановки, пропуски и неправильного написания отдельных букв в слове.

Под **распределением** внимания понимают способность человека выполнять несколько видов деятельности одновременно. Хрестомат-

тийным примером служат феноменальные способности Юлия Цезаря, который, согласно преданию, мог одновременно делать семь не связанных между собой дел. Однако, как показывает жизненная практика, человек способен выполнять только один вид сознательной психической деятельности, а субъективное ощущение одновременности выполнения нескольких дел возникает вследствие быстрого последовательного переключения с одного вида деятельности на другой, или же в таких случаях один из видов выполняемой деятельности должен быть полностью автоматизирован и не требовать высокой концентрации внимания. Если же это условие не соблюдается, то совмещение деятельности невозможно. Необходимо помнить, что способность распределять внимание воспитывается в деятельности и постепенно может стать существенной характеристикой личности.

Следующее свойство внимания – **концентрация (интенсивность)** внимания. Под концентрацией внимания подразумевается степень или интенсивность сосредоточенности внимания. *А. А. Ухтомский* полагал, что концентрация внимания связана с особенностями функционирования доминантного очага возбуждения в коре. В частности, он считал, что концентрация является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга.

Концентрация тесно связана с объемом внимания и распределением: чем меньше объектов внимания, между которыми необходимо распределять внимание, тем больше возможность сильной концентрации.

Следует сказать и об основных группах факторов, способствующих сосредоточению внимания на объекте или деятельности:

- 1) характер раздражителя (сила, новизна, контраст и т. п.);
- 2) структурная организация материала или деятельности (объединенные по смыслу объекты воспринимаются легче, чем беспорядочно разбросанные);
- 3) отношение раздражителя к потребностям личности (привлекает внимание то, что соответствует потребностям человека).

**Устойчивость** внимания заключается в способности длительное время сосредотачиваться на одном и том же объекте. Это свойство внимания зависит от ряда причин: в первую очередь от силы нервных процессов (устойчивость внимания физиологически связана с продолжительной концентрацией возбуждения в одной

группе нервных клеток), от характера деятельности, отношения к делу, от сложившихся привычек.

Противоположным устойчивости свойством внимания является его **отвлекаемость** – это произвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Оно возникает при действии посторонних раздражителей на человека, занятого в этот момент какой-либо деятельностью. Отвлекаемость может быть внешней и внутренней. Внешняя отвлекаемость возникает под влиянием внешних раздражителей, особенно если они появляются внезапно и действуют с меняющейся силой и частотой. Внутренняя отвлекаемость внимания возникает под влиянием сильных переживаний, посторонних эмоций, из-за отсутствия интереса и чувства ответственности за дело, которым в данный момент занят человек.

**Переключение внимания** означает сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой. Легкость переключения внимания неодинакова у разных людей и зависит от целого ряда условий. Прежде всего, она зависит от соотношения между предшествующей и последующей деятельностью и отношения субъекта к ним: чем интереснее деятельность, тем легче на нее переключиться. Следует отметить, что переключаемость внимания принадлежит к числу хорошо тренируемых свойств.

Большое значение для изучения характеристик внимания имеет вопрос о **рассеянности**. Рассеянностью обычно называют два разных явления. Во-первых, часто рассеянностью внимания называют результат чрезмерного углубления в работу, когда человек ничего не замечает вокруг себя – ни окружающих людей и предметов, ни разнообразных явлений и событий. Этот вид рассеянности принято называть *мнимой рассеянностью* («профессорской»), поскольку это явление возникает в результате большой сосредоточенности на какой-либо деятельности. Физиологической основой этого вида рассеянности является мощный очаг возбуждения в коре головного мозга, вызывающий торможение в окружающих его участках коры по закону отрицательной индукции.

Совсем другой вид рассеянности наблюдается в тех случаях, когда человек не в состоянии ни на чем долго сосредоточиться, когда он постоянно переходит от одного объекта или явления к другому, ни на чем не задерживаясь. Этот вид рассеянности называется *подлинной рассеянностью*. Физиологически подлинная рассеянность

объясняется недостаточной силой внутреннего торможения. Возбуждение, возникающее под действием внешних сигналов, легко распространяется, но с трудом концентрируется. В результате в коре мозга рассеянного человека создаются неустойчивые очаги возбуждения. Причины подлинной рассеянности разнообразны. Ими могут быть общее расстройство нервной системы, заболевания крови, недостаток кислорода, физическое или умственное утомление, тяжелые эмоциональные переживания. Кроме того, одной из причин подлинной рассеянности может быть значительное количество полученных впечатлений, а также неупорядоченность увлечений и интересов.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Дайте характеристику внимания как психического явления. Расскажите о физиологических механизмах внимания.
2. Какие вы знаете виды внимания? Дайте характеристику произвольного и произвольного внимания.
3. Назовите основные свойства внимания и раскройте их суть. Опишите ситуации, в которых проявляются свойства внимания.
4. Что такое мнимая и подлинная рассеянность? Чем они могут быть вызваны?
5. Чтобы во время занятий студенты могли управлять своим произвольным вниманием, о каких условиях его организации и поддержания им следует помнить?

### **Практические задания**

1. Какие виды и свойства внимания проявляются в следующих ситуациях:
  - 1) гроссмейстер ведет одновременную игру с несколькими опытными шахматистами;
  - 2) получив новые учебники, дети стали с интересом их рассматривать, не обращая внимания на речь учителя;
  - 3) испытуемые по команде психолога в течение 5 минут должны находить в тексте и максимально быстро подчеркивать буквы «к» и «а»;
  - 4) учитель химии во время демонстрации опыта говорит ученикам, что сейчас окраска раствора в пробирке должна измениться;

5) перед объяснением нового материала учитель предупреждает учащихся о том, что тема очень сложная;

6) корректор проверяет ошибки в напечатанной статье;

7) примерно 65–70 % времени переводчик слушает речь оратора и одновременно передает ее содержание на другом языке.

2. Проведите диагностику концентрации внимания одного испытуемого с помощью теста Пьерона-Рузера.

## **ТЕМА 6. ПАМЯТЬ И ПРЕДСТАВЛЕНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

1. Понятие о памяти.
2. Основные виды памяти.
3. Психологическая сущность процессов запоминания, воспроизведения и забывания.
4. Индивидуальные особенности памяти.
5. Объективные и субъективные факторы управления памятью.

### **1. Понятие о памяти.**

Память – форма психического отражения, заключающаяся в запоминании, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта. Именно благодаря памяти человек в состоянии накапливать информацию, не теряя прежних знаний и навыков, что обеспечивает психическое развитие.

В истории психологии с давних времен предпринимались попытки объяснить связь психических процессов при запоминании и воспроизведении. Еще Аристотель попытался вывести принципы, по которым представления человека могут связываться друг с другом. Они впоследствии были названы принципами *ассоциации* (слово «ассоциация» означает «связь», «соединение»). К основным типам ассоциаций относятся:

1) *ассоциация по смежности* – это те представления, которые в прошлом переживались одновременно с вызывающими их образами восприятия (представления) или непосредственно друг за другом;

2) *ассоциация по сходству* – это представления, сходные по какому-либо признакам с вызывающими их образами восприятия (представления);

3) *ассоциация по контрасту* – это представления, которые противоположны или контрастируют с вызывающими их образами восприятия (представления).

Условием для образования ассоциаций является многократное повторение одних и тех же процессов во времени.

В первой трети XX в. на смену ассоциативной теории пришла *гештальттеория*, основным понятием которой была не ассоциация объектов, а их изначальная, целостная организация. Исследуя память, сторонники данной теории исходили из того, что и при запоминании, и при воспроизведении материал выступает в виде целостной структуры, а не сложившегося на ассоциативной основе случайного набора элементов. Некоторое, актуальное в данный момент времени, состояние создает у человека определенную установку на запоминание или воспроизведение. Соответствующая установка оживляет в сознании некоторые целостные структуры, на базе которых, в свою очередь, запоминается или воспроизводится материал. Эта установка контролирует ход запоминания и воспроизведения, определяет отбор нужных сведений.

Примерно в это же время, то есть в начале XX в., возникает *смысловая теория памяти*. Представители этой теории утверждали, что работа соответствующих процессов находится в прямой зависимости от наличия или отсутствия смысловых связей, объединяющих запоминаемый материал в более или менее обширные смысловые структуры.

К 40-м гг. XX в. в отечественной психологии сложилось мнение о том, что память – это функция мозга, а физиологической основой памяти является пластичность нервной системы, выражающаяся в том, что каждый нервно-мозговой процесс оставляет после себя след, изменяющий характер дальнейших процессов и обуславливающий возможность их повторного возникновения, когда раздражитель, действовавший на органы чувств, отсутствует. Пластичность нервной системы проявляется и в отношении психических процессов, связанных друг с другом. В результате один психический процесс может вызвать другой.

Во второй половине XX в. были проведены исследования, которые показали, что запечатление, сохранение и воспроизведение следов связаны с биохимическими процессами, в частности с модификацией РНК, и что следы памяти можно переносить гуморальным,

биохимическим путем. Кроме того, появились исследования, в которых была предпринята попытка выделить области мозга, необходимые для сохранения следов, и неврологические механизмы, лежащие в основе запоминания и забывания. Проводилось также множество химических исследований, касающихся фармакологических веществ, подавляющих или стимулирующих синтез белка. Оказалось, что чем больше временной интервал между обучением и введением вещества, тем большая его доза требуется для стирания следов, и наоборот. Однако, несмотря на многолетние исследования природы памяти, о ее физиологических механизмах еще многое не известно.

## 2. Основные виды памяти.

Существует несколько основных подходов в классификации памяти. При этом отдельные виды памяти выделяются в соответствии с тремя основными критериями:

- 1) по характеру психической активности, преобладающей в деятельности;
- 2) по характеру целей деятельности;
- 3) по продолжительности закрепления и сохранения материала (в связи с его ролью и местом в деятельности).

Классификация видов памяти по характеру психической активности была впервые предложена *П. П. Блонским*. Он выделил четыре вида памяти: двигательная, эмоциональная, образная и словесно-логическая. Хотя следует отметить, что они не существуют независимо друг от друга и тесно взаимосвязаны.

**Двигательная** (или моторная) **память** проявляется в запоминании, сохранении и воспроизведении различных движений и их систем. Двигательная память является основой для формирования различных практических и трудовых навыков, навыков ходьбы, письма и т. д.

**Эмоциональная память** – это память на пережитые эмоции и чувства. Пережитые и сохраненные в памяти эмоции и чувства выступают в виде сигналов, либо побуждающих к действию, либо удерживающих от действий, вызвавших в прошлом отрицательные переживания.

**Образная память** – это запоминание, сохранение и воспроизведение образов ранее воспринимавшихся предметов и явлений действительности. Суть образной памяти заключается в том, что воспринятое раньше воспроизводится затем в форме представлений.

*Представление* – это психический процесс отражения предметов или явлений, которые в данный момент не воспринимаются, но воссоздаются на основе нашего предыдущего опыта. Представления по сравнению с восприятием характеризуются бледностью, фрагментарностью и неустойчивостью. Эти характеристики присущи и для данного вида памяти, поэтому воспроизведение воспринятого раньше нередко расходится со своим оригиналом. Причем с течением времени эти различия могут существенно углубляться. Происходит смешение образов или дифференциация образов. В первом случае образ восприятия теряет свои специфические черты и на первый план выступает то общее, что есть у объекта с другими похожими предметами или явлениями. Во втором случае черты, характерные для данного образа, в воспоминании усиливаются, подчеркивая своеобразие предмета или явления.

Выделяется несколько подвидов образной памяти: зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная и вкусовая. У большинства людей наиболее развиты зрительный и слуховой подвиды образной памяти. Остальные подвиды развиты преимущественно у людей определенных профессий (например, дегустатор, парфюмер) или у людей, лишенных зрения, слуха. В целом, образная память развита лучше у людей творческих, занимающихся искусством.

**Словесно-логическая память** выражается в запоминании, сохранении и воспроизведении мыслей, понятий, словесных формулировок. В словесно-логической памяти главная роль отводится второй сигнальной системе, поскольку словесно-логическая память – специфически человеческая память, в отличие от двигательной, эмоциональной и образной, которые в простейших формах свойственны и животным. Особенностью словесно-логической памяти является то, что воспроизведение мыслей не всегда происходит в том же словесном выражении, в котором они существовали первоначально. Чаще всего запоминается и воспроизводится смысл. Запоминание смысла предполагает наличие умения выделить общее и существенное в материале и отвлечься от несущественных деталей, следовательно, запоминание и воспроизведение смысла материала тесно связаны с процессами мышления, с умственным развитием человека, запасом его знаний. Форма воспроизведения мысли зависит от уровня речевого развития.

По характеру целей деятельности принято выделять память непроизвольную и произвольную.

**Непроизвольная память** предполагает запоминание, сохранение и воспроизведение, осуществляемое автоматически, без волевых усилий человека, без контроля со стороны сознания. При этом отсутствует специальная цель что-то запомнить или припомнить, то есть не ставится специальная мнемическая задача. Если же ставится цель что-либо запомнить, сохранить и воспроизвести, применяются соответствующие мнемотехнические приемы, а сам процесс требует волевого усилия, то это уже **произвольная память**. В онтогенезе ее развитию предшествует непроизвольная память.

Непроизвольное запоминание не является менее эффективным, чем произвольное. Напротив, часто бывает так, что непроизвольно запомненный материал воспроизводится лучше, чем материал, который специально запоминался. Непроизвольно запоминается материал, который оказывается в центре внимания, и особенно тогда, когда с ним связана определенная умственная работа.

По продолжительности сохранения материала выделяют память кратковременную, долговременную и оперативную.

**Кратковременная память** (некоторые исследователи называют ее ультракороткой) – это вид памяти, характеризующийся очень непродолжительным сохранением воспринимаемой информации (несколько секунд), но достаточным для точного воспроизведения только что произошедших событий, воспринятых явлений и предметов. Впоследствии эти образы исчезают. Благодаря кратковременной памяти перерабатывается значительный объем информации, сразу же отсеивается ненужное и остается потенциально полезное.

**Долговременная память** характеризуется длительностью и прочностью сохранения воспринятого материала. В ней происходит накопление знаний, хранящихся в преобразованном виде: более обобщенном и систематизированном. К сожалению, человек не осознает всего, что хранится в его долговременной памяти.

**Оперативная память** – это запоминание и сохранение каких-либо сведений на время, необходимое для выполнения какой-то операции, действия. Материал, утративший свое значение, забывается, поскольку оперативная память должна быть заполнена новой информацией, необходимой для текущей деятельности. Например, выполнение какого-либо сложного арифметического действия осу-

ществляется по частям путем удержания «в уме» некоторых промежуточных результатов. Объем этих частей (они называются оперативными единицами памяти) существенно влияет на успешность выполнения той или иной деятельности.

### **3. Психологическая сущность процессов запоминания, воспроизведения и забывания.**

**Запоминание** – это психическая деятельность, направленная на закрепление в памяти воспринятой информации.

Процесс запоминания проходит в трех формах: запечатление, непроизвольное (непреднамеренное) запоминание и произвольное (преднамеренное).

**Запечатление** – прочное и точное сохранение в кратковременной и долговременной памяти событий в результате однократного предъявления материала на несколько секунд. Путем запечатления в кратковременной памяти возникают эйдетические образы. *Эйдетизм* – это способность зрительной памяти долго сохранять яркие образы со всеми деталями воспринятого. Например, феномен эйдетизма проявляется в ситуации, когда после взгляда на картину испытуемый дает такие ответы об ее деталях, которые возможны только в том случае, если образ увиденного сохраняется в сознании целиком. Способность к эйдетизму часто встречается у детей.

Эйдетические образы отличаются от последовательных тем, что в них сохраняется цвет и форма, соответствующая самому предмету.

В долговременной памяти запечатление происходит, когда человек встречается с событием, оказывающим очень сильное эмоциональное впечатление.

**Непроизвольное запоминание** (непреднамеренное) – это запоминание без заранее поставленной цели, без использования каких-либо приемов и проявления волевых усилий. Лучше всего запоминается то, что имеет жизненно важное значение для человека: все, что связано с его интересами и потребностями, с целями и задачами его деятельности. В связи с этим даже непроизвольное запоминание, в определенном смысле, носит избирательный характер и определяется нашим отношением к окружающему. Исследования *П. И. Зинченко* показали зависимость непроизвольного запоминания от целей деятельности и ее содержания. Так, в его опытах школьникам пред-

лагали решать задачи, не ставя цели что-либо запомнить. Было проведено три серии опытов:

- 1) задачи решались по заданным условиям;
- 2) условия задач по заданным цифрам ученики придумывали сами;
- 3) и цифры, и условия задач ученики придумывали самостоятельно. Лучше всего запомнились цифры и условия задач в последней серии.

В отличие от произвольного запоминания *произвольное запоминание* (преднамеренное) характеризуется тем, что человек ставит перед собой определенную цель запомнить какую-либо информацию и использует специальные приемы запоминания. К таким приемам, или способам запоминания материала, относится *заучивание*, суть которого заключается в многократном повторении материала до полного и безошибочного его запоминания. Заучивание является специально организованной мнемической деятельностью, направленной на сохранение в сознании того, что связано с целями и намерениями личности. Ведь многое из того, что воспринимается в жизни многократно, не запоминается, если не стоит задача запомнить. Однако если поставить перед собой эту задачу и выполнить все необходимые для ее реализации действия, запоминание протекает с относительно большим успехом и оказывается достаточно прочным. Следовательно, для того чтобы запомнить как можно лучше, надо обязательно ставить цель – не только воспринять и понять материал, но и действительно запомнить его.

Одной из характеристик процесса заучивания является его отношение к исходному тексту. По этому параметру выделяется три вида заучивания:

- 1) дословное запоминание предусматривает точное воспроизведение всего текста в тех словах и предложениях, в которых он был написан;
- 2) близкое к тексту – допускает замену и пропуск слов, предложений, но требует удержания в памяти логики, аргументации, основного словарного фонда и синтаксиса заучиваемого текста;
- 3) смысловое запоминание – удержание в памяти основных положений текста и связей между ними.

Другой характеристикой процесса заучивания является степень осмысления запоминаемого материала, поэтому принято выделять осмысленное и механическое заучивание. Механическое заучива-

ние – это запоминание без осознания логической связи между различными частями воспринимаемого материала. Основой для запоминания в данном случае является установление механических связей, отражающих пространственное положение и временную последовательность запоминаемых объектов. Для того чтобы эти связи установились, необходимо многократное повторение.

Осмысленное заучивание основано на понимании внутренних логических связей между отдельными частями материала, поэтому оно всегда тесно связано с процессами мышления и опирается на обобщенные связи между частями материала на уровне второй сигнальной системы. Процесс осмысленного запоминания включает ряд логических операций (классификация, смысловая группировка, выделение смысловых опорных пунктов, составление плана, построение схем, диаграмм и др.) и протекает в несколько этапов:

- 1) осознание цели запоминания;
- 2) понимание смысла запоминаемого;
- 3) анализ материала;
- 4) выявление наиболее существенных мыслей;
- 5) обобщение;
- 6) запоминание обобщения.

Доказано, что осмысленное запоминание во много раз продуктивнее механического. Механически заученное человек не всегда может припомнить к месту и ко времени. Осмысленное же заучивание требует от человека значительно меньше усилий и времени (для сравнения: при увеличении материала в шесть раз при механическом заучивании необходимо увеличить количество повторений в 55 раз, а при осмысленном – в 7,5 раза), но является более действенным. При механическом запоминании в памяти через один час остается только 40 % материала, а еще через несколько часов – всего 20 %, а в случае осмысленного запоминания 40 % материала сохраняется в памяти даже через 30 дней. Однако на практике оба вида заучивания взаимосвязаны. Ведь заучивая наизусть, человек главным образом основывается на смысловых связях, но точная последовательность слов запоминается при помощи механического заучивания. С другой стороны, заучивая даже бессвязный материал, мы, так или иначе, пытаемся установить смысловые связи для того, чтобы увеличить объем и прочность запоминания. В определенных случа-

ях эта связь может быть бессмысленной по содержанию, но весьма яркой с точки зрения представлений.

Запоминается прежде всего то, что составляет цель нашего действия. То, что не относится к цели действия, запоминается хуже, чем при произвольном запоминании, направленном именно на данный материал. Успех запоминания зависит и от уровня самоконтроля. Попытки воспроизвести материал при его заучивании помогают установить, что запомнилось, какие ошибки были допущены и на что следует обратить внимание при последующем восприятии информации. Кроме того, продуктивность запоминания зависит и от характера материала. Наглядно-образный материал запоминается лучше словесного, а логически связанный текст воспроизводится полнее, чем разрозненные предложения.

Широко известен в психологии так называемый эффект Зейгарник. Проведенные *Б. В. Зейгарник* исследования показали, что если испытуемым предложить серию заданий, причем одни позволить им выполнить до конца, а другие прервать незавершенными, то впоследствии испытуемые вспоминают незавершенные задания в два раза чаще, чем завершённые к моменту прерывания. Данное явление объясняется тем, что при получении задания у испытуемого появляется потребность выполнить его. Эта потребность, которую *К. Левин* назвал *квазипотребностью*, усиливается в процессе выполнения задания. Она оказывается реализованной, когда задание выполнено, и остается неудовлетворенной, если задание не доведено до конца. Следовательно, мотивация влияет на избирательность памяти, сохраняя в ней следы незавершенных заданий.

Кроме этого, *Б. В. Зейгарник* отметила, что человек при опросе также произвольно в первую очередь воспроизводит то, что соответствует его не совсем удовлетворенным потребностям.

**Сохранение** – более или менее продолжительное удержание в памяти сведений, полученных в опыте. Сохранение может быть динамическим и статическим. *Динамическое сохранение* проявляется в оперативной памяти, а *статическое* – в долговременной. При динамическом сохранении материал изменяется мало, при статическом, наоборот, он обязательно подвергается реконструкции и определенной переработке. В памяти ранее запомненное взаимодействует со вновь усваиваемым: знания связываются, уточняются, дифференцируются, обобщаются и т. п. В неизменном виде сохраняется, как

правило, только то, что было выучено наизусть как самостоятельное цельное высказывание.

Можно условно выделить две стороны сохранения: *собственно сохранение* и *забывание*, выражающееся в невозможности восстановить ранее воспринятую информацию. Обычно бросается в глаза отрицательная сторона забывания, однако оно биологически целесообразно для организма (например, забывается неправильно усвоенное, эмоционально неприятное и т. п.) и органически связано с формированием опыта личности: все те сведения, которые утратили свою актуальность, не повторяются и не воспроизводятся человеком даже во внутреннем плане, должны забываться. Однако считается, что сохраняемое в долговременной памяти не стирается, а становится неосознаваемым. Это положение подтверждается фактами наблюдения за поведением человека, находящегося в состоянии гипнотического сна.

Следует обратить внимание на то, что забывание протекает во времени неравномерно. Наибольшая потеря материала происходит сразу же после его восприятия, а в дальнейшем забывание идет медленнее. На основе опытов с запоминанием бессмысленных трехбуквенных слогов *Г. Эббингаузом* был выведен закон забывания. Им было установлено, что после первого безошибочного повторения серии таких слогов забывание идет вначале очень быстро. Уже через час после заучивания 13 бессмысленных слогов забывание достигает 56 %, а через шесть дней в памяти остается менее 20 % от общего числа первоначально выученных слогов. Причем такая же закономерность характерна и для забывания осмысленного материала. Если студенты не будут работать над закреплением учебного материала, прослушанного на лекции, то через два месяца от него останется лишь 25 %, а наибольшая потеря (55 %) произойдет за первые три-четыре дня после восприятия.

Для того чтобы замедлить процесс забывания, необходимо своевременно организовать повторение воспринятого материала. В ходе исследований *М. Н. Шардаковым* было установлено, что при повторении материала в день его восприятия через один день в памяти сохраняется 88 %, через три-четыре дня – 84 %, через месяц – 70 % и через 6 месяцев – 60 % информации. Если же организовать периодическое повторение материала, а также активное включение его

в практическую деятельность, то объем сохраняемой информации будет достаточно большим на протяжении значительного времени.

Существует также зависимость забывания от предыдущей и последующей деятельности, проявляющаяся в следующих видах торможения:

1) проактивное торможение («вперед направленное») – отрицательное влияние предшествующей запоминанию деятельности;

2) ретроактивное торможение («назад направленное») – отрицательное влияние следующей за запоминанием деятельности, особенно если она требует значительных усилий.

Так, в эксперименте, проведенном *А. А. Смирновым*, группе школьников предложили для заучивания ряд имен прилагательных, а сразу после этого – второй ряд слов. После заучивания второго ряда слов проверяли, сколько прилагательных запомнили дети. В другой группе школьников делали пятиминутный перерыв между заучиванием первого и второго рядов слов. Оказалось, что школьники, учившие ряды слов без перерыва, воспроизвели на 25 % меньше имен прилагательных, чем дети, имевшие небольшой перерыв. В другом опыте после заучивания имен прилагательных детям давали заучивать ряд чисел. В этом случае воспроизведение ряда слов упало лишь на 8 %. В третьем опыте после заучивания слов шла трудная умственная работа – решение сложных арифметических задач. Воспроизведение слов снизилось на 16 %.

Таким образом, ретроактивное торможение выражено заметнее, если деятельность следует без перерыва или последующая деятельность сходна с предыдущей, а также, если последующая деятельность труднее предшествующей и требует значительных усилий. Проактивное и ретроактивное торможение объясняют многие закономерности памяти: преимущества распределенного повторения по сравнению с концентрированным, лучшее сохранение начала и конца информации, более прочное запоминание того, что заучено перед сном и т. д.

Известно также, что забывание протекает быстрее, если материал недостаточно понят человеком, неинтересен, не связан непосредственно с его потребностями. Этим объясняется тот факт, что взрослые люди лучше помнят то, что относится к их профессии, что связано с их жизненными интересами, а обучающиеся быстро забывают то, что их не интересует.

Скорость забывания также зависит от объема материала и степени трудности его усвоения: чем больше объем материала или чем он труднее для восприятия, тем быстрее происходит забывание.

3. Фрейд утверждал, что во многих случаях причиной забывания материала является мотив нежелания помнить связанное с неприятными эмоциональными переживаниями.

Существенным фактором, влияющим на скорость забывания, является возраст. С возрастом запоминать материал становится труднее, а процессы забывания, наоборот, ускоряются.

Забывание также наступает быстрее при умственном или физическом утомлении. Причиной забывания может быть и действие посторонних раздражителей, мешающих сосредоточиться на нужном материале, например, раздражающих звуков или находящихся в поле нашего зрения предметов.

Основными существенными причинами забывания, выходящего за рамки среднестатистических значений, являются различные болезни нервной системы, а также сильные психические и физические травмы (ушибы, связанные с потерей сознания, эмоциональные травмы). В этих случаях могут наблюдаться расстройства памяти, относящиеся к разряду амнезий. **Амнезия** – это нарушение памяти в виде утраты способности сохранять и воспроизводить ранее приобретенные знания. Так, одним из наиболее исследованных расстройств непроизвольной памяти является нарушение памяти на текущие события при сохранении относительно хорошей памяти на события прошлого. Данный вид нарушения называется фиксационной амнезией. Такие больные могут правильно называть события из своего детства, школьной жизни, даты общественной жизни, но не могут вспомнить, обедали ли они сегодня, посетили ли их родственники, врач и т. п. Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что в этом случае речь идет о нарушении воспроизведения.

Расстройства памяти распространяются часто не только на текущие события, но и на прошедшие: больные не помнят прошлого, путают его с настоящим, смещают хронологию событий, то есть они дезориентированы во времени и пространстве. У таких больных нарушения памяти часто носят прогрессирующий характер: сначала снижается способность к запоминанию текущих событий, стираются в памяти события последних лет и отчасти – давно прошедшего времени. В этом случае речь идет о прогрессирующей амнезии.

Наряду с этим, сохранившееся в памяти отдаленное прошлое приобретает особую актуальность в сознании больного.

Ретроградная амнезия характеризуется тем, что забывание охватывает собой период, предшествующий событию, послужившему причиной амнезии. С течением времени этот период может уменьшиться, и даже более того, забытые события могут полностью восстановиться в памяти.

Больные с поражением лобных долей мозга, как правило, не теряют памяти, но их мнемическая деятельность может существенно затрудняться патологической инертностью однажды возникших стереотипов и трудным переключением с одного звена на другое.

В случаях умственной отсталости нарушения словесно-логической памяти наблюдаются на фоне хорошо сохраненной механической памяти, которая может характеризоваться удовлетворительным объемом.

**Воспроизведение** – это процесс воссоздания в деятельности и обещии сохраняемой в памяти информации (говорят об «актуализации» ранее запомненного). Физиологической основой воспроизведения является возобновление нервных связей, образовавшихся ранее при восприятии предметов и явлений.

Выделяется несколько уровней (или форм) воспроизведения: узнавание, собственно воспроизведение и припоминание.

**Узнавание** сопровождается повторным восприятием объекта. Это первый, самый низший уровень воспроизведения: материал запомнен еще не так прочно, чтобы его можно было воспроизвести без опоры на восприятие. В процессе запоминания узнавание мешает заучиванию, поэтому и рекомендуют при заучивании материала пытаться воспроизводить его, закрыв источник.

Следует отметить, что процессы узнавания отличаются друг от друга степенью определенности. Неопределенным является узнавание в тех случаях, когда человек испытывает только чувство знакомости объекта, а соотнести его с чем-либо из прошлого опыта не может (например, лицо человека нам кажется знакомым, а вспомнить, кто он и при каких обстоятельствах мы могли с ним встречаться, не можем). В случае же полного узнавания человек идентифицируется как определенное лицо.

Наряду с разными видами правильного узнавания существуют и ошибки при узнавании. Например, то, что воспринимается впер-

вые, иногда кажется знакомым, уже пережитым однажды в точно таком же виде даже тогда, когда мы твердо знаем, что никогда не видели данный предмет или не находились в данной ситуации (эффект «дежавю»).

*Собственно воспроизведение* – это воссоздание материала, не вызывающее трудностей и не требующее опоры на восприятие. Его основным признаком является отсутствие волевых усилий при припоминании. Однако при воспроизведении больших по объему текстов желательно иметь перед собой опору в виде плана.

*Припоминание* – это воспроизведение, при котором в данный момент нет возможности вспомнить необходимое, но есть уверенность, что оно запомнено. Припоминание требует волевых усилий, а иногда и отвлечения от припоминаемого материала. В случае припоминания достижение поставленной цели – вспомнить что-либо – осуществляется через достижение промежуточных целей, позволяющих решить главную задачу. Например, для того чтобы вспомнить какое-либо событие, необходимо постараться вспомнить все факты, которые в той или иной мере связаны с ним. Этот прием припоминания называется ассоциированием. Кроме того, можно использовать опору на узнавание, называя возможные варианты слов, цифр, фактов, которые могут быть узнаны и тем самым припомнены (хорошей иллюстрацией служит рассказ А. П. Чехова «Лошадиная фамилия»).

Широко известно также явление, когда человек не может вспомнить что-то в данный момент (например, сразу же после получения информации), но припоминает или узнает это спустя некоторое время. Такое явление носит название *реминисценции* – отсроченное воспроизведение ранее воспринятого и казавшегося забытым. Реминисценция часто проявляется при воспроизведении словесного материала большого объема, что обусловлено утомлением нервных клеток. В связи с этим и рекомендуется перед экзаменом хорошо отдохнуть, не тратя «последней ночи» на повторение.

#### **4. Индивидуальные особенности памяти.**

К основным свойствам памяти относятся: объем, точность воспроизведения, мобилизационная готовность, уверенность в правильности воспроизведения, скорость запоминания и забывания, прочность запоминания.

**Объем памяти** – это показатель количества запомненных единиц информации, характеризующий возможности процессов запоминания и сохранения. Объем памяти для совершенно нового материала или материала, не имеющего смысла, равен «волшебному числу» Дж. Миллера  $7 \pm 2$ . Это число необходимо учитывать в процессе общения, обучения.

**Точность** – отражает способность человека точно сохранять, а также точно воспроизводить запечатленную в памяти информацию без ошибок.

**Мобилизационная готовность** – это способность воспроизвести нужный материал в данный момент. Это свойство развивается в общении и в процессе воспроизведения материала в новом для него контексте. Мобилизационная готовность зависит от развития волевых качеств, эмоциональной саморегуляции и мышления.

**Уверенность в правильности воспроизведения** тесно связана с целым комплексом личностных качеств: наблюдательностью (наблюдательный человек с большей уверенностью воспроизводит информацию), с внушаемостью (внушаемый менее уверен), с уровнем развития мышления и волевых качеств личности. Способствует большей уверенности в правильности воспроизведения целенаправленное запоминание с установкой на продолжительное сохранение.

**Скорость запоминания** может быть измерена количеством повторений, необходимых для последующего воспроизведения какого-либо материала. Характеризует способность человека использовать в практической деятельности имеющуюся у него информацию. Встречаясь с необходимостью решить какую-либо задачу или проблему, одни люди достаточно легко используют свои «информационные запасы», а другие испытывают серьезные затруднения при попытке воспроизвести информацию, необходимую для решения даже знакомой задачи.

**Скорость забывания** характеризуется временем, проходящим с момента заучивания до полного забывания сохраненной информации, то есть отражает способность человека удерживать определенное время необходимую информацию.

Со скоростью забывания тесно связана *прочность запоминания*, характеризующаяся длительностью сохранения материала и скоростью его забывания.

Кроме типичных свойств памяти, к личностным особенностям памяти относятся особенности протекания процессов запоминания и сохранения, индивидуальные сочетания видов памяти (тип памяти), а также проявления профессиональной памяти.

Известно, что люди различаются разной продуктивностью памяти, которая ярко проявляется в типичном для человека сочетании скорости запоминания и скорости забывания (или длительности сохранения) материала:

1) быстрое запоминание и длительное сохранение информации характерно для людей с «сильной» памятью. Например, А. С. Пушкин мог прочесть наизусть длинное стихотворение, написанное другим автором, после двукратного его прочтения; В. А. Моцарт запоминал сложнейшие музыкальные произведения после одного прослушивания;

2) быстрое запоминание и быстрое забывание. Это сочетание требует своевременной организации повторений с целью увеличения длительности сохранения информации;

3) медленное запоминание и длительное сохранение требует организации систематического заучивания небольшими порциями;

4) медленное запоминание и быстрое забывание требует систематической работы по развитию памяти.

Другая группа индивидуальных различий касается типов памяти. Тип памяти определяет то, с какой продуктивностью человек запоминает материал различного содержания: визуального, аудиального и др. В психологии чаще всего различают следующие типы памяти:

1) *наглядно-образный тип памяти* – это память на лица, звуки и т. п. В зависимости от того, какой анализатор оказывается наиболее продуктивным при запоминании, выделяют зрительный подтип (эти люди для того, чтобы эффективно запомнить материал, нуждаются в его зрительном восприятии), слуховой (необходимы слуховые образы) и двигательный (эти люди для того, чтобы что-либо запомнить, нуждаются в движениях и, особенно, в речевых движениях, поэтому этот подтип часто называется рече-двигательным).

Однако в чистом виде подтипы памяти встречаются не часто. Как правило, большинство людей обладает смешанным подтипом: слухо-моторный, зрительно-двигательный, зрительно-слуховой;

2) *словесно-логический* (или абстрактный) тип предполагает лучшее запоминание абстрактного материала;

3) *эмоциональный тип* характерен людям, способным достаточно долго сохранять и легко воспроизводить пережитые человеком эмоции и чувства;

4) *промежуточный тип* встречается на практике чаще всего.

Тип памяти зависит не только от природных особенностей нервной системы, но и от воспитания, поэтому память определенного типа развивается с помощью соответствующих упражнений.

Встречаются люди, обладающие феноменальной памятью. Она характеризуется исключительно сильной образностью. Так, А. Р. Лурия обнаружил выдающуюся память у мнемониста С. В. Шерешевского, который с одинаковой быстротой запоминал различный материал, включая бессмысленный, и притом в чрезвычайно большом объеме, превращая ряды бессмысленного материала в свои хорошо знакомые образы. С. В. Шерешевский мог быстро запомнить и точно воспроизвести сложнейшие математические формулы, лишённые смысла, бессмысленные слова, геометрические фигуры. Его память отличалась притом и изумительной прочностью: через 16 лет он точно припомнил содержание экспериментального материала, продолжая «видеть» ряды слов, цифр и т. п., место эксперимента, в котором он участвовал, а также то, во что был одет экспериментатор, и другие мельчайшие подробности обстановки и своих действий.

У взрослых людей тип памяти может зависеть от характера их профессиональной деятельности (например, у музыкантов, композиторов, художников может преобладать наглядно-образный тип). Часто говорят о профессиональной направленности или наличии *профессиональной памяти*, существование которой психологи объясняют богатыми возможностями ассоциаций, которые появляются у личности, занимающейся определенным видом деятельности. Постоянное оперирование в уме определенным видом материала приводит к тому, что в нем выделяется обычно большое количество опорных пунктов, с которыми ассоциируется новый материал при запоминании. С возрастом способность к запоминанию снижается, но с профессиональной памятью это происходит позже и выражено в меньшей степени.

## **5. Объективные и субъективные факторы управления памятью.**

К субъективным факторам, влияющим на продуктивность запоминания, относятся: тип запоминания, предшествующий опыт, уста-

новка, интересы и склонности, состояние организма, отношение к деятельности, эмоциональный настрой и волевые усилия. К объективным же факторам относится: характер материала (осмысленность, связность, понятность, наглядность, ритмичность), количество материала и окружающая обстановка.

Успешность памяти можно повысить, учитывая особенности процессов запоминания, сохранения и воспроизведения и используя разнообразные мнемические приемы. Обозначим основные условия повышения продуктивности памяти:

1) более значимые эмоционально или практически цели способствуют более прочному запоминанию;

2) эффективность запоминания зависит от способа предъявления материала: образный материал не дает преимуществ при непосредственном воспроизведении, но дольше удерживается в долговременной памяти, поэтому при заучивании полезно не только повторять текст, но и вызывать в сознании образы, воспринятые на занятии;

3) необходима логическая организация материала;

4) необходимо сохранять продуманную последовательность заучивания и распределения заучиваемого материала: нежелательно учить два похожих предмета друг за другом, также лучше вернуться к материалу через 2–3 часа, чем читать его подряд несколько раз. Большой по объему материал лучше разделить на части и заучивать по частям, периодически возвращаясь к повторению его в целом;

5) чтобы задействовать все виды памяти, заучиваемый материал необходимо записывать, читать вслух и т. п.;

6) запоминая какой-либо, особенно сложный, материал, необходимо использовать самоконтроль, воспроизводя материал вслух, чтобы преодолеть трудности перехода от более свернутой внутренней речи к внешней;

7) при запоминании материала, в котором преобладают механические связи, необходимо использовать мнемотехнические приемы. Например, когда первая буква слова во фразе подсказывает название («каждый охотник желает знать, где сидит фазан») или слова связываются в смысловую фразу («цыган на цыпочках сидит и «цыц» цыпленку говорит»);

8) при запоминании географических названий, иностранных слов и т. п., полезно проводить аналогию между ними и хорошо знакомыми словами родного языка;

9) полезно запоминание опорных слов, дат, с которыми связывается новый материал;

10) запоминание, опирающееся на содержательные и активные способы работы с материалом, более продуктивно;

11) повторение должно быть осознанным, осмысленным и активным. В связи с этим лучшим видом повторения является включение усвоенного материала в последующую деятельность, с тем, чтобы повторение каждый раз проводилось на новом уровне осознания и в новых связях;

12) следует правильно распределять повторение во времени;

13) в психологии известны три способа заучивания: целостный (весь материал повторяется от начала до конца несколько раз до полного усвоения), частичный (материал разбивается на части, которые заучиваются по отдельности), комбинированный (материал сначала прочитывается целиком один или несколько раз, в зависимости от его объема и характера, затем трудные места выделяются и заучиваются отдельно, после чего снова весь текст читается целиком). Первый способ наиболее эффективен при заучивании небольшого по объему и легкого материала, второй – при заучивании иностранных слов, географических названий и т. п., но самым целесообразным, как показали исследования М. Н. Шардакова, является комбинированный;

14) сохранение отдельных элементов материала зависит от места, которое они занимают в общем ряду информации: как правило, первые и последние элементы ряда удерживаются лучше, чем средние (это явление в психологии называется «фактором края»);

15) необходимо учитывать действие проактивного и ретроактивного торможения.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Какова роль памяти в формировании жизненного опыта личности?

2. Какие существуют основания для классификации видов памяти? Приведите примеры проявления различных видов памяти в жизненных и профессиональных ситуациях.

3. Перечислите основные процессы памяти. При каких условиях продуктивность произвольного запоминания может быть выше, чем произвольного?

4. Перечислите факторы эффективного запоминания.

5. Каково влияние на запоминание личностных особенностей человека и его эмоционального состояния в момент запоминания?

### Практические задания

1. Какие процессы и явления памяти проявляются в следующих ситуациях:

1) известный мнемонист Ш. отличался выдающейся памятью. Однажды ему была дана сложная математическая формула. Он просмотрел таблицу с формулой, закрыл глаза, затем точно воспроизвел ее;

2) ученик излагает материал по истории, заданный неделю назад и воспроизводит 70 % содержания учебника. При опросе через месяц по тому же вопросу, он вспоминает только 45 %;

3) на экзамене по математике студент долгое время никак не мог вспомнить необходимую формулу. Стоило преподавателю показать юноше только часть формулы, как он безошибочно определил бинном Ньютона;

4) ученица, плохо знающая литературу и путающая литературных героев, легко перечисляет имена кинозвезд и может охарактеризовать образы, которые они создали на экране;

5) мальчик никак не мог выучить большое стихотворение, хотя и много раз повторял его. Решив, что с задачей ему не справиться, он лег спать и утром повторил его без ошибок;

6) во время экзаменационной сессии студенты за три дня усваивают больше материала, чем за несколько месяцев до этого.

2. Определить, какие виды памяти включаются в следующих жизненных ситуациях:

– врач назначает лечение пациенту, перечисляя процедуры, которые ему необходимо выполнять;

– экспериментатор предлагает испытуемым посмотреть на таблицу и сразу же воспроизвести то, что они увидели;

– свидетеля просят составить словесный портрет преступника;

– ведущий конкурса просит участников попробовать предложенное блюдо и определить, из каких продуктов оно приготовлено;

– режиссер поручает актеру освоить новую роль в спектакле.

3. Напишите рекомендации о том, как можно использовать закономерности памяти в учебной и профессиональной деятельности.

4. Проведите диагностику объема кратковременной памяти по методике Джекобсона.

## **ТЕМА 7. МЫШЛЕНИЕ КАК ВЫСШАЯ ФОРМА ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. Понятие о мышлении.
2. Операции мышления.
3. Формы мышления.
4. Решение мыслительных задач.
5. Виды мышления.
6. Индивидуальные особенности мышления.

### **1. Понятие о мышлении.**

Ощущения и восприятие дают нам знания об отдельных свойствах предметов и явлений реального мира, но этих знаний не хватает для предвидения последствий тех или иных явлений, событий, своих действий. Для составления прогноза нужно обобщить единичные предметы и явления и, исходя из этих обобщений, сделать вывод относительно других единичных предметов и явлений подобного рода. Этот переход от единичного к общему и обратно осуществляется благодаря особому психическому процессу – мышлению, суть которого заключается в порождении нового знания на основе творческого отражения и преобразования человеком действительности. В процессе мышления, используя данные ощущений, восприятия и представлений, человек начинает познавать такие явления внешнего мира, их свойства и отношения, которые непосредственно не даны в восприятии и поэтому не наблюдаются (например, физики изучают свойства элементарных частиц, которые не видны даже под микроскопом). В реальной познавательной деятельности каждого человека чувственное познание и мышление непрерывно переходят одно в другое и взаимно обуславливают друг друга. Кроме того, мышление как особый психический процесс имеет ряд специфических характеристик и признаков:

1) оно является обобщенным отражением действительности, поскольку направлено на отражение общего в предметах и явлениях реального мира и применение этих обобщений к единичному;

2) мышление – это опосредованное познание объективной реальности, заключающееся в том, что человек способен выносить суждения о свойствах или характеристиках предметов и явлений без непосредственного контакта с ними, а путем анализа косвенной информации (например, используя термометр для того, чтобы узнать, какая сегодня погода). Благодаря мышлению можно познать то, что вообще недоступно восприятию и представлению;

3) мышление всегда связано с решением той или иной задачи, возникшей в процессе познания или в практической деятельности, причем решение проблемы достигается с помощью определенных умственных операций, направленных на преобразование имеющейся информации;

4) мышление неразрывно связано с речью: мысли всегда облекаются в речевую форму. Так, специальные приборы регистрации мышечных сокращений отмечают во время протекания у человека мыслительного процесса наличие незаметных для самого человека движений голосового аппарата. Доказательством служит также и тот факт, что взрослые и дети гораздо лучше решают задачи, если формулируют их вслух.

Таким образом, *мышление* является наиболее обобщенной и опосредованной формой психического отражения, устанавливающей связи и отношения между познаваемыми объектами, это социально обусловленный, неразрывно связанный с речью психический процесс поиска и открытия существенного нового.

## **2. Операции мышления.**

К основным мыслительным операциям относятся: анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстрагирование и конкретизация.

**Анализ** – мыслительная операция разложения целого на части или выделения из целого его сторон, отношений, действий. Анализ бывает практическим (мыслительный процесс непосредственно включен в речевую деятельность) и теоретическим (умственным). Если анализ оторван от других операций, то он становится порочным, механистичным. Элементы такого анализа наблюдаются у де-

тей на первых этапах развития мышления, когда ребенок разбирает, ломает игрушки на части, никак не используя их дальше.

**Синтез** – мыслительная операция объединения частей, качеств, действий в единое целое. Синтез и анализ всегда проходят в единстве: анализируется то, что включает в себя что-то общее, целое, а чтобы синтезировать какие-то части в единое целое, эти элементы необходимо получить в результате анализа. В мыслительной деятельности анализ и синтез поочередно выходят на передний план. Преобладание в мыслительной деятельности анализа или синтеза может быть обусловлено как характером материала и условиями задачи, так и складом ума человека.

**Сравнение** – мыслительная операция определения сходства или различия между предметами и явлениями или их отдельными признаками. Сравнение бывает односторонним (неполным, по одному признаку) и многосторонним (полным, по всем признакам); поверхностным и глубоким; непосредственным (сравниваются два объекта при их одновременном восприятии) и опосредованным (путем умозаключения, используя косвенные признаки). Основное требование к сравнению – оно должно проводиться в одном отношении.

**Абстрагирование** (от лат. *abstractio* – отвлечение) – мыслительная операция выделения одних признаков как существенных и отвлечения от других. Абстрагирование обычно осуществляется в результате анализа. Оно широко используется при образовании и усвоении новых понятий, так как в понятиях отражены только существенные, общие для целого класса предметов признаки (например, понятие «стол»). В отличие от конкретных понятий абстрактными называются понятия об обобщенных признаках и свойствах предметов и явлений. Так, понятие «стол» относится к конкретным понятиям, поскольку оно обозначает предмет или группу предметов в целом. К абстрактным понятиям относятся, например: «твердость», «яркость», «количество», «длина», «мудрость» и т. п. Формирование абстрактных понятий представляет собой более трудный процесс, чем усвоение конкретных понятий.

Абстрагирование зависит от своеобразия изучаемого объекта и целей, стоящих перед исследователем. Благодаря абстрагированию можно отвлечься от единичного, конкретного. В то же время абстрагирование не существует без чувственной опоры, иначе оно становится бессодержательным, формальным. Среди видов абстра-

гирования можно выделить практическое (непосредственно включенное в деятельность), чувственное (или внешнее) и высшее (опосредованное, выраженное в понятиях).

**Конкретизация** – мыслительная операция, противоположная абстрагированию и предполагающая мысленный возврат от общего и абстрактного к конкретному с целью раскрыть его содержание. К конкретному обращаются в том случае, когда высказанная мысль непонятна или необходимо показать проявление общего в едином. Конкретизируя общее понятие, мы лучше его понимаем.

**Обобщение** – мыслительная операция объединения предметов и явлений по их общим и существенным признакам (например, сходные признаки яблок, груш, слив и т. п. соединяются в одном понятии «фрукты»). Простейшее обобщение заключается в объединении объектов на основе отдельных случайных признаков (например, все красные вещи). Более сложным является комплексное обобщение, при котором объекты объединены по разным основаниям. Наиболее сложным видом обобщения является то, в котором выделяются видовые и родовые признаки и объект включается в систему понятий.

Все умственные операции не существуют изолированно друг от друга: на основе более простых операций возникают более сложные, такие как классификация, систематизация и др.

*Классификация* – мыслительная операция разделения и последующего объединения предметов или явлений на основе присущих им общих признаков в классы, обозначаемые более общим понятием. *Систематизация* – мыслительная операция расположения классов предметов или явлений в определенном порядке в соответствии с существующими между ними значимыми отношениями. Каждая из мыслительных операций может быть рассмотрена как соответствующее умственное действие.

### **3. Формы мышления.**

Различают три основные формы мышления: понятие, суждение и умозаключение.

**Понятие** – это форма мышления, в которой отражаются общие и притом существенные свойства предметов и явлений. Понятие существует в виде значения слова. В понятиях наши знания о предметах и явлениях действительности содержатся в обобщенном и отвлеченном виде. В этом отношении понятие существенно отличает-

ся от восприятия и представления: восприятие и представление конкретны, образны, наглядны; понятие обладает обобщенным, абстрактным, не наглядным характером.

Принято различать общие и единичные понятия. Общими понятиями называют те, которые охватывают целый класс однородных предметов или явлений, носящих одно и то же название. В этих понятиях отражаются признаки, свойственные всем предметам, объединяемым соответствующим понятием (например: «мебель», «стол», «здание», «человек» и др.). Единичными называются понятия, обозначающие какой-либо один предмет. Они представляют собой совокупность знаний о каком-либо одном предмете, однако при этом отражают свойства, которые могут быть охвачены другим, более общим понятием (например, в единичное понятие «Припять» входит то, что это река, которая течет по территории Беларуси).

**Суждение** – форма мышления, содержащая утверждение или отрицание какого-либо положения относительно предметов, явлений или их свойств. В суждениях отражаются связи и отношения между предметами и явлениями окружающего мира и их свойствами и признаками. Суждения бывают утвердительными (например: «Психика есть функция мозга») и отрицательными, в которых отмечается отсутствие у предмета тех или иных признаков. Суждения бывают также истинными, ложными и предположительными. Кроме того, суждения бывают общими, частными и единичными. В общих суждениях утверждается или отрицается что-то относительно всех предметов и явлений, объединенных понятием (например: «Все металлы проводят электричество»). В частном суждении речь идет о части предметов или явлений, объединяемых понятием (например: «Некоторые студенты играют в шахматы»). В единичном суждении речь идет о каком-то единичном понятии (например: «А. С. Пушкин – великий русский поэт»).

В процессе оперирования различными суждениями с использованием определенных умственных операций возникает еще одна форма мышления – умозаключение. **Умозаключение** – это вывод, основанный на серии логически связанных высказываний. Примером умозаключения служит доказательство геометрических теорем.

Человек пользуется в основном двумя видами умозаключений – индуктивными и дедуктивными. *Индукция* – это способ рассуждения от частных суждений к общему, установление общих законов

и правил на основе изучения отдельных фактов и явлений. *Дедукция* – способ рассуждения от общего суждения к частному, познание отдельных фактов и явлений на основе знания общих законов и правил. Благодаря дедукции возможно использование знания общих закономерностей для предвидения конкретных фактов.

Умозаключение по аналогии – разновидность умозаключения, основанное на переносе связей, существующих между одними объектами, на связи между другими.

#### **4. Решение мыслительных задач.**

Начальным моментом мышления является проблемная ситуация, которая вызывает мыслительную активность личности. Проблемная ситуация – это конфликт между тем, что дано субъекту и тем, чего он должен достигнуть. Она характеризуется:

- 1) наличием цели (ориентировочная основа для решения задач);
- 2) наличием условий, в которых задается данная цель;
- 3) наличием потребности в достижении цели;
- 4) недостаточностью стандартных средств решения, вытекающих непосредственно из условий. Если информации достаточно, неудовлетворенность потребности отсутствует, то данная интеллектуальная задача для данного человека не является проблемой.

В результате анализа проблемной ситуации возникает задача, в которой предварительно и приблизительно выделены известное и искомое. Решение мыслительной задачи включает в себя несколько этапов:

- 1) возникновение проблемы, для чего необходимо умение увидеть непонятное, требующее разъяснения;
- 2) построение различных гипотез возможного решения;
- 3) его проверка (при наличии ошибки – поиск новой гипотезы);
- 4) сопоставление полученных результатов с исходными данными. Основанное на высказанных предположениях решение оказывается верным или неверным.

Таким образом, для процесса решения задач характерны три основных типа мыслительных действий:

- 1) ориентировочные действия (анализ условий, возникновение гипотезы, переходящей в план решения);
- 2) исполнительные действия (выбор приемов решения задачи);

3) нахождение ответа (сверка решения с исходными условиями задачи).

В зависимости от стиля умственной деятельности человека и доступности для него содержания задачи ее решение может осуществляться различными способами. Наименее типичным для человека (и нежелательным) является способ проб и ошибок, когда нет ни достаточно четкого осознания задачи, ни построения и целенаправленной проверки различных гипотез. Он не способствует накоплению знаний, опыта и умственному развитию человека.

К более эффективным способам решения мыслительных задач, которые к тому же являются условиями умственного развития человека, можно отнести:

- 1) пассивное использование алгоритма;
- 2) целенаправленная трансформация условий задач;
- 3) активное применение алгоритма;
- 4) эвристические способы решения задачи – это мыслительная деятельность, связанная с «внезапным» решением проблемы.

## **5. Виды мышления.**

В психологии сложилось несколько подходов к проблеме классификации видов мышления, использующих критерии формы и степени обобщенности (наглядно-действенное, наглядно-образное и абстрактно-логическое), характера решаемых задач (теоретическое и практическое), развернутости (дискурсивное и интуитивное), степени новизны и оригинальности (репродуктивное и творческое).

**Наглядно-действенное мышление** (конкретно-действенное) – это особый вид мышления, суть которого заключается в практической преобразовательной деятельности, осуществляемой с реальными предметами. Этот вид мышления наиболее характерен для детей в возрасте до трех лет: ребенок анализирует и синтезирует познаваемые объекты по мере того как руками, практически разъединяет, разбирает и вновь объединяет, связывает, соотносит друг с другом те или иные предметы, воспринимаемые в данный момент, а также широко представлен у людей, занятых производственным трудом, результатом которого является создание какого-либо материального продукта (конструктор, инженер, испытатель и др.).

**Наглядно-образное мышление** – это вид мышления, необходимо опирающийся на образы восприятия и представлений. Оно свя-

зано с оперированием образами: в ходе решения мыслительной задачи соответствующие образы мысленно преобразуются так, что в результате манипулирования возможно нахождение ее решения.

В простейшей форме наглядно-образное мышление проявляется у дошкольников в возрасте 4–7 лет. Связь мышления с практическими действиями хотя и сохраняется, но ребенку уже необязательно трогать руками предмет, его заинтересовавший. Нет необходимости практически манипулировать объектом, однако необходимо его воспринимать или наглядно представлять, поскольку дошкольник мыслит только наглядными образами и еще не владеет понятиями в строгом смысле этого слова. Наглядно-образное мышление непосредственно и полностью подчинено восприятию, поэтому детям тяжело отвлечься от наиболее бросающихся в глаза свойств предметов. Взрослые также используют наглядно-образное мышление, например, приступая к ремонту квартиры. Чаще всего такой вид мышления преобладает у людей, деятельность которых связана с каким-либо видом творчества (писатели, художники и др.).

**Абстрактно-логическое мышление** (понятийное, теоретическое, словесно-логическое) – это вид мышления в форме абстрактных понятий, осуществляемого с помощью логических операций. Оно функционирует на базе языковых средств и представляет собой наиболее поздний этап исторического и онтогенетического развития мышления. Использование понятий и логических конструкций позволяет человеку устанавливать наиболее общие закономерности, предвидеть развитие природных и общественных процессов, обобщать различный наглядный материал.

Следует отметить, что развитие абстрактно-логического мышления в школьном возрасте в процессе усвоения системы понятий не означает, что наглядно-действенное и наглядно-образное мышление больше не развивается или вообще исчезает. Все эти виды мышления тесно связаны, дополняют друг друга и обеспечивают глубокое и разностороннее отражение действительности: абстрактно-логическое мышление дает наиболее точное и обобщенное отражение действительности, но это отражение абстрактно, а наглядно-образное мышление позволяет получить конкретное субъективное отражение окружающей нас действительности. Таким образом, наглядно-действенное, наглядно-образное и абстрактно логическое мыш-

ление продолжают изменяться и совершенствоваться на протяжении всей жизни человека.

**Теоретическое мышление** раскрывает связи и отношения между понятиями и выражает эти связи в суждениях. **Практическое мышление** направлено на создание реальных предметов, поиск возможностей изменения действительности. Некоторыми психологами выделяется дополнительно **оперативное мышление**, которое перерабатывает текущую информацию, обеспечивает планирование, контроль и регулирование деятельности.

**Дискурсивное мышление** характеризуется поэтапным развертыванием мыслительных процессов. Следует отметить, что человек не всегда может выделить этапы, которые мысль последовательно проходила в ходе решения задачи. **Интуитивное мышление** характеризуется быстротой протекания, отсутствием четко выраженных этапов, минимальной осознанностью. Создается впечатление, что решение приходит внезапно как озарение. Мыслительные операции в данном случае носят свернутый, сокращенный характер.

**Репродуктивное мышление** представляет собой применение готовых знаний и умений. В тех же случаях, когда в процессе применения знаний осуществляется их проверка, выявление дефектов, говорят о **критическом мышлении**. **Творческое мышление** направлено на создание новых идей или усовершенствование решения той или иной задачи. Препятствовать развитию творческого мышления может излишняя критичность, желание найти ответ немедленно, ригидность (стремление пользоваться старыми знаниями) и конформизм (боязнь выделиться и насмешить). Проявлению творческих способностей нередко мешает завышенная оценка значимости своих собственных идей. Иногда то, что мы сами придумали, нравится нам больше идей других людей.

Одним из первых, кто предпринял попытку дать ответ на вопрос о том, что такое творческое мышление, был *Дж. Гилфорд*. В работах, посвященных креативности (творческому мышлению), он изложил свою концепцию, согласно которой уровень развития креативности определяется доминированием в мышлении четырех особенностей:

- 1) оригинальность и необычность высказанных идей, стремление к интеллектуальной новизне;

2) семантическая гибкость, то есть способность видеть объект под новым углом зрения, способность обнаружить возможность нового использования данного объекта;

3) образная адаптивная гибкость, то есть способность изменить восприятие объекта таким образом, чтобы видеть его новые, скрытые стороны;

4) семантическая спонтанная гибкость – способность продуцировать разнообразные идеи в неопределенной ситуации, в частности в такой, которая не содержит предпосылок к формированию новых идей.

В ряде исследований было установлено, что эффективность в решении мыслительных задач достигается при наличии соответствующей мотивации и определенного уровня эмоционального возбуждения. Причем этот уровень для каждого человека сугубо индивидуален. В ходе исследования творческого мышления было выявлено также, что частые неудачи при решении мыслительных задач приводят к тому, что человек начинает бояться встречи с каждой новой задачей. Следовательно, для проявления интеллектуальных способностей людей необходимы чувство успеха, ощущение правильности выполнения той или иной задачи, вера в свои силы.

## **6. Индивидуальные особенности мышления.**

Индивидуальные различия в мыслительной деятельности людей проявляются в качествах мышления. Эти качества мышления (или качества ума) становятся своеобразными личностными характеристиками. Наиболее существенными из них являются самостоятельность, широта, глубина, гибкость, быстрота и критичность.

*Самостоятельность мышления* характеризуется умением человека выдвигать новые задачи и находить новые решения и ответы, не прибегая к частой помощи других людей. Такой человек, безусловно, опирается на опыт других людей, но усваивает и применяет его творчески. Индивид, не обладающий самостоятельным мышлением, при решении различных вопросов и задач опирается исключительно на готовые формулы, шаблонные решения, не стремится находить собственные пути и способы их решения.

*Широта ума* выражается в познавательной деятельности человека, охватывающей различные области, в широком кругозоре и разносторонней любознательности.

*Глубина ума* проявляется в умении видеть проблему там, где у других людей вопросов не возникает. Выражена потребность понять причины возникновения тех или иных явлений и предвидеть их дальнейшее развитие.

*Гибкость ума* выражается в свободе мысли от сковывающего влияния закрепленных в прошлом опыте приемов и способов решения задач, в умении быстро менять свои действия при изменении обстановки. У людей с негибким умом мышление инертно, они с трудом переключаются на новый способ решения мыслительной задачи, доказательства.

*Быстрота ума* – это способность человека быстро разобраться в сложной ситуации и принять правильное решение (таких людей называют «находчивыми» и «сообразительными»). Быстрота ума зависит от имеющегося опыта, степени развития мыслительных навыков, а также от индивидуального темпа мыслительной деятельности, в основе которого лежит обычно подвижность нервных процессов. От быстроты следует отличать торопливость ума, проявляющуюся в отсутствии привычки к длительной и упорной работе. Торопливость ума – это также поверхностность ума, когда человек выхватывает какую-нибудь одну сторону вопроса и не способен рассмотреть его во всех аспектах.

*Критичность мышления* – это умение человека объективно оценивать свои и чужие мысли, тщательно и всесторонне проверять все выдвигаемые положения и выводы. Человек с критическим складом ума никогда не расценивает свои высказывания как абсолютно верные, непогрешимые и исчерпывающие. Нередко выбор правильного решения в той или иной ситуации бывает противоречивым, но он всегда либо верен, либо неверен. Адекватность нашего выбора в значительной мере зависит от степени развития критичности мышления. Однако излишняя критичность, как уже отмечалось выше, может мешать творчеству.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Назовите основные характеристики мышления. Что вы знаете об ассоциативном течении интеллектуальных процессов?
2. Охарактеризуйте основные виды мышления. Какова роль образного мышления в решении инженерных задач?

3. Назовите формы мышления. Расскажите об общих и единичных понятиях, об умозаключении как высшей форме мышления.

4. Дайте характеристику операциям мышления.

5. Приведите примеры проявления индивидуальных особенностей мышления в жизненных и профессиональных ситуациях.

### **Практические задания**

1. Какие виды мышления проявляются в приведенных ниже ситуациях? (При ответе укажите характеристики соответствующего вида мышления):

- 1) раскройка портняжной деталей будущего платья;
- 2) изготовление мастером сложной детали на токарном станке;
- 3) проектирование дизайнером интерьера помещения;
- 4) решение студентом задачи по теоретической механике;
- 5) составление архитектором будущего плана постройки.

2. Определите, на активизацию каких мыслительных операций и видов мышления направлены следующие заданные воздействия?

1) сопоставить между собой по природным условиям и числу жителей Витебскую и Гомельскую области;

2) составить предложение из данного набора слов;

3) сформулируйте основную идею романа М. Булгакова «Собачье сердце»;

4) начальник отдела дает задание бухгалтеру подготовить отчет, используя имеющиеся финансовые документы за текущий период.

3. Проведите самодиагностику уровня развития технического мышления с помощью теста Беннета.

## ТЕМА 8. РЕЧЬ КАК ПСИХИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

1. Понятие о речи и ее функциях.
2. Виды речевой деятельности.

### 1. Понятие о речи и ее функциях.

**Язык** – это система словесных знаков, средство, с помощью которого осуществляется общение между людьми. Его основными функциями являются хранение и передача общественно-исторического опыта (наряду с материальными орудиями и продуктами труда) и общение.

**Речь** – это процесс использования языка с целью общения. Речь и язык неразрывно связаны, потому что исторически язык любого народа создавался и развивался в процессе речевого общения людей. Эта связь выражается в том, что язык существует исторически до того времени, пока люди говорят на нем. Как только люди перестают использовать какой-либо язык в общении, он становится «мертвым» (например, латинский и эсперанто).

Функции речи:

– *сигнификативная* – эта функция отличает речь человека от коммуникации животных. Звуки, издаваемые животными, не обозначают объект, а выражают состояния страха, голода и т. д., из-за общности этих проявлений у всего этого вида звук становится сигналом для других об угрозе, еде и т. п. У человека со словом связано представление о предмете или явлении. Взаимопонимание в процессе общения основано на единстве сигнификации;

– *обобщение*. Слово обозначает не только отдельный данный предмет, но и целую группу подобных предметов и всегда является носителем их существенных признаков. Функцией обобщения слово тесно связано с мышлением;

– *коммуникативная* функция выступает как внешнее речевое поведение, направленное на контакты с другими людьми, передачу знаний, отношений, чувств. В этой функции объединены 3 стороны:

1) информационная – проявляется в передаче знаний и тесно связана с функциями сигнификации и обобщения. Информационная сторона предусматривает умение найти точно выражающие мысль слова, причем они должны вызывать ту же мысль у слушателя;

2) выразительная сторона связана с передачей чувств и отношений говорящего к предмету сообщения;

3) волеизъявление направленно на прямое подчинение действий слушателя замыслу говорящего.

Современному состоянию речи как универсальному средству общения предшествовал длительный процесс филогенетического развития человека. Возможно, возникновение речи было связано со способностью человека трудиться, так как в процессе коллективного труда возникла необходимость координировать совместные усилия участников трудового процесса. У современной науки есть основание полагать, что первым средством общения была *комплексная кинетическая речь* (существовала у людей второй межледниковой эпохи, то есть примерно около полумиллиона лет тому назад) – простейшая система передачи информации с использованием движений тела. С помощью подобного языка первобытный человек мог проявить угрозу или расположение к своему оппоненту, выразить свою обиду и возмущение, а также ряд простейших состояний. Дальнейший этап в развитии речи был связан с постепенным отделением речевых движений от трудовых действий и их специализацией в качестве средств общения, то есть превращением их в *жесты*. В результате усложнения трудовой деятельности у людей возник специализированный *ручной язык и ручная (кинетическая) речь*.

Переход к собственно звуковой речи, вероятно, начался более 100 тыс. лет назад, в четвертую ледниковую эпоху. Скорее всего, это было связано с развитием производства и первичным разделением труда. Возникла существенная потребность в речи, с помощью которой предметы и явления могли бы обозначаться гораздо более точно – в системе расчлененных *понятий*. Этому требованию ручная речь уже не могла соответствовать, поэтому стала все более возрастать роль связанных с ручными жестами звуков голоса.

Звуковая речь сразу не была столь совершенной, какой является сейчас. Скорее всего, после своего возникновения звуковая речь долго оставалась близкой по своему содержанию к кинетической. Первоначально слова, как и жесты рук, имели весьма общие, расплывчатые значения. Подобное явление получило название первобытного *полисемантизма*, или многозначности слов. Можно полагать, что первые слова заменяли целые предложения. Затем под влиянием труда происходило развитие значения слов. Слова не только

приобретали более конкретное смысловое значение, дифференцировались по грамматическим формам. Это привело к формированию языка со сложной морфологией и синтаксисом.

Следующим этапом развития речи явилось создание *письменности*. Письменная речь, как и устная, в своем развитии пережила ряд этапов. Вначале письменные знаки возникли и развивались под влиянием кинетической речи, а позднее, с возникновением звуковой речи, письменные знаки стали отражать смысл звуков, что привело к возникновению письма современного буквенно-фонетического типа. Таким образом, возникнув при наличии более развитого, чем у животных, мозга в условиях коллективного труда, речь оказала существенное влияние не только на человеческий труд, но и на развитие самого человеческого мозга. Человеческая речь, как и мышление, является продуктом общественно-исторического развития, в ходе которого речь стала выполнять ряд функций и заняла одно из самых значимых мест в психической и социальной жизни человека.

## **2. Виды речевой деятельности.**

Речь людей в зависимости от различных условий приобретает своеобразные характеристики. Соответственно этому выделяют различные виды речи.

*Внешняя речь* служит общению (хотя в отдельных случаях человек может размышлять вслух, не общаясь ни с кем), поэтому ее основной признак – доступность восприятию других людей. В зависимости от того, употребляются ли с этой целью звуки или письменные знаки, различают устную (обычную звуковую разговорную речь) и письменную речь. Эти два вида речи обладают своими психологическими особенностями. При устной речи человек воспринимает слушателей и их реакцию на слова, письменная же речь обращена к отсутствующему реципиенту. Отсутствие непосредственного контакта создает определенные трудности в построении письменной речи: нельзя использовать выразительные средства речи (интонацию, жесты, мимику). Кроме того, письменная речь должна быть особенно развернутой, связной, понятной и полной. Преимуществом письменной речи является то, что она допускает длительную и тщательную работу над словесным выражением мысли, тогда как в устной речи времени на это нет.

В письменной речи закреплён весь исторический опыт человечества, и благодаря ей достижения культуры, науки и искусства передаются от поколения к поколению. Исторически сформировалось множество способов графической фиксации различных единиц речи, среди которых выделяют обычно четыре основных типа:

1) пиктографическое письмо предусматривает передачу содержания целого сообщения в знаке-рисунке (наряду с его развитием существовали и другие способы: комбинации узлов и сплетений шнуров – кипу, связки раковин различной формы и цвета – вампулы и т. п.);

2) идеографическое письмо предполагает обозначение слов, понятий знаками (идеограммами), к этому типу относятся древнейшее египетское письмо, месопотамские системы клинописи и современная китайская иероглифика;

3) слоговое письмо, знаки которого обозначают отдельные слоги (например, в японском языке);

4) буквенно-звуковое письмо, в котором знаки алфавита (графемы) обозначают отдельные звуки или звуковые связки.

В зависимости от различных условий общения устная речь может быть монологической и диалогической. *Диалогическая речь* – это разговор двух или нескольких лиц, которые говорят попеременно. В повседневном общении диалогическая речь обычно не планируется. Она, как правило, предъявляет меньше требований к построению связного и развернутого высказывания, здесь не нужна специальная подготовка. Объясняется это тем, что собеседники находятся в одинаковой ситуации, воспринимают одни и те же объекты и поэтому сравнительно легко понимают друг друга. Важным требованием к собеседникам является наличие умения выслушивать высказывания партнера до конца, понимать его возражения и отвечать именно на них, а не на собственные мысли.

*Монологическая речь* предполагает, что говорит одно лицо, а остальные только слушают. К монологическим формам речи относятся лекции, доклады, выступления на собраниях. Основная характеристика монологической речи – ее ярко выраженная направленность к слушателям для того, чтобы достичь необходимого воздействия на них, передать им информацию, убедить в чем-либо. В связи с этим монологическая речь носит развернутый характер и требует тщательной подготовки. От говорящего требуется уметь логически последовательно излагать свои мысли, выразить их в ясной и отчет-

ливой форме, устанавливая контакт с аудиторией. Говорящий должен следить не только за содержанием своей речи и за ее внешним построением, но и за реакцией слушателей.

Характеризуя диалогическую и монологическую речь, надо иметь в виду не их внешнее, а психологическое различие. По своей внешней форме эти два вида речи могут быть похожи друг на друга. Например, монолог может быть построен по своей внешней форме как диалогическая речь, то есть говорящий обращается периодически или к слушателям, или к воображаемому оппоненту.

Как диалогическая, так и монологическая речь может быть активной или пассивной. Оба эти термина, конечно, условны и характеризуют деятельность говорящего или слушающего человека. Активная форма речи – это речь говорящего человека, речь же слушающего человека выступает в пассивной форме. Дело в том, что когда мы слушаем, мы повторяем про себя слова говорящего. При этом внешне это не проявляется, хотя речевая деятельность присутствует. Следует отметить, что у детей развитие активной и пассивной формы речи происходит не одновременно. Ребенок, прежде всего, учится понимать чужую речь, а потом начинает говорить сам. Однако и в более зрелом возрасте люди различаются по степени развития активной и пассивной форм речи. Очень часто бывает так, что человек хорошо понимает речь другого человека, но плохо передает свои собственные мысли. И наоборот, человек может достаточно хорошо говорить, но совершенно не умеет слушать другого.

*Внутренняя речь* – это беззвучный речевой процесс, она недоступна восприятию других людей и, следовательно, не может быть средством общения. Внутренняя речь – это словесная оболочка мышления. Она очень сокращена, свернута, почти никогда не существует в форме развернутых предложений, часто целые фразы во внутренней речи сокращаются до одного слова (подлежащего или сказуемого). Объясняется это тем, что предмет собственной мысли человеку вполне ясен и не требует от него развернутых словесных формулировок. К помощи развернутой внутренней речи прибегают, как правило, в тех случаях, когда испытывают затруднения в процессе мышления. Трудности, которые переживает иногда человек, пытаясь объяснить другому понятную ему самому мысль, часто объясняются трудностью перехода от сокращенной внутренней речи, понятной для себя, к развернутой, понятной другим, внешней

речи. Внешняя речь связана с процессом общения, а внутренняя речь прежде всего связана с обеспечением процесса мышления. Это очень сложное с психологической точки зрения явление, которое обеспечивает взаимосвязь речи и мышления.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Дайте общую характеристику речи. Расскажите об основных исторических этапах развития человеческой речи и языка.
2. Дайте характеристику речи как средства общения. В чем проявляются эмоционально-выразительные функции речи?
3. В чем выражается взаимосвязь мышления и речи?
4. Охарактеризуйте основные виды речи. Какова роль внутренней речи в регуляции поведения человека?

### **Практические задания**

1. Ниже приводится перечень отличительных особенностей видов речи. Выберите особенности каждого вида речи.
  - 1) речь, в которой отсутствуют неязыковые коммуникативные средства – жесты, мимика, изображение;
  - 2) речь, смысл которой понятен благодаря конкретной обстановке общения;
  - 3) грамматические связи выражены наиболее полно;
  - 4) в значительной степени произвольная речь;
  - 5) речь, наиболее поддающаяся волевому контролю;
  - 6) заранее планируемая и программируемая речь;
  - 7) грамматически бессвязная форма речи;
  - 8) речь, в которой широко используются неязыковые коммуникативные средства – жесты, мимика;
  - 9) речь, в которой последующие высказывания в большой степени обусловлены предыдущими высказываниями собеседников;
  - 10) фрагментарная, отрывочная, грамматически бессвязная речь;
  - 11) речь, в которой возникает необходимость одну и ту же мысль выразить различными последовательными высказываниями;
  - 12) речь, в которой выпадают или ослабляются отдельные произносительные движения.

2. Проведите самодиагностику уровня развития языкового интеллекта с помощью теста Зиверта.

## **ТЕМА 9. ВООБРАЖЕНИЕ КАК ПСИХИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС**

1. Общая характеристика воображения и его роль в психической деятельности.

2. Виды воображения.
3. Способы создания образов творческого воображения.
4. Индивидуальные особенности воображения.

### **1. Общая характеристика воображения и его роль в психической деятельности.**

Первичную информацию об окружающем мире мы получаем с помощью ощущения и восприятия. Полученные в предшествующей практике впечатления от предметов и явлений реального мира не только сохраняются в памяти длительное время, но и подвергаются определенной обработке. Существование данного феномена обусловило возможность человека воздействовать на окружающую среду и целенаправленно изменять ее. Рассматривая процесс создания человеком чего-либо нового, мы сталкиваемся еще с одним феноменом психики человека. Его суть состоит в том, что человек создает в своем сознании образ, которого пока в реальности еще не существует, а основой создания подобного образа является наш прошлый опыт, который мы получили, взаимодействуя с объективной реальностью. Процесс создания новых психических образов получил название воображения.

*Воображение* – это процесс создания новых образов на основе ранее воспринятого. Процесс воображения всегда протекает в неразрывной связи с памятью и мышлением, с эмоциональными переживаниями человека, с реализацией им волевых действий.

Воображение оказывает влияние на многие органические процессы: функционирование желез, деятельность внутренних органов, обмен веществ в организме и др. Подобная закономерность известна уже давно и широко используется при лечении так называемых психосоматических больных в ходе сеансов суггестивной терапии. С другой стороны, воображение оказывает влияние и на двигатель-

ные функции человека. Например, стоит нам вообразить, что мы бежим по дорожке стадиона во время соревнований, как приборы будут регистрировать едва заметные сокращения соответствующих мышечных групп. Таким образом, основными функциями воображения является представление действительности в образах и возможность оперирования ими, регуляция эмоциональных состояний, формирование внутреннего плана действий, планирование и программирование деятельности, управление психофизиологическим состоянием организма человека.

## **2. Виды воображения.**

Различают активное, пассивное, воссоздающее и творческое воображение. *Активное воображение* формирует образы по желанию субъекта, связанные с какими-то нереализованными потребностями человека. Оно направлено в будущее и связано с волевым решением творческих и личностных проблем. В качестве примера можно привести воображение художника, конструктора, процесс «мозгового штурма» при поиске и разработке идей в научной лаборатории.

*Пассивное воображение* формирует образы спонтанно, само собой, эти образы не предназначены для их воплощения в жизнь. Пассивное воображение может быть преднамеренным и непреднамеренным. *Преднамеренное пассивное воображение* создает образы, не связанные с волей, называемые грезами. В грезах наиболее ярко обнаруживается связь воображения с потребностями личности. Людям свойственно грезить о приятном, заманчивом. Но если грезы начинают подменять деятельность и преобладать в психической жизни личности, то это уже свидетельствует об определенных нарушениях психического развития. Преобладание грез в психической жизни человека может привести его к отрыву от реальной действительности, уходу в выдуманный мир, что, в свою очередь, начинает тормозить психическое и социальное развитие человека.

*Непреднамеренное пассивное воображение* наблюдается при ослаблении деятельности сознания, его расстройствах, в полудремотном состоянии, во сне и т. д. Наиболее показательным проявлением пассивного воображения являются галлюцинации, при которых человек воспринимает несуществующие объекты.

*Воссоздающее (репродуктивное) воображение* проявляется в ситуациях воссоздания образа объекта по его описанию, существо-

вашего в реальном прошлом, но представленного словесно, схематично, эскизно. Например, прибыв на место происшествия, следователь прокуратуры мысленно рисует образ действий преступника. Именно этот образ разрабатывается в качестве одной из гипотез для раскрытия преступления.

*Творческое (продуктивное) воображение* формирует образы, отличающиеся новизной и оригинальностью. Творческое воображение также тесно связано с памятью, поскольку во всех случаях его проявления человек использует свой предшествующий опыт.

Особой формой воображения является *мечта*. Суть данного типа воображения заключается в самостоятельном создании новых образов. Главной особенностью мечты является то, что она направлена на будущую деятельность, то есть мечта – это воображение, направленное на желаемое будущее. Причем следует различать несколько подтипов данного вида воображения. Чаще всего человек строит планы в отношении будущего и в своей мечте определяет пути достижения задуманного. В этом случае мечта является активным, произвольным, сознательным процессом. Но существуют люди, для которых мечта выступает в качестве замещения деятельности. Одна из причин этого явления, как правило, заключается в тех жизненных неудачах, которые они постоянно терпят. В результате ряда неудач человек отказывается от исполнения своих планов на практике и погружается в мечту. В этом случае мечта выступает как сознательный, произвольный процесс, не имеющий практического завершения, своеобразная форма психологической защиты, обеспечивающая временный уход от возникших проблем, что способствует определенной нейтрализации негативного психического состояния и обеспечению сохранности механизмов регуляции при снижении общей активности человека.

### **3. Способы создания образов творческого воображения.**

Процесс создания образов воображения на основе предшествующего опыта, имеющихся представлений о предметах и явлениях объективной реальности может протекать в различных формах.

Простейшей формой синтеза в процессе воображения является *агглютинация*, то есть создание нового образа путем присоединения в воображении частей или свойств одного объекта другому. Примерами агглютинации могут служить образ кентавра, русалки, избушки

на курьих ножках, сфинкса и т. п. Описанный прием используется и в искусстве, и в техническом творчестве. В результате использования агглютинации, созданы, например, автомобиль-амфибия и судно на воздушной подушке. Его можно использовать в социальном познании при формировании целостного образа личности.

Агглютинация может осуществляться и с помощью *включения уже известных образов в новый контекст (перемещение)*. Как правило, при включении представлений в новый контекст этому процессу предшествует определенная идея или цель. Данный процесс полностью контролируем, если только это не сновидение, когда контроль сознания невозможен. При включении уже известных образов в новый контекст человек добивается соответствия между отдельными представлениями и целостным контекстом.

Одним из наиболее распространенных способов переработки образов восприятия в образы воображения является увеличение или уменьшение объекта или его частей – *гиперболизация*. Увеличивать и уменьшать можно практически все: геометрические размеры, вес, рост, громкость, богатство, расстояние, скорости. Примером может служить образ Гулливера, Мальчика-с-Пальчик, многоголового Дракона, Дюймовочки, лилипутов и других сказочных образов. С помощью такого способа были созданы различные литературные персонажи. В этом случае гиперболизация делает образ ярким и выразительным, выдвигая на первый план какие-то его определенные качества.

*Аналогия* – это создание нового по сходству с уже известным. Аналогия представляет собой субъективный перенос основных свойств и объектов с одних явлений на другие. Этот прием широко применяется в техническом творчестве. Так, по аналогии с летающими птицами люди придумали летательные устройства, по аналогии с формой туловища дельфина сконструирован каркас подводной лодки. С помощью аналогии можно понимать мотивы поведения других людей.

*Акцентирование* – это такой способ создания нового образа, при котором какое-то качество объекта или отношения его с другим выдвигается на первый план, усиленно подчеркивается. Этот прием лежит в основе карикатур и дружеских шаржей.

Создание нового образа путем сглаживания различий предметов и выделения черт сходства между ними – это *схематизация*. Схематизация может возникать в результате неполного, поверхностного восприятия объекта. В результате появляются искажения, которые

приводят к созданию образов воображения, неверно отражающих действительность. Причиной схематизации в случае достаточно полного восприятия объекта может быть забывание каких-либо несущественных деталей или частей. В этом случае в представлении на передний план выступают существенные детали и черты. При этом представление утрачивает некую индивидуальность и становится более обобщенным. Причиной схематизации может быть и сознательное отвлечение от несущественных, или второстепенных, сторон объекта, в результате чего возникает схематический образ.

*Типизация* – это прием обобщения множества родственных объектов с целью выделения в них общих, повторяющихся признаков и воплощения их в новом образе. При этом полностью игнорируются специфические личностные качества. Этот прием широко используется в литературе, скульптуре и живописи. Например, типизация использована А. Н. Островским в его пьесах при создании образов купцов. Процесс создания типического образа представляет собой сложный творческий процесс и отражает определенные индивидуальные особенности человека, создающего этот образ.

Объекту могут приписываться (или придаваться) чуждые ему (чаще всего мистические) качества и свойства. На основе этого приема творческого воображения были созданы некоторые сказочные образы: сапоги-скороходы, золотая рыбка, ковер-самолет.

Перечисленные приемы творческого воображения взаимосвязаны между собой. Поэтому при создании одного образа могут использоваться одновременно несколько из них.

#### **4. Индивидуальные особенности воображения.**

Воображение развивается в тесной связи с развитием всей личности, в процессе обучения и воспитания, а также в единстве с мышлением, памятью, волей и чувствами. Индивидуальные особенности воображения выражаются в том, что люди различаются по степени развития воображения и по типу образов, которыми они оперируют чаще всего.

Степень развития воображения характеризуется яркостью образов и глубиной, с какой перерабатываются данные прошлого опыта, а также новизной и осмысленностью результатов этой переработки. Как правило, высокий уровень развития воображения мы встречаем

у людей, занимающихся творчеством, – писателей, художников, музыкантов, ученых.

Существенные различия между людьми выявляются в отношении характера доминирующего типа воображения. Чаще всего встречаются люди с преобладанием зрительных, слуховых или двигательных образов воображения. Но есть люди, у которых отмечается высокое развитие всех или большинства типов воображения. Эти люди могут быть отнесены к так называемому смешанному типу. Принадлежность к тому или иному типу воображения очень существенно отражается на индивидуально-психологических особенностях человека. Например, люди слухового или двигательного типа очень часто драматизируют ситуацию в своих размышлениях, представляя себе несуществующего оппонента.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Дайте характеристику воображения как психического процесса. В чем заключается роль воображения в жизни человека и в регуляции организма?
2. Какие виды воображения вы знаете? Приведите их классификацию.
3. В чем специфика творческого воображения? Перечислите приемы создания образов творческого воображения.
4. Расскажите об индивидуальных особенностях воображения.

### **Практические задания**

1. Представьте себе свою будущую профессиональную деятельность и укажите, какие требования она предъявляет к воображению.
2. Опишите воображение людей с такими чертами характера, как: сострадательность, честолюбие, тревожность, мстительность, трусость, в контексте соответствующих жизненных ситуаций.
3. Дайте характеристику воображения, которое актуализируется в следующих ситуациях:
  - 1) глядя на ноты, музыкант «слышит» мелодию;
  - 2) в минуту опасности в сознании человека может быть отчетливо представлена вся его жизнь;

- 3) художник разрабатывает проект оформления актового зала;
- 4) ребенок слушает сказку «Три поросенка».

4. Укажите, какие приемы создания образов были использованы в следующих случаях: русалка, Змей-Горыныч, человек-амфибия, колобок, Баба-яга, Плюшкин, скатерть-самобранка, Дон-Жуан, портрет А. С. Пушкина, подводная лодка, Печорин, радар.

## **ТЕМА 10. ПОНЯТИЕ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИИ. ИСТОЧНИКИ АКТИВНОСТИ И ДВИЖУЩИЕ СИЛЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ**

1. Психологическая характеристика личности. Понятия «человек», «личность», «индивид», «индивидуальность».
2. Психологическая структура личности.
3. Направленность личности.
4. Самосознание и самооценка личности.
5. Психологические защиты личности.

### **1. Психологическая характеристика личности. Понятия «человек», «личность», «индивид», «индивидуальность».**

Проблема личности – одна из центральных в психологии. Американский психолог *Г. В. Олпорт* в своей книге «Личность» привел около пятидесяти определений личности. Традиционно в психологии в это понятие вкладываются представления о наиболее развитом уровне человеческой субъективности. Реальность, которая описывается термином «личность», проявляется уже в этимологии. Словом «личность» (*persona*) первоначально обозначалась маска, надевавшаяся актером древнегреческого театра.

Под личность в отечественной психологии понимают сложное, системное, многоуровневое, иерархически организованное, разноплановое, прижизненно сформировавшееся психическое образование человека, в котором он выступает как сознательный субъект познания и активного преобразования действительности.

*Личность* – это конкретный человек в совокупности тех духовных, психических особенностей, качеств, которые характеризуют его как объект общественного развития и как субъект преобразования

действительности на основе ее познания и отношения к ней. Личность – это конкретный человек как носитель сознания (*К. К. Платонов*) и самосознания.

Несмотря на то, что личность является центральной и обобщающей категорией психологии, единого определения этого понятия не выработано. Ни одно из множества определений личности, существующих в психологической науке, не может быть признано всеобъемлющим и бесспорным. Обобщая многообразие взглядов на природу и механизмы личностного развития, можно выделить некоторые общие моменты:

1) личность – это особое качество или характеристика человека, которое приобретается индивидом в обществе, в совокупности тех общественных отношений, в которые он включается. Если индивидом рождаются, то личностью становятся (*А. Н. Леонтьев*);

2) личность характеризует человека со стороны его общественных связей и отношений, то есть взаимосвязей с другими людьми. А. Н. Леонтьев называл личность «сверхчувственным образованием», так как эти связи и отношения с другими людьми составляют особую реальность, недоступную непосредственному восприятию;

3) сущность личности заключается в способности человека действовать свободно, самостоятельно и ответственно;

4) личности присуще постоянное развитие.

Понимание личности тесно связано с осмыслением категорий «человек», «индивид», «индивидуальность», «субъект», «субъектность».

*Человек* – понятие видовое и включает в себя две взаимосвязанные системы: биологическую и психическую, духовную.

*Индивид* – это отдельный, конкретно взятый человек.

*Индивидуальность* обычно рассматривается как совокупность физиологических и психических особенностей конкретного человека, характеризующих его своеобразие. Выделяют два уровня в становлении индивидуальности: первый уровень связан с особенностями строения и динамики работы нервной системы; второй – сочетание разнообразных черт обеспечивает своеобразие поведения и познания человека, которое проявляется в индивидуальном стиле жизни человека.

*Социализация личности* – это процесс овладения человеком социальными и социально-психологическими нормами, правилами, функциями, ценностями, общественным опытом в целом. Процесс

социализации личности имеет две взаимосвязанные стороны. С одной стороны, человек присваивает социальный опыт, происходит его интериоризация, субъективация объективности. С другой – проявляется индивидуальность человека, осуществляются экстериоризация и объективация субъективности в его делах, поступках, в их результатах. По мере становления личности человек все больше перестает быть пассивным продуктом социальных и других обстоятельств и становится субъектом деятельности. *Субъект* – это человек в совокупности таких психических характеристик, которые позволяют ему осуществлять целеполагание и соответствующие целям действия, поступки, деятельность и поведение в целом.

*Субъектность* – это способность человека к целеполаганию и соответствующей поставленным целям активности. Эти цели могут быть ситуативными, в интересах решения текущих задач, и более отдаленными: на тот или иной отрезок жизни либо на всю жизнь. Чем больше субъектности в человеке, тем больше в нем личностного. Субъектность является одной из атрибутивных характеристик личности. Другой атрибутивной характеристикой личности выступает *активность*. Личность – не пассивный продукт социальных и других обстоятельств. Активность личности выражается в отношениях человека к тому, что он делает и что происходит с ним, в его жизненной позиции, в целях и мотивах его поведения и деятельности, способах действий. В этой связи можно утверждать, что личность характеризуется не только тем, что она приобрела от социума, носителем каких социальных качеств она стала, сколько мерой всестороннего проявления своей сущности, своих возможностей.

## **2. Психологическая структура личности.**

Психологическая структура личности представляет собой целостное системное образование, совокупность социально значимых свойств, качеств, позиций, отношений, алгоритмов действий и поступков человека, сложившихся прижизненно и определяющих его поведение и деятельность.

В психологии существуют различные подходы к рассмотрению структуры личности как у отечественных психологов (Б. Г. Ананьев, С. Л. Рубинштейн, К. К. Платонов, А. Г. Ковалев и др.), так и у представителей зарубежных психологических школ (З. Фрейд, Э. Фромм,

Э. Берн, А. Маслоу, К. Роджерс и др.). Эти подходы достаточно хорошо представлены в психологической литературе.

Б. Г. Ананьев выделил 3 подсистемы в структуре личности.

1) **интраиндивидуальная** (внутрииндивидуальная) подсистема. Это системная организация индивидуальности личности, представленная в строении темперамента, характера, способностей человека;

2) **интериндивидуальная** (внеиндивидуальная) подсистема – это то, что обнаруживается в межличностных отношениях;

3) **метаиндивидуальная** (надиндивидуальная) подструктура. Личность может проявляться не только в межличностных отношениях, но и выйти за их пределы, за пределы существующих «здесь и сейчас» связей с другими людьми. Психологи говорят о «вкладах» в других людей. В нас вкладывают себя наши родители. Учитель вкладывает себя в своих учеников, писатель в читателя и т. д.

Известный отечественный психолог С. Л. Рубинштейн, обобщив имеющиеся походы и взгляды на проблему личности, выразил кратко свое понимание ее структуры в трех аспектах:

1) что человек хочет (потребности, мотивы, интересы, ценности, идеалы и т. д.);

2) что он есть (характер, способности и т. д.);

3) что он может (опыт, умения, знания и т. д.).

В психологии хорошо известна динамическая функциональная структура личности, предложенная профессором К. К. Платоновым. Структура личности состоит из четырех подструктур:

1) направленность, включающая в себя убеждения, мировоззрение, идеалы, склонности, интересы, желания. Путь формирования – воспитание;

2) опыт личности, включающий в себя привычки, умения, навыки, знания. Формируется посредством обучения;

3) индивидуальные особенности психических процессов, в которые входят познавательные и эмоционально-волевые процессы. Развиваются через упражнения;

4) биопсихические свойства, куда входят темперамент, половые, возрастные и патологически обусловленные свойства. Путь их формирования – тренировка, большую роль играет компенсация.

По мнению К. К. Платонова, эти подструктуры различаются по «удельному весу» социального и биологического содержания: в направленности личности биологического почти нет, а в четвертой

подструктуре почти нет социального. В подструктуре социального опыта значительно больше социального, в третьей подструктуре чаще больше социального.

В структуре личности выделяются также характер и способности, которые, по мнению К. К. Платонова, не входят в содержание четырех основных подструктур, но тесно взаимосвязаны с ними.

К биологически ориентированным подходам к личности можно отнести модель личности, разработанную З. Фрейдом:

1) Id – область бессознательного, личного, интимного. Бессознательное Оно у З. Фрейда является самой глубинной, унаследованной частью человеческого разума, в недрах которого существуют тайные душевные движения, напоминающие древних демонов и выражающие безотчетные влечения человека. Оно состоит из трех элементов: влечение эроса (либидо), влечение к смерти и вытесненные в сферу бессознательного элементы. Эти побуждения руководствуются принципом удовольствия. Эта инстанция психики доступна непосредственному исследованию лишь через такие проявления как сновидения, симптомы болезни и ошибки поведения. Это темная и недоступная часть нашей психики, самая архаическая и древняя. Она изначально иррациональна и аморальна.

2) Ego – область психической защиты «Я». Сознательное Я связывает Оно и внешний мир. Если Оно нуждается в удовлетворении своих влечений, то Я решает, есть ли для этого возможность. Я подчиняется принципу реальности. К функциям Я относится самосохранение организма, фиксация опыта внешних влияний в памяти, избегание опасностей и угроз, контроль над требованиями инстинктов (исходящих от Id).

3) Super-ego – область социальных требований: социальные нормы, мораль, запреты, «наша совесть». Формируется в процессе воспитания. Представлена как на сознательном, так и бессознательном уровнях.

В гуманистической психологии структуру личности отождествляют со структурой «Я», где максимально представлено самосознание индивида. К. Роджерс представил структуру «Я»-концепции.

- 1) реальное Я – каким я вижу себя в настоящий момент;
- 2) динамическое Я – каким я стремлюсь стать в ближайшее время;
- 3) идеальное Я – то, каким я должен стать, ориентируясь на моральные нормы и социальные ценности;

4) фантастическое Я – кем, каким хотел бы стать, если бы это было возможно.

### **3. Направленность личности.**

Направленность – ведущая характеристика личности, определяющая ее психологический склад. Направленность – совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности. Направленность определяет особенности каждой личности.

В структуру направленности входит интерес. *Интерес* – активная познавательная направленность человека на тот или иной предмет, явление и деятельность, связанная с положительным отношением к ним. Интересы различают по:

а) *содержанию* – интересы определяются теми объектами, на которые они направлены (интерес к технике, к музыке и т. д.);

б) *широте*: выделяют интерес широкий (человек с разносторонними интересами при наличии одного центрального) и узкий (наличие одного-двух интересов при полном равнодушии к остальному);

в) *глубине*: выделяют глубокий интерес (потребность основательно изучить объект во всех деталях) и поверхностный (наличие поверхностных знаний и отсутствие настоящего интереса);

г) *устойчивости*: выделяют устойчивый интерес (долго сохраняется и играет важную роль в жизни) и неустойчивый (быстро возникает и быстро гаснет);

д) *действенности*: выделяют интерес действенный (который побуждает к действиям) и пассивный (не побуждает к действиям, например, интерес к спорту, проявляющийся в просмотре соответствующих программ по телевизору).

Различают также прямые и косвенные интересы. *Прямой* интерес вызывается самим содержанием деятельности, области знаний. *Косвенный* интерес вызывается не содержанием, а значением, которое имеет объект по отношению к другому объекту, которым интересуется человек.

В структуре направленности выделяются *убеждения* – это суждения, знания о природе и обществе, в истинности которых человек не сомневается и стремится к тому, чтобы руководствоваться ими в жизни. Если убеждения образуют систему воззрений, упорядоченную и организованную, то они становятся *мировоззрением*.

Важно обозначить в структуре направленности и понятие *установки* – это складывающаяся на основе прошлого опыта предрасположенность индивида к определенной форме реагирования, побуждающая его ориентировать свою деятельность в определенном направлении и действовать последовательно по отношению ко всем объектам и ситуациям, с которыми она связана. Установки бывают *бессознательные* (психологические) и *социальные* (предрасположенность индивида и группы определенным образом реагировать на те или иные явления социальной действительности). Социальная установка проявляется как относительно устойчивая во времени система взглядов об объекте или событии, совокупность связанных с ними эмоциональных состояний, предрасполагающих к определенным действиям. Это сложное психологическое образование включает три компонента:

1) *когнитивный* – составляет знание об объекте;

2) *эмоциональный* – включает систему чувств, связанных с соответствующим объектом или событием;

3) *поведенческий* – обозначает предрасположенность к положительным или отрицательным действиям по отношению к объекту.

Диапазон объектов, по отношению к которым может быть сформирована установка, практически не ограничен (она может быть к вещам, людям, экономике, политике, идеологии). Социальные установки могут быть позитивными и негативными, играть положительную роль (освобождая человека от необходимости принимать решение и произвольно контролировать протекание деятельности в стандартных ситуациях) и отрицательную (обуславливая инертность в поведении, стереотипность в мышлении)

Следует также включить в структуру направленности ценности и ценностные ориентации. *Ценность* – это социально-историческое значение для общества и личностный смысл индивида определенных явлений действительности. Ценности классифицируют:

а) по предмету или содержанию объекта, на который они направлены: материальные, морально-политические, социально-экономические и духовные (образование, наука, культура);

б) по объекту отношения: общечеловеческие (мир, экология) и общенациональные (общественно-политический строй, права, народные традиции).

Различают также ценности личности и ценности общества, хотя все ценности личности – это присвоенные ценности общества. Ценности личности, в свою очередь, могут быть истинными и ложными.

*Ценностные ориентации* – это направленность личности на те или иные ценности. Ценностные ориентации личности имеют иерархическую структуру: одни ценности выступают как ведущие, другие имеют второстепенную роль. Ценностные ориентации играют важную роль: воспринимаемая личностью информация влияет на нее лишь в той степени, в какой она не противоречит ее убеждениям, то есть идет защита от потока лишней информации (защитная функция), человек удовлетворяет свои потребности теми способами, которые приняты в данном обществе (адаптивная функция), человек определенной направленности ищет соответствующую его взглядам и ценностям информацию (познавательная функция).

#### **4. Самосознание и самооценка личности.**

Самосознание – это высший уровень развития сознания человека, основа формирования его умственной активности и самостоятельности личности в ее суждениях, оценках, отношениях, действиях и поступках. По мере того как у человека формируются и развиваются сознание, осознание и понимание смысла окружающей его действительности, себя в реальном мире, смысла своего существования, складывается и развивается личность.

Сознание включает в себя знания об окружающем мире, переживания различных жизненных событий и собственных поступков, отношения к другим людям, проявляющиеся в виде мотивов, установок и стереотипов поведения. *Самосознание* является особой формой осознания человеком самого себя и своей сущности, проявляющегося в виде самовосприятия, самооценки и самоконтроля. Самосознание предполагает различение своего внутреннего мира (образ «Я») и того, что окружает личность (образ «не Я»). Самосознание развивается от более элементарных форм (самоощущения, самовосприятия) к более сложным (самопознание, самооценка, саморефлексия). В структуру самосознания входят три компонента:

- 1) когнитивный (познавательный);
- 2) оценочный;
- 3) поведенческий.

**Когнитивный компонент или самопознание** включает знание индивида о самом себе. Эти знания кажутся индивиду убедительными, независимо от того, являются ли они истинными, строятся на объективном знании или субъективном мнении. Знания индивида о себе складываются в определенный *образ «Я»* – относительно устойчивую, в большей или меньшей степени осознанную, неповторимую систему представлений человека о самом себе.

**Оценочный компонент или самоотношение** в структуре самосознания – это отношение к тому, что человек знает о себе, то есть к тем качествам, которые входят в его представление о себе. Все эти отношения человека к себе складываются в самооценку.

*Самооценка* – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и своего места среди людей. Самооценка складывается на основе сравнения себя и других людей, себя и какого-то эталона (реального и идеального «Я»), на основе мнений, которые человек слышит о себе. Самооценка часто различается:

а) по уровню: *завышенная* (или комплекс превосходства, то есть человек переоценивает себя в ситуациях, которые не дают для этого повода), *заниженная* (или комплекс неполноценности, то есть человек не уверен в себе и занижает мнение о себе) и *средняя*;

б) по адекватности: *адекватная* (человек правильно оценивает свои достоинства и недостатки) и *неадекватная* (человек неверно себя оценивает);

в) по устойчивости: *устойчивая* и *неустойчивая* (подвержена частым изменениям).

Самооценка связана с *уровнем притязаний личности*, проявляющимся в степени трудности целей, которые человек ставит перед собой. Очень важно иметь адекватный своим возможностям уровень притязаний, что, в конечном счете, определяет самоуважение личности. Следовательно, формированием самооценки можно управлять через создание специальных ситуаций успеха (при заниженной самооценке) и неуспеха (при завышенной).

**Поведенческий компонент самосознания или самореализация.** Человек строит свое поведение, опираясь на знание о себе и отношении к себе. Например, люди, в зависимости от уровня и адекватности самооценки, уровня притязаний могут вести себя по-разному. Чаще человек устанавливает уровень своих притязаний где-то между очень трудными и очень легкими целями и так стремится сохра-

нить на высоте свою самооценку. Следовательно, зная уровень притязаний, можно понять мотивы поведения человека, а также влиять на его самооценку.

## **5. Психологические защиты личности.**

Самосознание регулирует поведение человека. Одна из форм этой регуляции – психологическая защита, которая состоит в специфических приемах переработки информации, которые отрицают или искажают неблагоприятную информацию, разрушающую привычное представление человека о себе и других, предохраняют человека от стыда, от потери самоуважения, способствуют разрешению внутренних конфликтов, организации душевного равновесия. Как правило, психологические защиты не осознаются человеком.

*Психологическая защита* – это особая регулятивная система, которая используется личностью для устранения психологического дискомфорта, переживаний, угрожающих «Я-образу», и сохранения его на уровне, желательном и возможном для данных обстоятельств. Выделяют следующие психологические защиты.

*Отрицание* – сводится к тому, что информация, которая тревожит и может привести к внутреннему конфликту не воспринимается, то есть отрицается сам факт ее существования и таким образом искажается действительность.

*Вытеснение* – сводится к активному исключению из сознания неприятной информации, ее подавлению. В отличие от предыдущей защиты, здесь действительно забывается травмирующая информация. Как правило, быстрее вытесняется не то плохое, что сделали человеку другие люди, а то, что он причинил себе или другим. Однако вытесненный из сознания мотив может проявляться все же в виде невротических симптомов.

*Проекция* – бессознательный перенос собственных чувств, желаний, качеств, в которых стыдно себе признаться, на других.

*Идентификация* – бессознательный перенос на себя чувств и качеств, присущих другому человеку и недоступных, но желательных для себя.

*Рационализация* – псевдоразумное объяснение человеком своих желаний или поступков, в действительности вызванных причинами, признание которых грозило бы потерей самоуважения (например, защита типа «кислого винограда» (снижается ценность недоступно-

го, «не очень-то и хотелось») или типа «сладкого лимона» (преувеличивается ценность имеющегося)).

*Замещение* – перенос действия с недоступного на доступный объект (например, выместить зло на другом человеке). Замещение снимает напряжение, но не приводит к желаемой цели.

*Изоляция* (отчуждение) – обособление внутри сознания травмирующего фактора. Человек осознает реальность событий, но не допускает в сознание неприятные эмоции.

Различными авторами выделяется множество как первичных, так и вторичных защит. Психологические защиты действительно могут быть полезными, так как позволяют сохранить психологический комфорт, но если человек постоянно прибегает к их использованию, то он начинает неадекватно оценивать себя и происходящее вокруг, что вызывает проблемы в поведении и общении с другими людьми.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Дайте определение личности и раскройте содержание этого понятия. Раскройте соотношение понятий «индивид», «субъект деятельности», «личность» и «индивидуальность».

2. Что входит в структуру личности? Раскройте проблему соотношения биологического и социального в личности.

3. В чем состоит суть концепции структуры личности К. К. Платонова? Какие еще подходы к определению структуры личности вам известны?

4. Как определяют направленность личности и ее элементы?

5. Что включает самосознание личности?

### **Практические задания**

1. Разработайте психологические рекомендации по взаимодействию с людьми, имеющими разный тип самооценки.

2. Какие механизмы психологической защиты действуют в следующих ситуациях:

1) после развода у Маргариты возникли серьезные финансовые трудности. Она сменила дорогие наряды на одежду спортивного стиля, стала ходить на работу пешком (раньше ее подвозил муж или

же она брала такси). Коллег и знакомых она уверяла, что такая одежда удобна, а благодаря пешим прогулкам она получает всю необходимую физическую нагрузку и не нуждается в диете;

2) Антон Сидоренко часто приходит домой навеселе. По этому поводу в семье нередки ссоры. Тем не менее, когда его жена ушла в магазин, забыв взять с собой кошелек, и была вынуждена вернуться, Антон заявил: «Пить надо меньше, тогда и забывать не будешь»;

3) Саша отвык от сосания пальца в четыре года. В семь лет ему сообщили, что его родители разводятся, и он будет жить с мамой и «новым папой». Саша снова стал сосать палец;

4) маленькая Ирина очень расстроилась, что мама ее отшлепала. Она побежала в свой игрушечный уголок и побила куклу;

5) когда Светлана сердится, она садится за пианино. Она уже сочинила в такие минуты несколько прекрасных джазовых мелодий;

6) Ольга постоянно забывает поздравить отца, который ушел в другую семью, с днем рождения;

7) Иван не сдал экзамен по математике и объясняет это тем, что математика – очень сложный предмет.

3. Составьте психологический портрет хорошо знакомого вам человека. Перечислите основные личностные черты, которыми он обладает. Напишите, как можно взаимодействовать с данным человеком, учитывая особенности его личности.

## ТЕМА 11. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Понятие и структура деятельности.
2. Освоение деятельности.
3. Основные виды деятельности.

### **1. Понятие и структура деятельности.**

Деятельность является необходимым условием формирования личности и в то же время зависит от уровня развития личности, выступающей как субъект этой деятельности. В общем виде под деятельностью понимается активность человека, направленная на удовлетворение потребностей и регулируемая осознанной целью. В структуре деятельности можно выделить основные компоненты: потребности и мотивы, цель деятельности, действия и операции. Схема процесса деятельности во внешнем плане выглядит так: деятельность – действие – операция – движение. Во внутреннем плане это выглядит так: потребность – мотив – цель – задача.

*Потребность* – состояние зависимости личности от условий, необходимых для нормальной жизнедеятельности.

По своему происхождению потребности бывают:

а) естественные (органические) – в них выражается зависимость от условий, необходимых для сохранения и поддержания жизни человека и жизни его потомства (в пище, воде, во сне, в кислороде, в защите от холода и жары и т. д.);

б) культурные – в них выражается зависимость от продуктов человеческой культуры. К ним относятся как предметы, которые служат средством удовлетворения естественной потребности (например, вилка, ложка для удовлетворения потребности в пище), так и предметы, необходимые для трудового и культурного общения с другими людьми (книги, фотографии, модная одежда).

По характеру предмета потребности бывают:

а) материальные – в них выявляется зависимость человека от предметов материальной культуры (пища, одежда, жилище, предметы быта и т. д.);

б) духовные – в них выявляется зависимость человека от продуктов общественного сознания: потребность в общении (делится с другими своими мыслями и чувствами), потребность в познании (читать, смотреть фильмы и спектакли, слушать музыку), потребность

в деятельности. Духовные потребности неразрывно связаны с материальными. Так, для удовлетворения духовных потребностей требуются материальные вещи, которые являются предметом материальных потребностей (бумага, краски, книги и т. д.).

Все виды потребностей связаны между собой. Например, естественная по происхождению потребность может быть вместе с тем материальной по предмету (потребность в пище).

Побудителем к деятельности выступает *мотив*. Причем одна и та же деятельность может побуждаться разными мотивами, один из которых является главным – ведущим, а остальные – второстепенными. В зависимости от мотивов люди по-разному относятся к своей деятельности. Мотивы не всегда осознаются, но любая деятельность имеет осознаваемую цель. Цель – это то, для чего действует человек. *Цель* – это идеальное представление будущего результата деятельности.

*Деятельность* – это внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность человека, регулируемая сознаваемой целью. Цель деятельности не равнозначна ее мотиву, хотя иногда мотив и цель совпадают.

Сознательная деятельность человека коренным образом отличается от активности животных. Деятельность человека не обязательно связана с биологическими потребностями, не определяется только наглядными впечатлениями, формируется путем усвоения общественного опыта. Именно цель и мотив являются регулятором деятельности и организуют включенные в нее психические процессы (на что обращать внимание, что запоминать и т. д.).

Деятельность имеет сложную структуру, в ней обычно выделяют три уровня: *действия, операции, психофизиологические функции*.

Каждый относительно законченный элемент деятельности при достижении цели, направленный на выполнение одной промежуточной текущей задачи, называют *действием*. Любая деятельность состоит из серии действий. Результат каждого действия сопоставляется с моделью желаемого будущего, то есть с целью. Любое действие имеет 3 компонента: моторный (связан с функцией исполнения), сенсорный (связан с функцией контроля) и центральный (связан с функцией регулирования). Иногда одна и та же потребность может быть удовлетворена разными действиями.

*Действия* – это процесс, направленный на реализацию цели. Они характеризуются рядом особенностей:

- 1) действия всегда включают акт сознания в виде постановки и удержания цели;
- 2) действия – это одновременно и акт поведения, причем внешние действия неразрывно связаны с сознанием;
- 3) через понятие «действие» утверждается принцип активности;
- 4) действия могут быть внешние (предметные) и внутренние (умственные).

*Предметные действия* – это действия, направленные на изменение состояния или свойств предметов внешнего мира. Они складываются из определенных движений. Все они в большинстве случаев складываются из трех относительно простых: взять, поднять, переместить, опустить. Кроме того, в психологии принято выделять еще и другие виды движений: речевые, соматические, выразительные, локомоторные и т. д. Во всех случаях необходима координация движений и согласованность их друг с другом.

*Умственные действия* – разнообразные действия человека, выполняемые во внутреннем плане сознания. Экспериментально установлено, что в умственное действие обязательно включены моторные двигательные компоненты.

Умственная деятельность включает:

- *перцептивные действия*, посредством которых формируется целостный образ восприятия предметов или явлений;
- *мнемические действия*, которые входят в состав деятельности запоминания, сохранения и припоминания какого-либо материала;
- *мыслительные действия*, при помощи которых происходит решение мыслительных задач;
- *имажитивные* (от *image* – образ) *действия*, то есть деятельность воображения в процессе творчества.

Всякая деятельность включает в себя и внутренний, и внешний компоненты. По своему происхождению внутренняя (умственная, психическая) деятельность производна от внешней (предметной). Первоначально совершаются предметные действия и лишь потом, по мере накопления опыта, человек приобретает способность совершать те же действия в уме, то есть по мере освоения той или иной деятельности внешние действия могут переходить во внутренние. Такой процесс называется *интериоризация*. Обратный процесс, ко-

гда в выполнении деятельности возникают какие-либо затруднения и внутренние действия переходят во внешний план, называется *экстериоризацией*.

Действия могут быть также произвольными (волевыми) и непроизвольными (импульсивными). Непроизвольные действия осуществляются под действием сильных, часто неожиданных раздражителей, сильных эмоций. Произвольные действия продумываются заранее и выполняются с помощью волевых усилий.

Следующий уровень структуры деятельности – *операции* – способности выполнения операций. Каждое действие состоит из системы движений или операций, подчиненных определенной цели.

## **2. Освоение деятельности.**

Основными формами освоения деятельности являются знания, умения и навыки.

Первое и необходимое условие освоения любой деятельности – это овладение соответствующими знаниями. *Знания* – это процесс отражения признаков, свойств, предметов и явлений окружающего мира. Накопление знаний – это процесс формирования понятий. Знание человека о мире возникает первоначально в виде образов ощущений и восприятия. Переработка этих чувственных знаний приводит к образованию представлений памяти. А на основе этих представлений формируются понятия.

Знания связаны с действиями, так как любое знание – это результат перевода во внутренний план внешнего практического действия. Но знание имеет значение постольку, поскольку оно может быть использовано на практике, поэтому следующей формой освоения деятельности являются умения.

Как мы отмечали выше, чтобы выполнить действие, необходимо овладеть приемами его исполнения: моторным компонентом действия (двигательное исполнение), сенсорным компонентом (выполнение действия контролируется органами чувств), центральным компонентом (приемы сознательного регулирования действия). Каждый из этих компонентов может автоматизироваться.

*Навык* – это автоматизация выполнения действия в результате его многократного выполнения. Выделяют три этапа формирования навыка:

- 1) аналитический;

- 2) синтетический;
- 3) автоматизации.

В основе формирования навыка лежат выработка и упрочнение условнорефлекторных связей в процессе упражнений. *Упражнение* – это многократное выполнение действий, в результате которого происходит отбор целесообразных движений и отсеивание лишних. Но, нужно отметить, что не всякое повторное выполнение действий можно назвать упражнением. Например, люди, имеющие плохой почерк, не изменят его, даже если будут писать очень много. Упражнение отличается от повторения следующими признаками:

- 1) человек должен постоянно удерживать в своем сознании эталон-образец;
- 2) человек должен оценивать результат каждого упражнения, его недостатки и достоинства.

Одни и те же навыки у одних людей вырабатываются быстрее, чем у других. Выработка навыка зависит от метода обучения, условий обучения, отношения человека к работе, педагога и т. д. При длительном отсутствии упражнений навык начинает разрушаться. Чем сложнее навык, тем чувствительнее сказывается на нем перерыв. В результате «неупражнения» может возникнуть деавтоматизация навыка (то есть вновь для совершения действия будет нужен сознательный контроль). Поэтому, люди, успех деятельности которых сильно зависит от степени автоматизации навыка (летчики, акробаты), вынуждены постоянно поддерживать свою профессиональную форму и упражняться.

Помимо навыка выделяют также еще одну разновидность автоматизированных действий – привычки. В отличие от навыка, привычка – это не просто умение совершать автоматизированно какие-то действия, *привычка* – это потребность совершать какое-то автоматизированное действие. Привычки возникают в определенное время и в определенных условиях. Невозможность проявить привычку вызывает отрицательные эмоции. Как и навыки, привычки бывают полезными и вредными.

*Умение* – это освоенный субъектом способ выполнения действия, обеспечиваемый совокупностью знаний и навыков. Оно создает возможность выполнения действия не только в привычных, но и в изменившихся условиях, нестандартных.

**3. Основные виды деятельности.** В деятельности выражается личность человека и одновременно деятельность формирует его личность. В жизни человека присутствуют различные виды деятельности, но на каждом возрастном этапе существует вид деятельности, который оказывает наибольшее влияние на развитие психики – *ведущий вид деятельности* (например, для дошкольника ведущей является игровая деятельность, для младшего школьника – учебная, для подростка – общение со сверстниками и т. д.).

Деятельность – это специфически человеческая, предметно направленная активность личности. Выделяют три основных вида деятельности: игра, учение, труд. Они различаются по конечным результатам, по организации, по мотивации.

*Игра* – ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте. Игра для ребенка – это не только реализация его активности (как это происходит у животных), но и способ познания окружающего мира, способ усвоения употребления вещей и человеческих форм поведения, отражение отношений взрослых. В игре впервые формируется и проявляется потребность ребенка воздействовать на мир, в играх развивается воображение (так как создаются воображаемые ситуации, одни предметы могут замещаться другими), мышление, воля и др. Игра, не являясь уже ведущей деятельностью, присутствует и на других этапах онтогенеза, в том числе и у взрослых.

Учение – ведущий вид деятельности младших школьников. *Учение* – это процесс усвоения социального опыта, основная его цель: подготовка к будущей самостоятельной трудовой деятельности. Процесс направления деятельности и поведения ребенка на освоение им общественного опыта человечества называется *обучением*, а взятый с точки зрения его влияния на развитие личности ребенка, – это процесс *воспитания*.

Труд – ведущий вид деятельности взрослых. *Труд* – это деятельность, направленная на производство определенных общественно-полезных продуктов: материальных и идеальных (продукты, одежда, мебель, энергия, наука, искусство и т. д.). В процессе труда не только рождается тот или иной продукт, но и сам человек формируется в труде (его способности, характер, воля).

Игра в жизни детей постепенно переходит в учение и, наконец, в труд. В труде по сравнению с игрой и учением изменяется цель. Если в игре действуют ради самой деятельности, а целью учения

является освоение социокультурного опыта, но целью труда является выполнение работы, приносящей практический результат. Труд – это деятельность, направленная на преобразование материальных и нематериальных объектов и приспособление их для удовлетворения потребностей человека. Все виды деятельности тесно взаимосвязаны и в той или иной мере присутствуют в жизни человека на всех возрастных этапах.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Что такое деятельность? Охарактеризуйте структуру деятельности.
2. Назовите основные характеристики действий. Расскажите об операциях как структурном элементе деятельности.
3. Охарактеризуйте труд как вид человеческой деятельности.
4. Что вы знаете об игре как деятельности ребенка? Какие виды игры вы знаете? Покажите на конкретных примерах функции игры в жизни людей разного возраста.
5. В чем состоит значение потребностей для живых организмов? Охарактеризуйте основные этапы формирования и развития потребностей.
6. Дайте определение понятия «мотив деятельности». Раскройте механизмы формирования мотивов. Что вы знаете о ведущих мотивах и мотивах-стимулах?

### **Практические задания**

1. Определите, в каких ниже приведенных случаях поведение является деятельностью, а в каких – нет:
  - 1) ребенок перекладывает игрушки с места на место;
  - 2) пожилые люди прогуливаются на свежем воздухе;
  - 3) человек грызет ногти в состоянии задумчивости;
  - 4) студент пропускает утренние занятия, так как ему не хочется рано вставать;
  - 5) школьник рисует каракули на страницах учебника;
  - 6) ребенок катается на качелях;
  - 7) человек разговаривает во сне;
  - 8) врач не оказывает помощи прохожему, нуждающемуся в ней.

2. Приведите примеры ситуаций, в которых актуализируется мотивы достижения успеха и избегания неудач.

3. Перечислите внешние и внутренние мотивы, возникающие в учебной деятельности. Разработайте рекомендации по развитию познавательной мотивации учебной деятельности.

4. Проведите самодиагностику мотивации достижения с помощью методики А. Мехрабиана.

## **ТЕМА 12. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ**

1. Понятие об эмоциях и чувствах. Функции эмоций.

2. Классификация и виды эмоций. Эмоциональные состояния. Эмоциональные свойства личности.

3. Волевая регуляция деятельности.

4. Волевые качества личности.

### **1. Понятие об эмоциях и чувствах. Функции эмоций.**

Эмоциональные проявления человека очень разнообразны и пронизывают все стороны его жизни: отношения с окружающими людьми, деятельность, общение и познание. Механизм возникновения эмоций тесно связан с потребностями и мотивами человека. Условия, предметы и явления, способствующие удовлетворению потребностей и достижению целей, вызывают положительные эмоции: удовольствие, радость, интерес, возбуждение и др. Ситуации же, воспринимаемые субъектом как препятствующие реализации потребностей и целей, вызывают отрицательные эмоции: горе, печаль, страх, грусть, тревогу и др. Следовательно, можно констатировать двойную обусловленность эмоций, с одной стороны, нашими потребностями, с другой – особенностями ситуации. Эмоции устанавливают связь и взаимоотношения между этими двумя рядами событий, сигнализируют субъекту о возможности или невозможности удовлетворения его потребностей в данных условиях.

*Эмоции* – это особый класс психических процессов и состояний, связанных с потребностями и отражающих в форме переживаний значимость действующих на субъекта явлений и ситуаций.

Говоря о переживаниях человека, как правило, применяют два термина – «чувства» и «эмоции». Согласно традициям отечественной психологии, принято выделять чувства как особый подкласс эмоциональных процессов. В отличие от эмоций, отражающих кратковременные переживания, чувства долговременны и могут оставаться на всю жизнь. Чувства возникают как обобщение многих эмоций, направленных на определенный объект. Доказательством нетождественности эмоций и чувств является более позднее появление чувств в онтогенезе по сравнению с эмоциями.

Возникновение и проявление эмоций и чувств связаны со сложной комплексной работой коры и подкорковых структур головного мозга, а также вегетативной нервной системы. Физиологическими компонентами эмоционального реагирования являются: вегетативно-соматические реакции (например, расширение периферических сосудов и ускорение пульса в состоянии гнева, причем на изменении вегетативных реакций при эмоциогенных фразах основана проверка подозреваемых с помощью полиграфа («детектора лжи»); биохимические изменения (деятельность симпатической нервной системы, связанной с выделением адреналиноподобных веществ, и парасимпатической системы). Экспрессивными компонентами эмоционального реагирования являются мимика, жесты и пантомимика, система вокализации (тембр голоса и интонация, звуковые средства экспрессии). В повседневной жизни именно благодаря экспрессивным компонентам эмоционального реагирования мы, как правило, достаточно точно воспринимаем и оцениваем изменения в эмоциональном состоянии, в настроении окружающих людей.

Значимость эмоций в жизни человека велика и выражается в следующих функциях:

1) отражательно-оценочная функция заключается в том, что эмоции помогают оценить значимость предметов и ситуаций для достижения целей и удовлетворения потребностей субъекта;

2) побудительная функция: из оценки происходящего вытекает побуждение к действию;

3) активирующая функция заключается в том, что эмоции обеспечивают оптимальный уровень деятельности центральной нервной системы и ее отдельных структур. Эмоциональные состояния по-разному влияют на динамику протекания деятельности, на ее темп и ритм. *Д. Хебб* экспериментальным путем получил кривую выра-

жающую зависимость между уровнем эмоционального возбуждения человека и эффективностью его деятельности: слишком слабая эмоциональная возбужденность не обеспечивает должной мотивации деятельности, а слишком сильная разрушает ее, дезорганизует и делает неуправляемой. Для каждого человека имеется собственный оптимум эмоциональной возбудимости, обеспечивающий максимум эффективности в работе. Он зависит от многих факторов: особенностей выполняемой деятельности, условий, в которых она протекает, индивидуальных особенностей человека и др.;

4) регулирующая функция: эмоции влияют на направление и осуществление деятельности субъекта, на одно и то же событие разные люди могут эмоционально реагировать по-разному;

5) синтезирующая функция проявляется в том, что эмоции соединяют, синтезируют в единое целое отдельные сопряженные во времени и пространстве события и факты;

6) смыслообразование: эмоции служат сигналом смыслообразующей силы мотива;

7) защитная функция (например, страх предупреждает человека о реальной или мнимой опасности, более тщательному определению вероятности достижения успеха или неудачи);

8) экспрессивная функция: эмоции за счет своего экспрессивного компонента принимают участие в установлении контакта с другими людьми в процессе общения с ними и воздействия на них.

## **2. Классификация и виды эмоций. Эмоциональные состояния. Эмоциональные свойства личности.**

Формы проявления эмоций весьма разнообразны. *Собственно эмоции* имеют ситуативный характер, то есть выражают оценочное отношение человека к наличной или возможной ситуации, к своей деятельности. По степени активации немецкий философ *И. Кант* выделил два вида эмоциональных состояний: стенические эмоции – переживания, повышающие активность личности, и астенические – переживания, снижающие активность личности. Эмоции могут быть положительными и отрицательными, а также амбивалентными. Можно различать эмоции по их интенсивности, длительности, степени осознанности причин, их вызвавших. В зависимости от модальности, качества переживаний *К. Изардом* были выделены фундамен-

тальные эмоции: интерес, радость, удивление, горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина.

1. *Интерес* (как эмоция) – положительная эмоция, способствующая развитию навыков и умений, приобретению знаний, мотивирующее обучение.

2. *Радость* – положительная эмоция, которая возникает после того, как человек смог или в скором времени сможет удовлетворить актуальную потребность.

3. *Удивление* – не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес.

4. *Страдание* – отрицательная эмоция, связанная с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее вероятным, чаще всего протекает в форме эмоционального стресса. Самой тяжелой формой страдания является горе.

5. *Гнев* – эмоция, отрицательная по знаку, как правило, протекающая в форме аффекта и вызываемая внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.

6. *Отвращение* – отрицательная эмоция, вызываемая объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и др.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение, где нападение мотивируется гневом, а отвращение – желанием избавиться от кого-либо или чего-либо.

7. *Презрение* – отрицательная эмоция, возникающая в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта переживания. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и эстетическим критериям.

8. *Страх* – отрицательная эмоция, проявляющаяся при получении субъектом информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности. В отличие от эмоции страдания, вызываемой прямым блокированием важнейших потребностей, человек, переживая эмоцию страха, располагает лишь вероятностным прогнозом возможного неблагоприятия и действует на основе этого (часто недостаточно достоверного или преувеличенного прогноза).

9. *Стыд* – отрицательная эмоция, выражающаяся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике. Стыд может вызвать презрение к самому себе.

10. *Вина* возникает при совершении неправильных действий. Обычно люди чувствуют вину, когда осознают, что нарушили правило и переступили границы своих собственных убеждений. Они могут также чувствовать вину за отказ от принятия на себя ответственности. Вина связана с осуждением своего поступка самим человеком независимо от того, как к этому поступку отнеслись или могут отнестись окружающие. Вина включает такие реакции, как раскаяние, осуждение самого себя и понижение самооценки. Вина возникает в ситуациях, в которых человек чувствует личную ответственность.

*Настроение* – устойчивое, относительно слабо выраженное эмоциональное состояние. Оно придает эмоциональную окраску всему поведению человека, выражается во всех его проявлениях. Настроение характеризуется положительным эмоциональным тоном (веселое, жизнерадостное, повышенное, эйфория) и отрицательным (грустное, подавленное, пониженное, дисфория).

*Страсть* – сильное, глубокое, абсолютно доминирующее эмоциональное переживание. Она направлена на одну цель, захватывает всего человека. То, что не связано с доминирующей страстью, представляется человеку второстепенным.

*Аффект* – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резким изменением в сознательной деятельности и выраженными двигательными проявлениями. Аффективное состояние сопровождается существенным снижением возможности сознательного контроля субъекта за свои

ми действиями. Сильные аффекты захватывают всю личность, что сопровождается снижением способности к переключению внимания, сужением поля восприятия. Аффективные проявления положительных эмоций – восторг, воодушевление, безудержное веселье; отрицательных – ярость, гнев, ужас, отчаяние. После аффекта часто наступает упадок сил, равнодушие ко всему окружающему или раскаяние в содеянном.

*Стресс* возникает в экстремальной ситуации, требующей от человека мобилизации нервно-психических сил. Первоначально понятие стресса (от англ. *stress* – давление, напряжение) возникло в физиологии для обозначения неспецифической биологической реакции организма («общего адаптационного синдрома», физиологического стресса) в ответ на любое неблагоприятное воздействие среды. Позднее оно стало использоваться и для описания эмоционально-психических состояний человека в экстремальных условиях – психологический стресс. Психологический стресс разделяют на эмоциональный (в ситуациях угрозы, обиды, опасности) и информационный (при информационных перегрузках).

Стрессовые состояния – это особые эмоциональные состояния, возникающие в ответ на экстремальные воздействия и требующие от человека мобилизации всех ресурсов организма. Слабые воздействия не приводят к стрессу, так как он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит приспособительные возможности человека. Небольшой уровень стресса даже полезен и необходим для любой физической или психической активности.

Основатель учения о стрессе *Г. Селье* выделил три стадии развития стресса:

- 1) «реакция тревоги», во время которой мобилизуются защитные силы организма;
- 2) стадия сопротивления – полная адаптация к стрессу;
- 3) стадия истощения, наступающая, если стрессор силен и воздействует на человека продолжительное время.

Стресс является не простым нервным напряжением, а комплексной приспособительной реакцией всего организма. С точки зрения стрессовой реакции, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой сталкивается человек. Иногда различают понятия эустресса и дистресса. Если эустресс помогает осуществлять приспособительные реакции, то дистресс является результатом чрез-

мерного воздействия, наступающим при исчерпании адаптационных резервов и оказывающим деструктивное действие на организм.

Типичными тяжелыми стрессорами являются боевые действия, природные и транспортные катастрофы, несчастный случай, присутствие при насильственной смерти других, разбойное нападение, пытки, изнасилование, пожар. Болезненные психические реакции на воздействие тяжелых стрессоров называются посттравматическими стрессовыми расстройствами.

Следует отметить, что стрессогенные раздражители необязательно должны существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Некоторые реальные, но неопасные раздражители могут иметь стрессогенное значение в силу неадекватной интерпретации с приписыванием им угрожающих свойств. Отсюда понятно, что большей частью стресс в жизни человека инициируется и продуцируется им самим. Все зависит от того, как он реагирует на свое окружение и социально значимые стимулы.

Близким по своим проявлениям к стрессу является состояние *фрустрации* (от лат. *frustratio* – обман, расстройство, разрушение планов). Фрустрационное состояние возникает при объективных или субъективных трудностях, испытываемых человеком на пути к достижению цели. Фрустрация сопровождается гаммой отрицательных эмоций (озлобленностью, подавленностью, агрессией), которые в состоянии дезорганизовать поведение и сознание человека.

Чувство – форма переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности. Оно отличается относительной устойчивостью и постоянством. Чувства человека возникают как обобщение эмоций: становление и развитие чувств выражает формирование устойчивых эмоциональных отношений. В отличие от ситуативных эмоций и аффектов, отражающих ситуативное значение предметов в конкретно сложившихся условиях, чувства выделяют явления, имеющие постоянную мотивационную значимость. Несовпадение ситуативных и устойчивых эмоциональных переживаний получило в психологии наименование *амбивалентность* чувств. *Чувства* – это устойчивые эмоциональные отношения, выступающие как своеобразная «привязанность» к определенному кругу явлений действительности, как стойкая направленность на них,

«захваченность» ими. В регуляции поведения чувствам отведена роль ведущих эмоционально-смысловых образований личности.

В процессе формирования личности чувства организуются в иерархическую систему, в которой одни из них занимают ведущее положение, соответствующее актуально действующим мотивам, другие же остаются потенциальными, нереализованными. В содержании доминирующих чувств человека проявляются мировоззренческие установки, то есть важнейшие характеристики его личности.

Наиболее распространенная классификация чувств выделяет нравственные, эстетические и интеллектуальные чувства. Выделение видов осуществлено в соответствии с конкретными областями деятельности и сферами социальных явлений, которые становятся объектами чувств. Чувства данных видов называют высшими, в них заключено все богатство эмоциональных отношений человека к реальной действительности.

Нравственные (этические) чувства выражают отношение человека к другим людям, Родине, семье, самому себе. К этим чувствам относят любовь, гуманизм, патриотизм, справедливость, достоинство и т. д. Многообразие нравственных чувств отражает многообразие человеческих отношений. Этические чувства регулируют поведение человека. Высшим нравственным регулятором поведения человека является совесть.

Интеллектуальные (познавательные) чувства порождаются познавательными отношениями человека к миру. Предметом познавательных чувств является как сам процесс приобретения знаний, так и его результат. К интеллектуальным чувствам относят интерес, любознательность, ощущение тайны, удивления.

Способность руководствоваться при восприятии явлений окружающей действительности понятиями прекрасного, любовь к красоте лежит в основе эстетических чувств. Эстетические чувства проявляются в художественных оценках и вкусах. Человек, наделенный развитым в процессе воспитания эстетическим вкусом, при восприятии произведений искусства, картин природы, другого человека испытывает приятные или неприятные для него эмоции, диапазон которых чрезвычайно широк – от чувства наслаждения и восторга до отвращения.

Характеристики эмоционального реагирования, постоянно и ярко проявляющиеся у человека, являются его эмоциональными свой-

ствами и определяют его *эмоциональность* — совокупность свойств человека, характеризующих содержание, качество и динамику его эмоций и чувств. Содержательные аспекты эмоциональности определяются теми явлениями, ситуациями и событиями, которые имеют особую значимость для субъекта. Качественные характеристики эмоциональности описывают отношение индивида к явлениям действительности. Они выражаются в знаке и модальности доминирующих эмоций. К динамическим свойствам эмоциональности относятся особенности возникновения, протекания и прекращения эмоциональных процессов и их внешнего выражения.

Эмоциональность имеет сложную структуру. К ее основным компонентам относятся:

– *эмоциональная возбудимость*, под которой понимают готовность эмоционального реагирования на значимые для человека раздражители. Возбудимость может проявляться в таких особенностях поведения, как вспыльчивость, раздражимость. К эмоциональной возбудимости близка эмоциональная отзывчивость, восприимчивость. Эмоциональная отзывчивость как устойчивое свойство индивида проявляется в легком, быстром и гибком эмоциональном реагировании на различные воздействия – социальные события общение, окружающих людей;

– *сила эмоций*;

– *эмоциональная устойчивость* – это сопротивление действию эмоциогенных факторов, контроль импульсов и влечений, терпеливость, ведущие к стабильности деятельности;

– *эмоциональная лабильность* – это подвижность эмоций, благодаря которой человек быстро реагирует на смену ситуаций и обстоятельств, свободно выходит из одних эмоциональных состояний и входит в другие. Слишком выраженная лабильность эмоций может осложнить отношения с окружающими, так как личность проявляет себя как импульсивная, реактивная, плохо управляющая собой и своими состояниями. Лабильности противопоставляется эмоциональная ригидность, которая характеризуется «вязкостью» эмоций, трудностью переключения с одних эмоций на другие. Даже в случае изменения эмоциогенных ситуаций и обстоятельств человек продолжает переживать вызванные ими эмоции;

– *тревожность* – это эмоциональная возбудимость в угрожающей ситуации, склонность к переживанию тревоги, характеризую-

шаяся низким порогом возникновения реакции тревоги. Тревога определяется как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. В отличие от страха как реакции на реальную опасность тревога – это осознаваемое эмоциональное состояние без конкретного содержания, переживание неопределенной, диффузной, безобъектной угрозы. Стимулы или условия, порождающие тревогу, индивиду неизвестны. В состоянии тревоги интенсивность эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию непропорционально выше величины объективной опасности. Обычно подразделяют реактивную (тревогу как состояние) и личностную тревожность. Тревога как состояние – это неприятное эмоциональное состояние, которое характеризуется ощущением напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий. Тревожность как черта личности — это склонность индивида испытывать состояние тревоги.

Общая эмоциональная направленность личности проявляется в том, какие эмоции оказываются наиболее близкими человеку, наиболее желательными и устойчивыми, обуславливает избирательность отношения субъекта к явлениям природы и искусстваа, жизненным ситуациям и окружающим его людям.

### **3. Волевая регуляция деятельности.**

В повседневной жизни обычно не бывает затруднений в определении явлений, которые относятся к проявлениям воли. К волевым относят все действия и поступки, которые совершаются не по внутреннему желанию, а по необходимости, а также те действия, которые связаны с преодолением различных жизненных трудностей и препятствий. Кроме того, имеется целый ряд свойств личности, которые традиционно обозначаются как волевые: настойчивость, выдержка, целеустремленность, терпение и др.

В научной психологии подобной ясности нет, понятие воли является одним из наиболее сложных в психологической науке. Более того, проблема воли часто вовсе отрицается – вместо нее обсуждается регуляция поведения в связи с потребностями, мотивами, желаниями и целями человека. В рамках мотивационного подхода воля рассматривается как способность к инициации действия или усилению побуждения к действию при его дефиците вследствие внешних и (или) внутренних препятствий, отсутствия актуально переживае-

мого желания к действию либо при наличии конкурирующих с выполняемым действием мотивов.

Воля трактуется исследователями и как самостоятельный психический процесс, и как аспект большинства иных психических процессов и явлений, и как уникальная способность личности произвольно контролировать свое поведение. Сложность научного осмысления воли объясняется тем, что она тесно связана с предельно сложным психологическим явлением – сознанием – и выступает одним из его важнейших атрибутов. Будучи тесно связанным также и с мотивационной сферой личности, воля представляет собой особую произвольную форму активности человека.

В самом общем виде понятие *воли* может быть определено как сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Волевые процессы обеспечивают выполнение двух взаимосвязанных функций: побудительной и тормозной. Первая – *побудительная* – непосредственно связана с мотивационными факторами и заключается в иницировании того или иного действия, деятельности по преодолению объективных и субъективных препятствий. Воля представляет собой особую форму активности человека. В отличие от реактивности, когда действие возникает в ответ на внешнюю ситуацию (человека окликнули – он оборачивается), волевая активность порождает действие исходя из внутреннего состояния субъекта, его желаний и целей.

Поведение, представляющее собой совокупность реактивно-импульсивных ответов на стимулы окружающей среды, в психологии называют полевым. Его можно наблюдать у детей раннего возраста, а также при некоторых нарушениях психической деятельности взрослых. В отличие от непреднамеренного полевого поведения собственная активность личности произвольна и целенаправленна.

Вторая функция волевых процессов – *тормозная* – состоит в сдерживании мотивов и желаний, несогласующихся с главными целями деятельности, идеалами, ценностями, взглядами, мировоззрением личности. В своем единстве тормозная и побудительная функции воли обеспечивают волевою регуляцию поведения человека.

Волевые действия реализуются в волевых актах, имеющих определенную структуру и содержание. Волевые акты могут быть простыми и сложными. В *простом волевом акте* побуждение к дейст-

вию переходит в само действие почти автоматически. В *сложном волевом акте* действию предшествуют учет его последствий, осознание мотивов, принятие решения, намерение его осуществить, составление плана осуществления. Таким образом, структуру сложного волевого акта образуют следующие основные этапы:

- 1) возникновение мотивов деятельности;
- 2) борьба мотивов;
- 3) решение о действии;
- 4) исполнение принятого решения.

Нередко первые три этапа объединяют, называя эту часть волевого действия *подготовительным звеном*, четвертый этап является при этом *исполнительным звеном*.

Мотивирование есть актуализация побуждения с осознанием и постановкой цели, на достижение которой направляется данное действие. Целью при этом является желаемый или предполагаемый результат действия, направленного на предмет, при помощи которого человек намерен удовлетворить ту или иную потребность.

Ситуация борьбы мотивов как конкретных побудителей действия (одно желание противопоставляется другому, сталкивается с ним) может требовать от человека овладения своим поведением, заставляет приложить соответствующие усилия для ее осмысливания. Борьба мотивов тем сильнее, чем более весомы противоборствующие мотивы, чем более равными по своей силе и значимости они являются для человека.

Возможные пути и средства достижения цели соотносятся с имеющейся у человека системой ценностей, включающей убеждения, чувства, нормы поведения, ведущие потребности. Этап борьбы мотивов и выбора путей достижения цели является центральным в сложном волевом акте. Оценив ситуацию, взвесив различные мотивы и возможные последствия своих действий, человек принимает решение. При этом он ставит перед собой конкретную задачу и составляет план действия. Этот этап характеризуется спадом внутреннего напряжения, которое сопровождало борьбу мотивов. Волевое действие заканчивается исполнением принятого решения.

Этап осуществления принятого решения, однако, не освобождает человека от необходимости прилагать волевые усилия, и порой не менее значительные, чем при выборе цели действия или способов его исполнения, поскольку практическое осуществление намерен-

ной цели также сопряжено с преодолением препятствий. Продолжительность каждого из этапов в разных случаях различна, и четких переходов между ними не существует.

В большинстве случаев принятие решения и волевое поведение в целом связаны с большим внутренним напряжением, иногда приобретающим характер стресса. Наличие волевого усилия, переживаемого субъектом, является характерной особенностью волевого акта.

Следует отметить, что понятие «*волевая регуляция деятельности и поведения*» используется в психологии в двух основных значениях. В первом (широком) значении данным понятием, по существу, охватывается произвольная регуляция в целом. В этом случае под ним понимается высший, то есть произвольно контролируемый, осознаваемый уровень регуляции поведения и деятельности. Во втором (узком) значении волевая регуляция деятельности и поведения ограничивается специфическими формами организации и регуляции деятельности в сложных, часто критических условиях.

В волевых действиях личность и ее психические процессы проявляются, формируются и развиваются. В связи с этим выделяют еще одну функцию воли – генетическую. Она способствует повышению уровня осознанности и организованности других психических процессов, а также формированию так называемых волевых свойств личности: самостоятельности, решительности, настойчивости, самообладания, целеустремленности и др.

#### **4. Волевые качества личности.**

В процессе жизни из проявлений воли в отдельных поступках складывается волевая организация личности. Формирование волевых свойств связано с типом нервной деятельности человека, а также с теми требованиями, которые предъявляет к нему социальное окружение, с условиями жизнедеятельности. Важную роль в развитии волевых характеристик личности играет воспитание. В психологии выделяют следующие волевые качества личности:

– *целеустремленность* – качество, проявляющееся в подчинении человеком своего поведения устойчивой жизненной цели, целевая направленность принимаемых решений и их исполнения;

– *решительность* проявляется в быстром и продуманном выборе цели и определении способов ее достижения. Решительность необ-

ходима особенно в сложных ситуациях, связанных с риском. Противоположность этому качеству – *нерешительность*;

– *смелость* – это способность к преодолению страха и растерянности, учитывая грозящие опасности. Смелый человек осознает свои возможности и продумывает действия;

– *настойчивость* проявляется в способности доводить до конца принятые решения, достигать поставленные цели. От настойчивости следует отличать упрямство, где признается лишь собственное мнение, хотя оно может быть и ошибочным;

– *выдержка* (самообладание) проявляется в способности сдерживать психические и физические проявления, мешающие достижению цели. Противопоставляется *импульсивности* – склонности действовать по первому побуждению, поспешно, не обдумывая своих поступков;

– *мужество* – сложное волевое качество личности, предполагающее наличие не только смелости, но и настойчивости, выдержки, уверенности в себе. Это длительное систематическое преодоление внутренних и внешних трудностей при решении больших и сложных жизненно важных задач;

– *инициативность* – волевое качество, благодаря которому человек действует творчески, это отвечающая времени и условиям активная и смелая гибкость действий и поступков человека;

– *самостоятельность* проявляется в умении самостоятельно ставить цели, находить пути их достижения и выполнять принятые решения. Противоположное качество – *внушаемость*. Внушаемый человек легко поддается чужому влиянию, не умеет критически относиться к чужим советам и противостоять им;

– *дисциплинированность* заключается в сознательном подчинении своего поведения общественным правилам и нормам.

### Вопросы для самопроверки

1. Что такое эмоции, чем они отличаются от чувств? Какие функции выполняют эмоции в жизни человека?
2. Каковы основные виды и формы эмоций?
3. Что понимают в психологии под эмоциональностью личности?
4. Что такое волевые процессы и каковы их основные функции?

5. Какие волевые свойства личности принято выделять в психологии?

### Практические задания

1. Определите, актуализация каких эмоций происходит в следующих ситуациях:

- 1) крупная рыба порвала у рыбака леску на удочке;
- 2) девушка поздно вечером одна идет по темной улице;
- 3) заходя в автобус, юноша случайно наступил женщине на полу пальто, и та накричала на него;
- 4) студент-первокурсник успешно сдал зимнюю сессию.

2. Определите, какие функции эмоций актуализируются в следующих ситуациях:

1) собираясь на первое в своей жизни свидание, девушка сильно волнуется. Ее руки дрожат, когда она собирает волосы в прическу, а сердце учащенно бьется;

2) не подготовившийся к семинару студент так боялся, что его спросят, что был не в состоянии реагировать на смешные истории, которые рассказывал ему сосед по парте;

3) от страха при виде стремительно приближающейся собаки девочка не могла не только двинуться с места, но даже крикнуть, чтобы позвать на помощь;

4) услышав любимую мелодию, девушка отложила на время книгу и поспешила прибавить звук;

5) услышав от друга старшего брата комплимент в свой адрес, девушка смутилась, и на ее щеках выступил румянец;

6) целую неделю молодой сотрудник готовился к докладу на важном совещании, но когда ему предоставили слово, он вдруг понял, что все забыл;

7) посмотрев фильм о «красивой» любви, девушка представила себя на месте героини;

8) после серьезной ссоры у девушки пропал аппетит, и уже через неделю она выглядела изрядно осунувшейся и похудевшей.

3. Перечислите известные вам чувства и классифицируйте их по группам (интеллектуальные, моральные и эстетические).

4. Опишите ситуации, в которых проявляются различные виды стресса. Разработайте рекомендации о том, как можно оптимизировать влияние стресса на человека в данных ситуациях.

5. Проанализируйте по стадиям несколько сложных волевых действий: выделите стадии борьбы мотивов, принятия решения, осознания и формирования цели, формирования программы действий, исполнения действий и их коррекции, достижения результата и его итоговой оценки.

### **ТЕМА 13. ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ. ТЕМПЕРАМЕНТ И ХАРАКТЕР**

1. Темперамент как интегративная характеристика индивидуальных свойств человека.

2. Психологическая характеристика типов темперамента.

3. Роль темперамента в деятельности и общении.

4. Характер и его структура.

**1. Темперамент как интегративная характеристика индивидуальных свойств человека.**

*Темперамент* – это врожденные особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде. Выделяют три сферы проявления темперамента:

1) *общая активность* определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с окружающей средой – физической и социальной. По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, инициативным, активным, стремительным и т. д.;

2) *особенности моторной сферы* можно рассматривать как частные выражения общей активности. К ним относятся темп, быстрота, ритм и общее количество движений и т. д.;

3) *эмоциональность*: впечатлительность, чувствительность и импульсивность.

Родоначальниками учения о темпераментах были врачи Н. Гиппократ и К. Гален. Они создали *гуморальную* (от лат. *humor* – влага, сок) *теорию темперамента*.

Н. Гиппократ (V в. до н. э.) утверждал, что люди различаются соотношением четырех основных «соков организма» – крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, – входящих в его состав. Исходя из его учения, самый знаменитый после Гиппократа врач античности К. Гален (II в. до н. э.) разработал первую типологию темпераментов, которую он изложил в известном трактате «*De temperamentum*» (лат. *temperamentum* – соразмерность, правильная мера). Согласно его учению, тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены темпераменты, которые и в наше время пользуются широкой известностью: сангвиника (от лат. *sanguis* – кровь), флегматика (от герч. *phlegma* – флегма), холерика (от греч. *chole* – желчь) и меланхолика (от греч. *melas chole* – черная желчь). Эта фантастическая концепция имела огромное влияние на ученых на протяжении многих столетий.

С древнейших времен исследователи, наблюдая значительное разнообразие поведения, совпадающее с различиями в телосложении и физиологических функциях, пытались их упорядочивать, каким-то образом их группировать. Так возникли *конституционные типологии*. Так, наибольшее распространение получила типология, предложенная Э. Кречмером, который в 1921 г. опубликовал свою знаменитую работу «Строение тела и характер». Главная его идея заключается в том, что люди с определенным типом телосложения имеют определенные психические особенности. Им было проведено множество измерений частей тела, что позволило выделить 4 конституциональных типа:

1) лептосоматик – характеризуется хрупким телосложением, высоким ростом, плоской грудной клеткой, плечи узкие, нижние конечности – длинные и худые;

2) пикник – человек с выраженной жировой тканью, чрезмерно тучный, характеризуется малым или средним ростом, расплывшимся туловищем с большим животом и круглой головой на короткой шее;

3) атлетик – человек с развитой мускулатурой, крепким телосложением, характерен высокий или средний рост, широкие плечи, узкие бедра;

4) диспластик – люди с бесформенным, неправильным строением. Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения (например, чрезмерный рост, непропорциональное телосложение).

С названными типами строения тела Э. Кречмер соотносит 3 выделенных им типа темперамента, которые он называет: шизотимик, иксотимик и циклотимик. *Шизотимик* имеет астеническое телосложение, он замкнут, склонен к колебаниям эмоций, упрям, малоподатлив к изменению установок и взглядов, с трудом приспосабливается к окружению. В отличие от него *иксотимик* обладает атлетическим телосложением. Это спокойный, маловпечатлительный человек со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления, часто мелочный. Пикническое телосложение имеет *циклотимик*, его эмоции колеблются между радостью и печалью, он легко контактирует с людьми и реалистичен во взглядах.

Теория Э. Кречмера была очень распространена в Европе, а в США приобрела популярность концепция темперамента У. Шелдона, сформулированная в 40-х гг. XX в. В основе его взглядов также лежит предположение о том, что тело и темперамент – это два параметра человека, связанных между собой. Структура тела определяет темперамент, который является его функцией. У. Шелдон выделил три типа телосложения:

- 1) эндоморфный (из эндодермы образуются преимущественно внутренние органы);
- 2) мезоморфный (из мезодермы образуется мышечная ткань);
- 3) эктоморфный (из эктодермы развивается кожа и нервная ткань).

При этом людям с эндоморфным типом свойственно относительно слабое телосложение с избытком жировой ткани; мезоморфному типу свойственно иметь стройное и крепкое тело, большую физическую устойчивость и силу; а эктоморфному – хрупкий организм, плоскую грудную клетку, длинные тонкие конечности со слабой мускулатурой. По У. Шелдону, этим типам телосложений соответствуют определенные типы темпераментов, названные им в зависимости от функций определенных органов тела: висцеротония (лат. *viscera* – внутренности), соматотония (греч. *soma* – тело) и церебротония (лат. *cerebrum* – мозг). Лиц с преобладанием висцеротонии У. Шелдон называет висцеротониками, и далее, соответственно, соматотониками и церебротониками, и считает, что каждый человек

обладает всеми названными группами свойств, однако различия между людьми определяются преобладанием тех или иных свойств.

В психологической науке большинство конституционных концепций стало объектом острой критики, ведь давно известна зависимость протекания психических процессов и поведения человека от функционирования нервной системы. Теория связи некоторых общих свойств нервных процессов с типами темперамента была предложена И. П. Павловым и получила развитие и экспериментальное подтверждение в работах его последователей.

*И. П. Павлов*, изучая особенности выработки условных рефлексов у собак, обратил внимание на индивидуальные различия в их поведении и в протекании условнорефлекторной деятельности. Эти различия проявлялись прежде всего в таких аспектах поведения, как скорость и точность образования условных рефлексов, а также в особенностях их затухания. Это обстоятельство дало возможность И. П. Павлову выдвинуть гипотезу о том, что они не могут быть объяснены только разнообразием экспериментальных ситуаций и что в их основе лежат некоторые фундаментальные свойства нервных процессов – возбуждения и торможения. К этим свойствам относятся сила возбуждения и торможения, их уравновешенность и подвижность.

И. П. Павлов различал силу возбуждения и силу торможения, считая их двумя независимыми свойствами нервной системы. Сила возбуждения отражает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в функциональной выносливости, то есть в способности выдерживать длительное или кратковременное, но сильное возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения. Сила торможения понимается как функциональная работоспособность нервной системы при реализации торможения и проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций, таких, как угасание и дифференцировка.

Говоря об уравновешенности нервных процессов, И. П. Павлов имел в виду равновесие процессов возбуждения и торможения. Отношение силы обоих процессов решает, является ли данный индивид уравновешенным или неуравновешенным, когда сила одного процесса превосходит силу другого. Третье свойство нервной системы по И. П. Павлову – подвижность нервных процессов – проявляется в быстроте перехода одного нервного процесса в другой. Подвижность нервных процессов проявляется в способности к изменению

поведения в соответствии с изменяющимися условиями жизни. Мерой этого свойства нервной системы является быстрота перехода от одного действия к другому, от пассивного состояния к активному, и наоборот. Противоположностью подвижности является инертность нервных процессов. Нервная система тем более инертна, чем больше времени или усилий требуется, чтобы перейти от одного процесса к другому. Выделенные И. П. Павловым свойства нервных процессов образуют определенные комбинации, которые, по его мнению, образуют так называемый тип нервной системы, или тип высшей нервной деятельности. Он складывается из характерной для отдельных индивидов совокупности основных свойств нервной системы – силы, уравновешенности и подвижности процессов возбуждения и торможения. И. П. Павлов выделил четыре основных типа нервной системы, близких к традиционной типологии Н. Гиппократата:

- 1) сильный, уравновешенный, подвижный – сангвиник;
- 2) сильный, уравновешенный, инертный – флегматик;
- 3) сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения – холерик;
- 4) слабый тип – меланхолик.

И. П. Павлов выделил еще три «чисто человеческих типа» высшей нервной деятельности (ВНД): мыслительный, художественный, средний. Представители *мыслительного типа* (преобладает активность второй сигнальной системы мозга левого полушария) весьма рассудительны, склонны к детальному анализу жизненных явлений, к отвлеченному абстрактно-логическому мышлению. Чувства их отличаются умеренностью, сдержанностью и обычно прорываются наружу, лишь пройдя через фильтр разума. Люди этого типа обычно интересуются математикой, философией, им нравится научная деятельность.

У людей *художественного типа* (преобладает активность первой сигнальной системы мозга правого полушария) мышление образное, на него накладывает отпечаток большая эмоциональность, яркость воображения, непосредственность и живость восприятия действительности. Их интересует искусство, театр, поэзия, музыка, писательское и художественное творчество. Они стремятся к широкому кругу общения, это типичные лирики, а людей мыслительного типа они скептически расценивают как «сухарей».

Большинство людей (до 80 %) относятся к *среднему типу*. В их характере незначительно преобладает рациональное или эмоцио-

нальное начало, и это зависит от воспитания с самого раннего детства, от жизненных обстоятельств. Проявляться это начинает к 12–16 годам: одни подростки большую часть времени отдают литературе, музыке, искусству, другие – шахматам, физике, математике.

Современные исследования подтвердили, что правое и левое полушария имеют специфические функции, и преобладание активности того или иного полушария оказывает существенное влияние на индивидуальные особенности личности человека.

Известный психолог *К. Юнг* разделял людей на экстравертов («обращенных вовне») и интровертов («обращенных внутрь себя»). *Экстраверты* общительны, активны, оптимистичны, подвижны, у них сильный тип ВНД, по темпераменту они сангвиники или холерики. *Интроверты* малообщительны, сдержанны, отделены от всех, в своих поступках ориентируются в основном на собственные представления, серьезно относятся к принятию решения, контролируют свои эмоции. К интровертам относятся флегматики и меланхолики. Однако в жизни редко встречаются абсолютно чистые экстраверты или интроверты.

Другой известный психолог *Г. Айзенк* показал, что фундаментальными параметрами структуры личности являются факторы: «нейротизм» и «экстраверсия-интроверсия». *Нейротизм-эмоциональная устойчивость* характеризует показатели стабильности или нестабильности нервной системы. Люди с высокими результатами по шкале нейротизма очень болезненно реагируют на неудачи и возникающие проблемы, склонны расстраиваться по пустякам, подвержены резким переменам настроения, тревожны и крайне чувствительны ко всему, что с ними происходит. Эмоционально устойчивые люди, напротив, не склонны переживать по пустякам, легко сдерживают свои эмоции и контролируют собственное эмоциональное состояние, отлично приспосабливаются к изменившимся ситуациям. Экстраверсия в сочетании с повышенным нейротизмом обуславливает проявление темперамента холерика; «интроверсия + нейротизм» определяет темперамент меланхолика; противоположность нейротизма – эмоциональная устойчивость, уравновешенность в сочетании с экстраверсией проявляется как сангвинический темперамент, в сочетании с интроверсией как флегматический.

В 50-е годы XX в. были предприняты лабораторные исследования поведения взрослых людей. В результате этих исследований,

проводившихся под руководством сначала *Б. М. Теплова*, а затем *В. Д. Небылицына*, типология *И. П. Павлова* была дополнена новыми элементами, были разработаны многочисленные приемы исследования свойств нервной системы у человека, экспериментально выделены и описаны еще два свойства нервных процессов: лабильность и динамичность. Лабильность нервной системы проявляется в скорости возникновения и прекращения нервных процессов. Сущность динамичности нервных процессов составляют легкость и быстрота образования положительных (динамичность возбуждения) и тормозных (динамичность торможения) условных рефлексов.

В настоящее время в науке накоплено множество фактов о свойствах нервной системы и по мере их накопления исследователи придают все меньшее значение типам нервной системы, выделенных *И. П. Павловым*. Прежде всего подчеркивается значение исследований отдельных фундаментальных свойств нервной системы, в то время как проблема разделения на типы отступает на второй план.

## **2. Психологическая характеристика типов темперамента.**

В настоящее время наука располагает достаточным количеством фактов, чтобы дать полную психологическую характеристику всех типов темперамента по определенной стройной программе. Однако для составления психологических характеристик традиционных четырех типов обычно выделяются следующие основные свойства темперамента.

*Сензитивность* определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психической реакции человека, и какова скорость возникновения этой реакции.

*Реактивность* характеризуется степенью произвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон – даже звук).

*Активность* свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания). Соотношение реактивности и активности определяет, от чего в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств (настроения, случайные события) или от целей, намерений, убеждений.

*Пластичность и ригидность* свидетельствуют, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и косно его поведение.

*Темп реакций* характеризует скорость протекания различных психических реакций и процессов, темп речи, динамика жестов, быстрота ума.

*Экстраверсия и интроверсия* определяет, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверт), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверт).

*Эмоциональная возбудимость* характеризуется тем, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает.

Учитывая все перечисленные свойства, Я. Стреляу дает следующие психологические характеристики основных классических типов темперамента:

**Сангвиник.** Человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По незначительному поводу он громко хохочет, а несущественный факт может сильно его рассердить. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. У него высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей. Обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать, не утомляясь. Способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и произвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу. Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке. Без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми навыками. Как правило, он в большей степени откликается

на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем, экстраверт.

**Холерик.** Как и сангвиник отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Он менее пластичен и более инертен, чем сангвиник. Отсюда – большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания, он скорее экстраверт.

**Флегматик** обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить и опечалить – когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым. При больших неприятностях остается спокойным. Обычно у него бедная мимика, движения невыразительны и замедленны, также, как речь. Он ненаходчив, с трудом переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интроверт.

**Меланхолик.** Человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны. Обычно он не уверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание и замедленный темп всех психических процессов. Большинство меланхоликов – интроверты.

### **3. Роль темперамента в деятельности и общении.**

Поскольку каждая деятельность предъявляет к психике человека и ее динамическим особенностям определенные требования, нет темпераментов, идеально пригодных для всех видов деятельности. Можно образно описать, что люди холерического темперамента более пригодны для активной рискованной деятельности («воины»),

сангвиники – для организаторской деятельности («политики»), меланхолики – для творческой деятельности в науке и искусстве («мыслители»), флегматики – для планомерной и плодотворной деятельности («созидатели»). Для некоторых видов деятельности, профессий противопоказаны определенные свойства человека, например, для деятельности летчика-истребителя противопоказаны медлительность, инертность, слабость нервной системы. Следовательно, флегматики и меланхолики психологически мало пригодны для подобной деятельности.

Еще Б. М. Теплов обратил внимание на то, что в зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечным результатом действий, а способом достижения результатов. Развивая эту мысль, ряд отечественных исследователей провел исследования с целью установить зависимость между способом выполнения действий и особенностями темперамента. В этих исследованиях рассматривался индивидуальный стиль деятельности как путь к достижению результатов или способ решения определенной задачи, обусловленный главным образом типом нервной системы. Результаты исследований подавляющего большинства авторов, независимо от особенностей исследуемых групп и экспериментальных ситуаций, в которых изучался типичный для данных индивидов способ выполнения действий, показывают, что именно тип нервной деятельности, и прежде всего сила и подвижность нервных процессов, оказывает существенное влияние на формирование определенного стиля деятельности. Под *индивидуальным стилем деятельности* понимают такую индивидуальную систему приемов и способов действия, которая характерна для данного человека и обеспечивает достижение успешных результатов деятельности.

Врожденные особенности темперамента проявляются у человека в таких психических процессах, которые зависят от воспитания, социальной среды и способности управлять своими реакциями. Поэтому, по словам Р. М. Грановской, конкретная реакция на ситуацию может определяться как влиянием характерных отличий нервной системы, так и являться следствием обучения и профессионального опыта. Например, высокая скорость реакции у опытного водителя, летчика, боксера – необязательно природное свойство их нервной системы, она может быть достигнута и в результате тренировки

и обучения. Однако пределы возможного развития скорости реакции определены врожденными свойствами нервной системы.

Профессиональный отбор помогает выделить претендентов с наиболее подходящими для данной специальности психофизиологическими качествами, поскольку часть требуемых некоторыми профессиями качеств плохо поддается тренировке, они ограничены свойствами темперамента. Например, известно, что слаборазвитое чувство времени или малая скорость двигательной реакции могут быть развиты путем индивидуальной тренировки лишь в определенных пределах. В целях профессионального отбора разработаны тесты, позволяющие оценить характеристики внимания, точность оценки времени, скорость двигательной реакции и т. п. применительно к различным специальностям. Важен не только профессиональный отбор, но и профориентация, то есть выбор каждым человеком такой трудовой деятельности, которая соответствовала бы не только его интересам, но и его индивидуальным особенностям и возможностям.

Исследования показывают, что лица, прошедшие профессиональную специализацию с учетом их психофизиологических характеристик, испытывают большое удовлетворение от своего труда, что самым благоприятным образом сказывается на их производительности.

Таким образом, от темперамента зависит, каким способом человек реализует свои действия, но при этом не зависит их содержательная сторона. Темперамент проявляется в особенностях протекания психических процессов, влияя на скорость воспоминания и прочность запоминания, беглость мыслительных операций, устойчивость и переключаемость внимания.

В управленческой и педагогической деятельности следует учитывать возможный тип темперамента. Вот какие советы дает Р. М. Грановская: полезно контролировать деятельность холерика как можно чаще, в работе с ним недопустима резкость, несдержанность, так как они могут вызвать отрицательную ответную реакцию. В то же время любой поступок его должен быть требовательно и справедливо оценен. При этом отрицательные оценки необходимы лишь в очень энергичной форме и настолько часто, насколько это требуется для улучшения результатов его работы или учебы. Перед сангвиником следует непрерывно ставить новые, по возможности интересные задачи, требующие от него сосредоточенности и напряжения. Необходимо постоянно включать его в активную деятельность и система-

тически поощрять его усилия. Флегматика нужно вовлечь в активную деятельность и заинтересовать. Он требует к себе систематического внимания. Его нельзя быстро переключать с одной задачи на другую. В отношении меланхолика недопустимы не только резкость, грубость, но и просто повышенный тон, ирония. О проступке, совершенном меланхоликом, лучше поговорить с ним наедине. Он требует особого внимания, следует вовремя хвалить его за проявленные успехи, решительность и волю. Отрицательную оценку следует использовать как можно осторожнее, всячески смягчая ее негативное действие. Меланхолик – самый чувствительный и ранимый тип. С ним надо быть предельно мягким и доброжелательным.

Темперамент накладывает отпечаток и на общение, например, сангвиник почти всегда инициатор в общении, он чувствует себя в компании незнакомых людей непринужденно, новая необычная ситуация его только возбуждает, а меланхолика, напротив, пугает, смущает, он теряется в новой ситуации, среди новых людей. Флегматик также с трудом сходится с новыми людьми, свои чувства проявляет мало и долго не замечает, что кто-то ищет повода познакомиться с ним. Он склонен любовные отношения начинать с дружбы, поскольку у него замедлен ритм чувств, а устойчивость чувств делает его однолюбом. У холериков, сангвиников, напротив, любовь возникает часто с первого взгляда, но не столь устойчива.

Поскольку темперамент тесно связан с особенностями общения человека с окружающими людьми, то он в значительной степени определяет психологическую совместимость или несовместимость людей. В межличностных отношениях конфликты нередко возникают вследствие того, что люди не учитывают особенности темперамента как своего, так и другого человека, такие, например, как: импульсивность, медлительность, вспыльчивость, большая впечатлительность, ранимость и др. Некоторые недостатки темперамента могут быть нейтрализованы человеком в процессе работы над собой. Используя особенности своего темперамента, можно добиваться значительных успехов в деятельности и в совершенствовании собственной личности.

Таким образом, тип темперамента не может быть «хорошим» или «плохим». В темпераменте каждого ребенка и взрослого есть свои индивидуальные особенности, которые нельзя отнести к тому или иному определенному типу. Они являются именно индивиду-

альными, то есть присущими только данной личности. Отнести человека к тому или иному темпераменту можно лишь по преобладающим свойствам, в сочетании нескольких типов темпераментов.

#### **4. Характер и его структура.**

Люди по-разному относятся к окружающему миру – к другим людям, к природе, к труду, к самим себе. Различные отношения выражаются в поведении человека. Свойства личности, выражающие отношение человека к действительности, всегда образуют некоторое своеобразное сочетание, представляющее не сумму отдельных особенностей данного человека, а единое целое, которое называют характером.

*Характер* (от греч. *charakter* – печать, чеканка) – совокупность устойчивых психических черт личности, влияющая на все стороны поведения человека, обуславливающая его устойчивое отношение к окружающему миру, другим людям, труду, самому себе, выражающая индивидуальное своеобразие личности, проявляющаяся в стиле деятельности и общения.

Под характером следует понимать не любые индивидуально-психологические особенности человека, а только совокупность наиболее выраженных и относительно устойчивых черт личности, типичных для данного человека. По мнению Б. Г. Ананьева, характер «выражает основную жизненную направленность и проявляется в своеобразном для данной личности образе действий».

Свойства характера:

1) *полнота характера* – разнообразие стремлений и увлечений человека, его деятельности. Такие люди отличаются внутренним богатством и активностью;

2) *цельность характера* – единство психического склада человека, отсутствие противоречий в стремлениях и интересах, единство слова и дела;

3) *определенность характера* выражается в устойчивости поведения, которое соответствует сложившимся убеждениям, основной направленности. О таком человеке можно заранее сказать, как он поступит в той или иной ситуации;

4) *сила характера* – это энергия, с которой человек преследует поставленные перед собой цели; способность преодолевать трудности и препятствия;

5) *твердость характера* проявляется в последовательности действий и упорстве человека, в сознательном отстаивании взглядов и принятых решений;

6) *уравновешенность характера* – соотношение сдержанности и активности, ровность поведения.

Главная особенность характера как психического феномена состоит в том, что характер всегда проявляется в деятельности, в отношении человека к окружающей его действительности и людям. Поэтому когда определяют характер человека, то говорят не о том, что такой-то человек проявил смелость, правдивость, откровенность, а что этот человек смелый, правдивый, откровенный, то есть названные характеристики поступков человека приписываются самому человеку. Однако характерными можно считать не все особенности человека, а только существенные и устойчивые. Например, даже очень веселые люди могут испытывать чувство грусти, но от этого они не станут нытиками и пессимистами.

Характер является прижизненным образованием и может трансформироваться в течение всей жизни. Следовательно, образ жизни, общественные условия и конкретные жизненные обстоятельства играют важную роль в формировании характера.

Формирование характера происходит в различных по своим особенностям и уровню развития группах (семья, дружеская компания, класс, спортивная команда, трудовой коллектив и др.). В зависимости от того, какая группа является для личности референтной и какие ценности поддерживает и культивирует эта группа, у человека развиваются соответствующие черты характера.

Под *чертами характера* понимают психические свойства человека, определяющие его поведение в типичных обстоятельствах. Например, смелость или трусость проявляются в ситуации опасности, общительность или замкнутость – в ситуации общения и т. д.

Существует достаточно много классификаций черт характера. В отечественной психологической литературе чаще всего встречаются два подхода. В одном случае все черты характера связывают с психическими процессами и поэтому выделяют волевые, эмоциональные и интеллектуальные черты. При этом к *волевым чертам характера* относят решительность, настойчивость, самообладание, самостоятельность, активность, организованность и др.

К *эмоциональным чертам характера* относят порывистость, впечатлительность, горячность, инертность, безразличие, отзывчивость и др.

К *интеллектуальным чертам* относят глубокомыслие, сообразительность, находчивость, любознательность и др.

В другом случае черты характера рассматриваются в соответствии с направленностью личности. Причем содержание направленности личности проявляется в отношении к людям, деятельности, окружающему миру и себе. Например, *отношение человека к окружающему миру* может проявляться или в наличии определенных убеждений, или в беспринципности. Эта категория черт характеризует жизненную направленность личности, то есть ее материальные и духовные потребности, интересы, убеждения, идеалы и т. д. Отношение человека к объектам и к собственности проявляется в виде аккуратности или небрежности, бережливости или расточительности, щедрости или скупости и пр. Убежденность определяет долгосрочную направленность поведения человека, его непреклонность в достижении поставленных целей, уверенность в справедливости и важности дела, которое он выполняет.

Другой группой черт характера являются те, которые характеризуют *отношение человека к деятельности*. При этом имеется в виду не только отношение человека к конкретному виду выполняемой работы, но и деятельности вообще. Главное условие образования характера – наличие жизненных целей. В качестве черты характера здесь можно рассматривать степень выраженности у индивида мотивации достижения – его потребности в достижении успеха. В зависимости от этого для одних людей характерен выбор действий, обеспечивающих успех (проявление инициативы, соревновательной активности, стремление к риску и т. д.), в то время как для других более характерно стремление просто избегать неудач (отклонение от риска и ответственности, избегание проявления активности, инициативы и т. д.).

Другим проявлением характера человека является его *отношение к людям*. При этом выделяют такие черты характера, как честность, правдивость, справедливость, общительность, вежливость, чуткость, отзывчивость и др.

*По отношению к самому себе* человек может проявлять самоуверенность или самокритичность, скромность или заносчивость, чувство собственного достоинства, обидчивость, эгоцентризм и т. д.

Все черты личности человека можно условно разделить на мотивационные и инструментальные.

*Мотивационные* побуждают и направляют деятельность, а *инструментальные* придают ей определенный стиль. Характер может проявляться в выборе цели действия, то есть как мотивационная черта личности. Однако когда цель определена, характер выступает больше в своей инструментальной роли, то есть определяет средства достижения поставленной цели.

Необходимо также подчеркнуть, что характер является одним из основных проявлений личности. Поэтому черты личности вполне могут рассматриваться и как черты характера. Характер взаимосвязан со всеми сторонами личности. Потребности и интересы человека, составляя основу его мотивационной сферы, формируют и его характер. Убеждения человека проявляются в таких чертах характера, как целеустремленность, оптимизм, требовательность к себе и другим, принципиальность. Мировоззрение позволяет человеку правильно ориентироваться в общественных событиях, регулировать свое поведение. Интеллектуальные свойства человека также накладывают определенный отпечаток на его характер. Воля определяет решительность, постоянство, самостоятельность и целенаправленность характера. Чувства в характере показывают эмоциональное отношение к людям, миру и к самому себе.

Характер тесно связан с темпераментом. Темперамент влияет на форму проявления характера. Так, настойчивость у холерика выражается в кипучей деятельности, у флегматика – в сосредоточенном обдумывании. От темперамента зависят многие черты характера: уравновешенность поведения, общительность, легкость или трудность включения в новую деятельность и др. Однако тип темперамента не определяет характер: флегматик может быть деятельным и трудолюбивым, а сангвиник суетливым и бесплодным.

Следует отметить тесную взаимообусловленность характера и способностей. Развитие способностей зависит от таких черт характера, как трудолюбие, трудоспособность, самокритичность, требовательность к себе.

## **5. Типология характеров.**

Учение о характере называется *характерологией*. Важнейшей задачей данной науки является установление типов характера и их

определение по его проявлениям с целью прогнозирования поведения человека в различных ситуациях.

Типология характеров, как правило, строится на существовании определенных *типических черт*. Типическими называются черты и проявления характера, которые являются общими и показательными для некоторой группы людей. Соответственно под типом характера следует понимать выражение в индивидуальном характере черт, общих для некоторой группы людей.

К наиболее известным типологиям характера можно отнести:

1) теории, связывающие особенности характера с внешним видом человека, с его конституцией, габитусом (Э. Кречмер, У. Шелдон, Э. Ростан, Ч. Ломброзо и др.);

2) социальная типология характеров, в основе которой – отношение человека к жизни, обществу, моральным ценностям (Э. Фромм);

3) теории, связывающие особенности характера его *акцентуацией* – чрезмерной выраженностью отдельных черт характера и их совокупностей, представляющей крайние варианты психической нормы, пограничные с психопатиями (Х. Шмишек, К. Леонгард, Е. А. Личко и др.).

Широко известна типология характера, построенная на основе отношения человека к жизни, обществу и нравственным ценностям. Ее автор – Э. Фромм, который назвал данную классификацию социальной типологией характеров. Обобщив данные наблюдений за поведением различных людей и соотнеся их с практикой работы в клинике, Э. Фромм вывел следующие основные типы социальных характеров.

*«Мазохист-садист»*. Это тип человека, который склонен видеть причины своих жизненных успехов и неудач, а также причины наблюдаемых социальных событий не в складывающихся обстоятельствах, а в людях. Стремясь устранить эти причины, он направляет свою агрессию на человека, который представляется ему причиной неудачи. Если речь идет о нем самом, то его агрессивные действия направляются на себя; если в качестве причины выступают другие люди, то они становятся жертвами его агрессивности. Такой человек много занимается самообразованием, самосовершенствованием, «переделкой» людей «в лучшую сторону». Своими настойчивыми действиями, непомерными требованиями и притязаниями он иногда доводит себя и окружающих до состояния изнемо-

жения. Такой человек особенно опасен для окружающих, когда он получает над ними власть: он начинает их терроризировать, исходя при этом из «благих намерений».

По мнению Э. Фромма, у людей этого типа наряду с мазохистскими склонностями почти всегда присутствуют и садистские тенденции. Они проявляются в стремлении ставить людей в зависимость от себя, приобретать над ними полную и безграничную власть, эксплуатировать их, причинять им боль и страдание, наслаждаться тем, как они страдают. Такой тип человека был назван Э. Фроммом *авторитарной личностью*. Подобные личностные свойства были присущи многим известным в истории деспотам (Гитлер, Сталин и др.).

*«Разрушитель»*. Характеризуется выраженной агрессивностью и активным стремлением к устранению, уничтожению объекта, вызвавшего фрустрацию, крушение надежд у данного человека. К разрушительности как к средству разрешения своих жизненных проблем обычно обращаются люди, которые испытывают чувство тревоги и бессилия, ограничены в реализации своих интеллектуальных и эмоциональных возможностей. В периоды больших социальных потрясений, революций, переворотов они выступают в качестве основной силы, разрушающей старое, в том числе и культуру.

*«Конформист-автомат»*. Такой индивид, столкнувшись с трудноразрешимыми социальными и личными жизненными проблемами, перестает «быть самим собой». Он беспрекословно подчиняется обстоятельствам, обществу любого типа, требованиям социальной группы, быстро усваивая тот тип мышления и способ поведения, который свойствен большинству людей в данной ситуации. У такого человека почти никогда нет ни собственного мнения, ни выраженной социальной позиции. Он фактически утрачивает собственное «Я», свою индивидуальность и привык испытывать именно те чувства, какие от него ожидаются в определенных ситуациях. Такой человек всегда готов подчиниться любой повой власти, при необходимости быстро и без проблем меняет свои убеждения, не особенно задумываясь над моральной стороной подобного поведения. Это тип сознательного или бессознательного приспособленца.

Выведенная Э. Фроммом типология реальна в том смысле, что действительно напоминает поведение многих людей во время социальных событий.

Понятие «акцентуации» было введено в психологию *К. Леонгардом*. Его концепция «акцентуированных личностей» основывалась на предположении о наличии основных и дополнительных черт личности. Основных черт значительно меньше, но они являются стержнем личности, определяют ее развитие, адаптацию и психическое здоровье. При значительной выраженности основных черт они накладывают отпечаток на личность в целом, и при неблагоприятных обстоятельствах они могут разрушить всю структуру личности.

В классификацию, предложенную *К. Леонгардом*, входят следующие типы.

**1. Гипертимный тип.** Его характеризует контактность, словоохотливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики. У такого человека возникают эпизодические конфликты с окружающими людьми из-за недостаточно серьезного отношения к своим служебным и семейным обязанностям. Положительные черты – энергичность, жажда деятельности, оптимизм, инициативность. Отталкивающие черты – легкомыслие, склонность к аморальным поступкам, повышенная раздражительность, прожектерство, недостаточно серьезное отношение к своим обязанностям. Они трудно переносят жесткую дисциплину, монотонную деятельность, вынужденное одиночество.

**2. Дистимный тип.** Его характеризует низкая контактность, немногословие, доминирующее пессимистическое настроение. Домоседы, редко вступают в конфликты с окружающими, ведут замкнутый образ жизни. Высоко ценят тех, кто с ними дружит, готовы им подчиниться. Привлекательные черты: серьезность, добросовестность, острое чувство справедливости. Отталкивающие черты: пассивность, замедленность мышления, неповоротливость, индивидуализм.

**3. Циклоидный тип.** Свойственны частые смены настроения из-за чего меняется и манера общения с окружающими – могут быть общительными и замкнутыми.

**4. Возбудимый тип.** Присуща низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций. Они занудливы и угрюмы, склонны к хамству и брани, к конфликтам, в которых сами являются провоцирующей стороной. Неуживчивы в коллективе, властны в семье. В эмоционально спокойном состоянии такие люди добросовестные, аккуратные, любят животных и маленьких детей. Однако в состоянии эмоционального возбуждения они раздражительны, вспыльчивы, плохо контролируют свое поведение.

**5. Застревающий тип.** Характеризуется умеренной общительностью, занудливостью, склонностью к нравоучениям, неразговорчивость. В конфликтах обычно выступает инициатором, активной стороной. Стремится к высоким показателям в любом деле, за которое берется, предъявляет повышенные требования к себе. Чувствителен к социальной справедливости, вместе с тем обидчив, уязвим, подозрителен, мстителен. Иногда чрезмерно самонадеян, честолюбив, ревнив, предъявляет непомерные требования к близким и к подчиненным на работе.

**6. Педантичный тип.** Не конфликтен. На службе ведет себя как бюрократ – предъявляет много формальных требований. Вместе с тем с охотой уступает лидерство другим людям. Иногда изводит домашних чрезмерными претензиями на аккуратность. Привлекательные черты: добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах, а отталкивающие – формализм, занудство, брюзжание.

**7. Тревожный тип.** Свойственна низкая контактность, робость, неуверенность в себе, минорное настроение. Редко вступают в конфликты с окружающими. Располагают следующими привлекательными качествами: дружелюбие, самокритичность, исполнительность. Часто служат «козлами отпущения», мишенями для шуток.

**8. Эмотивный тип.** Предпочитают общение в узком кругу избранных, с которыми устанавливаются хорошие контакты, которых они понимают с «полуслова». Редко вступают в конфликты, играя в них пассивную роль. Обиды носят в себе, не «выплескивая» наружу. Привлекательные черты: доброта, сострадательность, обостренное чувство долга, исполнительность. Отталкивающие черты: чрезмерная чувствительность, слезливость.

**9. Демонстративный тип.** Этот тип людей характеризуется легкостью установления контактов, стремлением к лидерству, жадной властью и похвалы. Он демонстрирует высокую приспособляемость к людям и склонность к интригам (при внешней мягкости манеры общения). Такие люди раздражают окружающих самоуверенностью и высокими притязаниями, систематически сами провоцируют конфликты, но при этом активно защищаются. В них привлекает: обходительность, артистичность, способность увлечь других, неординарность мышления и поступков. Их отталкивающие черты: эгоизм, лицемерие, хвастовство, отлынивание от работы.

**10. Экзальтированный тип.** Ему свойственны высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Любит спорить, не доводя дело до конфликтов. В конфликтной ситуации бывает как активной, так и пассивной стороной. Вместе с тем привязаны и внимательны к друзьям и близким. Они альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Отталкивающие черты: паникерство, подверженность сиюминутным настроениям.

**11. Экстравертированный тип.** Отличается высокой контактностью, у него масса друзей, знакомых. Люди этого типа словоохотливы до болтливости, открыты для любой информации. Редко вступают в конфликты с окружающими. В общении с друзьями, на работе и в семье часто уступают лидерство другим, предпочитают подчиняться и находиться в тени. Привлекательные черты: готовность выслушать другого, сделать то, о чем просят, исполнительность. Отталкивающие особенности: подверженность влиянию, легкомыслие, необдуманность поступков. Страсть к развлечениям, к участию в распространении сплетен и слухов.

**12. Интровертированный тип.** Характеризуется низкой контактностью, замкнутостью, оторванностью от реальности, склонностью к философствованию. Такие люди любят одиночество; редко вступают в конфликты с окружающими, только при попытках бесцеремонного вмешательства в их личную жизнь. Часто представляют собой эмоционально холодных идеалистов, слабо привязанных к людям. Обладают следующими привлекательными чертами: сдержанность, убежденность, принципиальность. Отталкивающие черты: упрямство, ригидность мышления, упорное отстаивание своих идей. На все они имеют свою точку зрения, которую будут отстаивать несмотря ни на что.

Одна из типологий принадлежит известному отечественному психиатру *А. Е. Личко*. Она построена на основе наблюдений за подростками.

**1. Гипертимный тип.** Подростки этого типа отличаются подвижностью, общительностью, склонностью к озорству. В происходящие вокруг события они всегда вносят много шума, любят беспокойные компании сверстников, при хороших общих способностях они обнаруживают неусидчивость, недостаточную дисциплинированность, учатся неровно. Настроение у них всегда хорошее, при-

поднятое. Со взрослыми, родителями, педагогами у них нередко возникают конфликты. Такие подростки имеют много разнообразных увлечений, но эти увлечения, как правило, поверхностны и быстро проходят. Подростки гипертимного типа зачастую переоценивают свои способности, бывают слишком самоуверенными, стремятся прихвастнуть, произвести на окружающих впечатление.

**2. Циклоидный тип.** Он характеризуется повышенной раздражительностью и склонностью к апатии. Подростки данного типа предпочитают находиться дома одни вместо того, чтобы где-то быть со своими сверстниками. Они тяжело переживают даже незначительные неприятности, на замечания реагируют крайне раздражительно. Настроение у них периодически меняется от приподнятого до подавленного с периодами примерно в две-три недели.

**3. Лабильный тип.** Этот тип крайне изменчив в настроении, причем оно зачастую непредсказуемо. Поводы для неожиданного изменения настроения могут быть самые ничтожные, например, кем-то случайно оброненное обидное слово, чей-то неприветливый взгляд. Все они способны погрузиться в уныние и мрачное расположение духа при отсутствии каких-либо серьезных неприятностей и неудач. От сиюминутного настроения этих подростков зависит многое в их психологии и поведении. Соответственно этому настроению настоящее и будущее для них может расцветаться то радужными, то мрачными красками. Такие подростки, когда они находятся в подавленном настроении, крайне нуждаются в помощи и поддержке со стороны тех, кто мог бы их настроение поправить, способен их отвлечь, приободрить и развлечь.

**4. Астеноневротический тип.** Этот тип характеризуется повышенной мнительностью и капризностью, утомляемостью и раздражительностью. Особенно часто утомляемость проявляется при выполнении трудной умственной работы.

**5. Сензитивный тип.** Ему свойственна повышенная чувствительность ко всему: к тому, что радует, и к тому, что огорчает или пугает. Эти подростки не любят больших компаний, слишком азартных, подвижных, озорных игр. Они обычно застенчивы и робки при посторонних людях и поэтому часто производят впечатление замкнутости. Открыты и общительны они бывают только с теми, кто им хорошо знаком, общению со сверстниками предпочитают общение с малышами и взрослыми. Они отличаются послушанием и обнару-

живают большую привязанность к родителям. В юношеском возрасте у таких подростков могут возникать трудности адаптации к кругу сверстников, а также «комплекс неполноценности». Вместе с тем у этих же подростков довольно рано формируется чувство долга, обнаруживаются высокие моральные требования к себе и окружающим людям. Недостатки в своих способностях они часто компенсируют выбором сложных видов деятельности и повышенным усердием. Эти подростки разборчивы в нахождении для себя друзей и приятелей, обнаруживают большую привязанность в дружбе, обожают друзей, которые старше их по возрасту.

**6. Психастенический тип.** Такие подростки характеризуются ранним интеллектуальным развитием, склонностью к размышлениям и рассуждениям, к самоанализу и оценкам поведения других людей. Такие подростки, однако, нередко бывают больше сильны на словах, чем в деле. Самоуверенность у них сочетается с нерешительностью, а безапелляционность суждений – со скоропалительными действиями, предпринимаемых как раз в те моменты, когда требуется осторожность и осмотрительность.

**7. Шизоидный тип.** Его наиболее существенной черта – замкнутость. Эти подростки не очень тянутся к сверстникам, предпочитают быть одни, находиться в компании взрослых. Душевное одиночество даже не тяготит шизоидного подростка, который живет в своем мире, своими необычными для детей этого возраста интересами. Такие подростки нередко демонстрируют внешнее безразличие к другим людям, отсутствие к ним интереса. Они плохо понимают состояния других людей, их переживания, не умеют сочувствовать. Их внутренний мир зачастую наполнен различными фантазиями, особыми увлечениями. Во внешнем проявлении своих чувств они достаточно сдержаны, не всегда понятны окружающим (прежде всего для сверстников).

**8. Эпилептоидный тип.** Эти подростки часто плачут, изводят окружающих, особенно в раннем детстве. Им нравится мучать животных, избивать и дразнить младших и слабых, издеваться над беспомощными и неспособными дать отпор. В детской компании они претендуют не просто на лидерство, а на роль властелина. Их типичные черты – жестокость, властность, себялюбие. В группе детей, которыми они управляют, такие подростки устанавливают свои жесткие, почти террористические порядки, причем их личная власть

в таких группах держится в основном на добровольной покорности других детей или на страхе. В условиях жесткого дисциплинарного режима они чувствуют себя нередко на высоте, стараются угождать начальству, добиваться определенных преимуществ перед сверстниками, получить власть, установить диктат над окружающими.

**9. Истероидный тип.** Главная черта этого типа – эгоцентризм, жажда постоянного внимания к своей особе. У подростков данного типа выражена склонность к театральности, позерству, рисовке. Такие дети с трудом выносят, когда в их присутствии хвалят их товарища, когда другим уделяют больше внимания, чем им самим. Для таких подростков характерны претензии на исключительное положение среди сверстников, и чтобы оказать влияние на окружающих, привлечь к себе внимание, они часто выступают в группах в роли зачинщиков и заводил. Вместе с тем, будучи неспособными выступить как настоящие лидеры и организаторы дела, завоевать себе неформальный авторитет, они часто и быстро терпят фиаско.

**10. Неустойчивый тип.** Его иногда неверно характеризуют как слабовольный, плывущий по течению. Подростки данного типа обнаруживают повышенную склонность и тягу к развлечениям, причем без разбора, а также к безделью и праздности. У них отсутствуют какие-либо серьезные, в том числе профессиональные интересы, они почти не думают о своем будущем.

**11. Конформный тип.** Данный тип демонстрирует бездумное, некритическое, а часто конъюнктурное подчинение любым авторитетам, большинству в группе. Такие подростки обычно склонны к морализаторству и консерватизму, а их главное жизненное кредо – «быть, как все». Это тип приспособленца, который ради своих собственных интересов готов предать товарища, покинуть его в трудную минуту, но, что бы он ни совершил, он всегда найдет оправдание своему поступку, причем нередко не одно.

### Вопросы для самопроверки

1. Что понимается под темпераментом?
2. Перечислите психологические свойства темперамента. Чем реактивность отличается от активности, пластичность – от ригидности, экстраверсия – интроверсия?

3. Раскройте сильные и слабые стороны холерика, меланхолика, сангвиника и флегматика.

4. Что понимается под характером в современной психологии? Каково место характера в общей структуре личности?

5. В чем проявляется связь темперамента и характера, воли и характера? Перечислите как можно больше черт характера и классифицируйте их по различным основаниям.

6. В чем смысл понятия «акцентуация характера»? Перечислите типы акцентуированных характеров, раскройте кратко их плюсы и минусы.

### Практические задания

1. Разработайте рекомендации по общению с людьми, обладающими различными типами темперамента, в следующих ситуациях:

- а) при наказании за ошибку в работе;
- б) при отказе в просьбе о помощи;
- в) при поручении ответственного задания;
- г) в ситуации знакомства;
- д) в ситуации просьбы об услуге;
- е) при проверке выполненной работы.

Рекомендации должны быть обоснованными и конкретными для каждого типа темперамента.

2. Дайте прогноз поведения людей, обладающих различными типами темперамента, в следующих ситуациях:

- а) поздно ночью раздается ошибочный телефонный звонок;
- б) происходит опоздание на назначенную встречу из-за поломки автобуса;
- в) коллега просит еще раз объяснить решение сложной задачи;
- г) начальник отдела поручает работнику выполнить срочный заказ.

3. Определите тип акцентуации характера в следующих ситуациях.

1) девушка ведет себя вызывающе, стараясь привлечь внимание окружающих;

2) юноша всегда застенчив, чувствителен, не любит шумных компаний, предпочитает одного-двух друзей;

3) мальчик часто старается сбежать с уроков, оправдываясь семейными обстоятельствами;

4) сотрудник лаборатории всегда выполняет работу по заданному образцу, считая что «новшества» только повредят отработанной технологии;

5) студент активный, уверенный в своих силах, при этом склонен давать обещания, не заботясь об их выполнении;

6) ученик хорошо разбирается в предмете, всегда готовится к урокам, но стесняется отвечать перед классом;

7) сотрудник научного отдела все рабочее время поглощен работой, практически не общается с коллегами, так как не испытывает потребности в общении;

8) девочка всю четверть активно работала, но в следующей четверти перестала проявлять интерес к учебе, замкнулась в себе;

9) юноша очень любит находиться в компании, шутить и рассказывать анекдоты, быть заводилой;

10) девушка постоянно сомневается – правильно ли она выбрала одежду, так ли она поступила;

11) получив замечание от начальника, мужчина пришел домой и сорвал зло на ребенка;

12) юноша попал в компанию, где все курят, он тоже попробовал покурить, но потом ему было стыдно перед родителями;

13) учительница в начале дня была веселой, но когда ученики нарушили дисциплину на уроке, она сильно рассердилась и успокоилась лишь на следующем уроке;

14) мальчик при игре с ребятами стал отбирать у них игрушки, в порыве злости подрался с ними и потом долго ходил обиженный, пытался отомстить;

15) девушка перешла на другую сторону улицы, когда ей перебежала дорогу черная кошка;

16) актриса во время съемок требует к себе особого отношения, закатывает скандалы по любому поводу, может уйти со съемочной площадки, если ее что-то не устраивает;

17) женщина пришла с работы уставшая, поссорилась с мужем из-за невымытой посуды, но потом стала извиняться за свое поведение;

18) начальник строг с подчиненными, грубо обращается с ними, раздражается по любому поводу.

4. Проведите самодиагностику типа акцентуации характера с помощью тест-опросника Леонгарда-Шмишека.

## ТЕМА 14. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАДАТКОВ И СПОСОБНОСТЕЙ

1. Способности и их структура.
2. Природа способностей.
3. Классификация способностей.
4. Проблемы оценки и развития способностей.

### **1. Способности и их структура.**

Понятие «способности» появилось в трудах Платона около 2500 лет назад. Однако проблема способностей до сих пор вызывает наибольшее количество научных споров как среди психологов, так и среди физиологов, психофизиологов и нейропсихологов. Острые дискуссии ведутся в основном по вопросам структуры и развития способностей.

Среди научных подходов можно выделить два, условно называемых деятельностным и функциональным.

*Деятельностный подход* рассматривает способности человека как психологические свойства его личности, обеспечивающие успешное выполнение той или иной деятельности. Кажущаяся простота определения приводит, тем не менее, к разногласиям даже внутри сторонников деятельностного подхода. В частности, это касается структуры способностей. Так, предполагается, что она может включать в себя либо целый ансамбль свойств личности в их системной увязке, либо отдельные свойства личности (нравственные, волевые, эмоциональные, индивидуальный стиль деятельности, субъективное отношение к работе и др.). Не все сторонники деятельностного подхода относят к способностям знания и навыки, черты характера. Следует подчеркнуть, что, согласно деятельностному подходу, в структуру способностей не входят физиологические свойства, имеющие врожденную основу. Так, один из сторонников подхода, Б. М. Теплов, внесший существенный вклад в данную проблему, под способностями понимал такие устойчивые психологические свойства индивида, которые являются его объективными отличительными признаками от других людей и проявляются в высокой результативности его деятельности. Другими словами, *способности* – это такие психологические качества индивида, которые выделяют его из массы, других людей в отношении: динамики (ско-

рости) усвоения знаний, навыков и умений; успешного осуществления данного вида деятельности (или видов деятельности).

Таким образом, способности не тождественны знаниям, умениям и навыкам, хотя тесно связаны с ними. Способности могут быть присущи индивиду и до того, как он приобретет навыки, умения и знания. Способный человек в состоянии самостоятельно получить их, чтобы проявить свои способности к данному виду деятельности. Вместе с тем отсутствие способностей резко затрудняет использование знаний, умений и навыков в практической деятельности. В этой связи следует остерегаться опасности ошибиться, отнеся человека к категории неспособных лишь по отсутствию у него еще не сформированных умений и навыков. Примеры подобного типа не так уж редки (например, полководец А. Суворов, математик А. Эйштейн, художник В. Суриков).

*Функциональный подход* рассматривает способность как уровень проявления у человека различных функций (интеллектуальных, перцептивных, двигательных, памяти, внимания). Под функцией понимается специфическая деятельность отдельных клеток, органов, их совокупности или организма в целом. Все люди обладают полным набором этих функций, но у некоторых одна или несколько функций проявляются на более высоком уровне (более ярко, интенсивнее, продолжительнее и т. п.). Один человек может выделяться среди других, например, значительно большим объемом памяти, другой – физической выносливостью и силой. Из определения видно, что, согласно данному подходу, в структуру способностей не входят личностные свойства, имеющие социальную базу. Один из сторонников функционального подхода, В. Д. Шадриков, предложил рассматривать способности как характеристики результативности функциональных систем, реализующих психомоторные или психические познавательные процессы. Другими словами, *способности* являются системными качествами и отражаются в уровнях проявления функциональных систем, а не отдельных функций.

Способность следует отличать от *склонности*, которая характеризует устремленность индивида к чему-либо, его направленность заниматься определенной деятельностью, постоянную тенденцию к действию. Склонность, порождаемая устойчивой потребностью, может стать предпосылкой развития способностей. Вместе с тем

наличие способности у человека стимулирует появление склонности к определенному виду деятельности.

Исследования, проведенные в рамках функционального подхода к проблеме способностей, выявили опосредованную связь способностей и склонностей через типологические особенности проявления свойств нервной системы. В частности, лица, обладающие:

- сильной нервной системой и склонные к рискованным действиям, проявляют способности в деятельности, содержащей элементы опасности для собственной жизни;

- инертностью нервных процессов и склонные к аналитичности, более эффективны в видах деятельности, которые допускают заблаговременное планирование действий и отработку отдельных ее фрагментов;

- высокой подвижностью нервных процессов и склонностью к разнообразию и инновациям, показывают лучшие результаты в деятельности, в которой преобладают динамические элементы.

Конечно, такие связи между склонностью и способностью неоднозначны. В эту связь вклиниваются мотивы, престиж профессии, мнения авторитетных для индивида лиц, уровень притязаний личности и уверенности в себе.

## **2. Природа способностей.**

Различия в позициях относительно сущности и структуры способностей отражаются и во взглядах на их происхождение и развитие. Палитра мнений весьма обширна.

1. Способности носят *врожденный* характер. Причина их появления не ясна, но если они есть, то непременно проявятся. И тем быстрее, чем более благоприятные условия будут созданы для человека. Так, способности М. Ю. Ломоносова пробили себе дорогу через все трудности в юношеском возрасте. Дар же В. А. Моцарта, которому судьба ничем не препятствовала в раннем возрасте, засиял в три года. К сожалению, в мире отсутствует статистика фактов, свидетельствующих о том, сколько одаренных людей остались неизвестными именно из-за неблагоприятных обстоятельств, сопутствующих их жизненному пути. В этой связи такую позицию можно считать лишь гипотезой, существующей уже не один век.

Изучалась связь способностей с массой головного мозга. Предполагалось, что чем больше масса мозга превышает его среднюю

величину (1400 г), тем выше вероятность принадлежности человека к числу наиболее способных. Ошибочность этой гипотезы была опровергнута конкретными результатами взвешивания мозга людей, известных миру своими талантами.

Убедились в отсутствии связи способностей с формой черепа, особенно с наиболее развитыми его участками, под которыми располагаются центры, отвечающие за различные психические функции (восприятие эстетического, поведенческие схемы и др.).

2. Способности обусловлены *генетически* родословной. Эта гипотеза имеет много подтверждающих примеров. Так, именитых предков имели Л. Н. Толстой, А. С. Пушкин. В родословной И. С. Баха в течение пяти поколений выросло 16 композиторов. Однако никто никогда не считал, сколько талантливых родственников у людей обыкновенных, хотя и принадлежащих к тем же слоям общества, что и родственники. Более того, приблизительные расчеты показывают, что большинство людей на нашей планете состоят между собой в историческом родстве.

3. Способности определяются исключительно *социальными* условиями (системой обучения и воспитания). Приверженцев этой гипотезы много и среди психологов, и среди педагогов. Проведено много экспериментов по развитию способностей к различным видам деятельности у детей, не имеющих особых признаков способностей. Однако ожидаемого массового результата так и не было получено. Всемогущество социальной среды не подтвердилось исследованиями, проведенными с людьми, у которых с самого детства были приемные родители. Их способности соотносились со способностями биологических родителей.

4. Способности обусловлены *врожденными особенностями индивида (задатками)* и связаны с его *социальным опытом* (наличие авторитетных для индивида талантливых людей, мудрых наставников, пребывание в атмосфере творчества, эффективная система обучения и воспитания и др.). Такой гипотезы придерживается большинство отечественных психологов.

Столь разнообразное научное наследие не могло не оставить следа и на современных взглядах ученых на соотношение врожденных и социальных начал способностей.

*Деятельностный* подход на вопрос о том, наследуются ли способности, дает такой общий ответ: способными не рождаются, ими

становятся. Возникшее в проблеме способностей противоречие между их врожденностью и обусловленностью социальным опытом сторонники подхода пытаются снять вводом понятия «задатки». *Задатки* – это комплекс *врожденных* анатомо-физиологических особенностей организма человека (нервная система, мозг, органы чувств и движений), характеризующий его индивидуальный тип реагирования на воздействия окружающей среды.

Согласно данному подходу, природа дарит человеку не сами способности, а задатки. Но задатки служат лишь основой развития способностей. Если, например, индивид от рождения имеет прекрасную зрительную память, то еще нельзя говорить, что он способный. Способность может проявиться лишь в какой-то деятельности, в ее результатах. Именно в деятельности задатки трансформируются в способности. Так, богатая зрительная память требуется в творчестве художника, деятельности разведчика, работе астронома и т. д. Выбор этих сфер деятельности обусловлен уже не задатками, а большим числом разнородных факторов (мотивы личности, имидж профессии, влияние семейных традиций и др.).

*Функциональный* подход на тот же вопрос о наследовании способностей отвечает признанием их врожденности и генотипической природы: человек рождается способным. Соотношение задатков, функций и способностей в этом подходе выстраивается следующим образом. Задатки играют роль лишь усилителя степени проявления функции, никогда не превращаясь при этом в сами способности. По словам Е. П. Ильина, сторонника данного подхода, способности и задатки связаны между собой так, как платье с фасоном: платье без фасона быть не может, но фасон – еще не платье. Функция же является «носителем» задатка.

### **3. Классификация способностей.**

В основу классификации способностей положены различные признаки: источники их происхождения, направленность на деятельность, уровень развития, наличие условий для развития.

По критерию происхождения выделяют природные и социальные способности. *Природные* способности биологически обусловлены, формируются на основе врожденных особых свойств психических познавательных процессов восприятия, памяти, мышления

и др. Так, индивид с высокой вкусовой чувствительностью может прекрасно исполнять обязанности дегустатора.

*Социальные* способности в большей мере обусловлены системой обучения и воспитания и проявляются в конкретных видах деятельности. Считается, например, что способности развиваются интенсивнее, если учебный процесс направляется на самостоятельный поиск нужной информации, на гуманизацию, «очеловечивание» школьного процесса через повышение удельного веса предметов художественного цикла, усиление коллективных форм общения, формирование ценностных ориентации. И наоборот, императивная, «насильственная» система обучения, стремление любыми средствами «насытить» знаниями учеников за счет наращивания объемов учебной информации «маскирует» способности. От таких хронических недугов образования предостерегал еще английский историк XVII в. Г. Бойль, утверждая, что истинное знание состоит не в знакомстве с фактами, которые делают человека лишь педантом, а в их использовании. Классик белорусской литературы Я. Колас указывал на то, что только то знание становится нашим зрелым достоянием, которое мы добываем самостоятельно.

По направленности на деятельность различают общие и специальные, теоретические, практические, учебные, творческие и коммуникативные способности.

*Общие* способности обслуживают наиболее важные требования со стороны многих видов деятельности и успешного общения с людьми (например, точность движений, качество речи, высокий интеллект необходимы во многих видах деятельности).

*Специальные* способности обеспечивают требования отдельных видов деятельности за счет специальных качеств личности, относящихся, например, к музыке, математике, спорту. Однако есть возражения против деления способностей по виду деятельности на общие и специальные. Дело в том, что одни и те же способности могут обслуживать различные виды деятельности. Если, например, индивид с рождения обладает хорошей памятью и наблюдательностью, то он может оказаться способным заниматься теми видами деятельности, которые требуют оперативного сохранения больших объемов исходной информации (экономические и политические аналитики, математики, профессиональные разведчики).

*Теоретические и практические способности* обеспечивают успешность деятельности индивида либо в сфере абстрактно-логических размышлений, либо в сфере конкретно-практических занятий. В первом случае индивид проявляет себя, например, в качестве специалиста в области теоретической физики, во втором – в качестве физика-экспериментатора.

*Учебные и творческие способности* свидетельствуют о наличии у индивида качеств, которые обеспечивают ему либо высокое умение усваивать имеющиеся в мире знания, либо создание новых оригинальных знаний.

*Коммуникативные способности* обеспечивают успешное взаимодействие человека с людьми через процессы общения. Высокие коммуникативные способности открывают дорогу индивиду, например, в сферу дипломатии, управления персоналом, там, где успех деятельности в значительной мере определяется стратегией взаимодействия с собеседниками.

По уровню развития способности подразделяются на одаренность, талант и гениальность.

*Одаренность* – это совокупность различных способностей индивида, обеспечивающих потенциальную возможность успешно работать в определенной области при условии хороших знаний, умений и навыков. Даже наличие практического мышления, коммуникабельности, ориентации на успех еще не дает гарантии человеку стать руководителем высокого ранга при недостаточной профессиональной подготовке в выбранной области и незначительном социальном опыте. Говоря об одаренной личности, обычно приписывают ей такие характеристики, как инновационность, любознательность, воображение, раскованность мышления, интуиция, уверенность в себе. Понятие «одаренный» чаще относят к детям, подросткам, юношам. Частица «дар» в этом понятии подразумевает наследственную природу одаренности, но это лишь гипотеза. В противном случае все дети одаренных людей были бы одаренными, что в истории пока не зафиксировано. Например, никто из потомков Нобелевских лауреатов не повторил научные достижения своих знаменитых родственников.

*Талант* – одаренность человека, реализованная в виде высоких или оригинальных достижений в определенной области деятельности через совокупность специальных способностей. В отличие от одаренности понятие таланта относят к сложившимся профессио-

налам, завоевавшим известность своей конкретной деятельностью (в сфере математики, музыки, военного дела, техники и т. д.). И. П. Павлов рассказывал, что во время учебы в духовной семинарии таланты искали не среди «отличников», а среди тех, кто резко выделялся по успеваемости в 1–2 предметах, что свидетельствовало о творческой личности и огромном интересе к данной области.

*Гениальность* (лат. *genius* – дух) – высший уровень способностей, воплощенный в результатах, имеющих эпохальную, историческую значимость. Эти результаты обеспечиваются через общие и специальные способности в ряде областей. Например, М. Ю. Ломоносов проявил незаурядные способности в естественных науках, искусстве и литературе. Четкую границу между талантом и гениальностью провести сложно. Но считается, что гениальность требует предельно развитых качеств личности, таких, как склонность к самосовершенствованию, целеустремленность, терпеливость и даже самопожертвование. Ведь гений устремлен в будущее, в перспективу, он «стреляет в цель, которую никто еще не видит». Человек обладает талантом, а гениальность владеет человеком.

#### **4. Проблемы оценки и развития способностей.**

Оценка способностей человека — фактически *задача прогнозирования* успешности реализации им данного вида деятельности.

Существует большое количество *тестовых процедур*, предназначенных для оценки способностей. Однако они, по сути дела, выявляют не способность, а факт наличия у человека определенного уровня знаний, умений, навыков и опыта, оперативность мышления, находчивость. Более того, тесты зачастую игнорируют *динамику* приобретения индивидом этих элементов, которые составляют основу жизнедеятельности человека. Способными в рамках какой-то конкретной деятельности могут быть в одинаковой мере и тугодумы, и «скоростники». Например, в детстве Нобелевскому лауреату физику Н. Бору с большим трудом давались решения задач средней сложности из-за чрезвычайной инертности мышления.

В деятельностном подходе при диагностике способностей в качестве *критериев оценки способностей* чаще всего рассматриваются: темпы продвижения в овладении данным видом деятельности; широта переноса психологических качеств (влияние ранее сформированных качеств на приобретенные); соотношение нервно-психи-

ческих затрат и результатов деятельности. Как правило, такой путь затрудняет оценку способностей у детей, которые еще не владеют ни одним видом профессиональной деятельности.

В функциональном подходе диагностику способностей предлагается осуществлять через показатели *количества* и *степени выраженности врожденных задатков*. Однако и здесь возникают трудности с отбором тех задатков, которые включены именно в оцениваемую способность. Более того, погрешности в оценке появляются из-за неравномерного процесса развития самой личности. Например, наличие возрастных сенситивных периодов, половое созревание приводят не только к сдвигу во времени составляющих способностей, но и к вариации по выраженности. Все это свидетельствует о том, что проблема способностей далека от завершения и науке предстоит приложить много усилий не только в плане теории, но и в организационном аспекте, собирая воедино всю информацию, полученную в различных направлениях исследования.

Развитие способностей состоит в расширении их числа у данного индивида, в достижении более высокой результативности деятельности, а также в совершенствовании высших способностей, связанных с научным, техническим и художественным творчеством, с организаторской деятельностью. По мнению С. Л. Рубинштейна, динамика способностей подчиняется *правилу спирали*: реализованная возможность одного уровня открывает переход к реализации возможности более высокого уровня.

Деятельностный подход указывает на врожденные задатки, функциональный – начало развития способностей связывает с моментом рождения. Несмотря на отличия во взглядах на отправную точку способностей, оба подхода сходятся в том, что ведущая роль в их проявлении и развитии принадлежит деятельности.

Для процесса развития способностей требуется ряд условий временного и организационного характера. Когда к мудрецу мать принесла своего ребенка и спросила, когда надо начинать его воспитывать, то тот, узнав, что ему ровно годик, сказал: «Ты, мать, опоздала на целый год». Что-то подобное происходит и с развитием способностей. Уже с самого рождения и примерно до 6 лет закладывается основа для развития общих способностей, базирующихся на врожденных задатках физиологического характера. Многообразие интересов, «разбросанность» увлечений ребенка развивает его общие

способности. Специальные способности интенсивно развиваются вплоть до 13–15 лет через игры, учебную деятельность, общение со сверстниками и взрослыми.

Действительно, у индивида, прежде всего, должны оформиться органические начала, касающиеся сенсорных систем, мозговых структур и их функций. На этой базе начинают развиваться общие и специальные способности. Необходимым условием их развития является вовлеченность индивида в деятельность или систему деятельностей. Для ребенка это игра, для старших возрастов – учеба, профессиональные занятия, хобби и др.

Значимым фактором, обеспечивающим формирование и проявление способностей, является методика обучения и воспитания. Не проявленные вовремя, «похороненные заживо» способности человека – это часто результат профессиональной несостоятельности его педагогов. Если, например, школьный учитель географии главным критерием знаний и умений считает раскрашивание контурных карт, то самым неспособным учеником в классе, как правило, окажется самый способный, любознательный и инициативный.

Наиболее интенсивно развиваются способности при занятиях, сложность которых находится в *зоне ближайшего развития* (по Л. С. Выготскому). Это концептуальное пространство (зона) между тем, что ребенок в состоянии выполнить самостоятельно, и тем, что он может усвоить с посторонней помощью. Из этого следует, что чрезмерная простота занятий лишь поддерживает имеющийся уровень способностей. Слишком высокая сложность занятий тормозит формирование новых способностей из-за невыполнимости задач, появления неуверенности в себе и т. д. У каждого ребенка эта зона индивидуально обусловлена.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Какова связь способностей и задатков?
2. Какие уровни развития способностей выделяются в современной психологии?
3. Перечислите признаки одаренности. Какой из них Вы бы поставили на первое место и почему?
4. Каковы условия формирования способностей?

5. Можно ли наличие положительной мотивации к какой-либо деятельности рассматривать в качестве компенсации недостатка способностей к ней?

### Практические задания

1. Ниже перечислены несколько видов деятельности и перечень способностей. Определите, какие из способностей потребуются в каждом виде деятельности. Установите соответствие.

Виды деятельности:

- математическая деятельность;
- деятельность музыканта;
- техническое творчество;
- изобретательская деятельность;
- чтение художественных текстов.

Способности:

- ладовое чувство (способность чувствовать музыкальную выразительность в движении музыкальных звуков);
- способность к комбинированию пространственных образов, пространственное воображение;
- хорошее запоминание общих схем рассуждений, доказательств, выводов, обобщенных способов решения вопросов;
- целостность восприятия, то есть умение видеть отдельные части предмета в их соотношении с другими частями;
- полнота, яркость представления наглядных образов;
- способность к слуховому представлению сочетаний музыкальных звуков;
- умение находить рациональный подход к практическим задачам с учетом свойств и возможностей материалов;
- умение оценивать соотношение пропорций и размеров;
- легкая способность к воссозданию образов по словесному описанию;
- способность переживать и чувствовать эмоциональную выразительность музыки;
- острота наблюдательности за работой и устройством механизмов;
- легкое переключение от одной умственной операции к другой;
- точность восприятия цветовых оттенков.

- последовательность, обоснованность, логичность рассуждений;
- точное запечатление и сохранение в памяти зрительных впечатлений;
- способность к абстрактным рассуждениям;
- изобретательность, находчивость в решении вопроса;
- умение свои мысли и чувства передавать с помощью наглядных образов;
- способность к анализу и синтезу образного материала.

2. В примере выделите условия, благоприятствующие развитию способностей.

Мальчик попросил отца купить игрушечное паровое судно. Отец оттягивал покупку и предложил сыну самому построить модель парусной лодки, что и было сделано с небольшой помощью отца. Но лодка перевертывалась в воде. Мальчик стал доискиваться причины. Отец объяснил, что при постройке лодки надо знать законы механики и разбираться в чертежах. Сын стал внимательно вглядываться в рисунки и чертежи кораблей. Повысился интерес к черчению и физике. Он построил ряд моделей, и они уже не переворачивались. Появился интерес к военной истории, морским сражениям. В старших классах мальчика всерьез заинтересовали законы судостроения, которые он умело применял в моделировании кораблей.

3. Приведите примеры различных видов компенсаций недостающих способностей, исходя из известных типов компенсаций:

- недостаток способностей компенсируется приобретаемыми знаниями и умениями;
- недостаточно выраженные способности компенсируются за счет формирования типического стиля деятельности;
- недостаточное развитие одной способности компенсируется другой, более развитой и не связанной с первой способностью;
- недостаточно выраженная одна способность компенсируется другой, сильно выраженной способностью, находящейся с ней в компенсаторных отношениях.

# ПРИМЕР ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ»

## Раздел 1. Общая психология

1. *Вставьте пропущенные слова.* Психика – особое ... высокоорганизованной материи, являющееся формой отражения субъектом объективной действительности:

- 1) свойство;
- 2) проявление;
- 3) порождение;
- 4) состояние.

2. *Вставьте пропущенные слова.* Предмет психологии – ... и ее развитие в отражающей и регулирующей функциях:

- 1) психика;
- 2) деятельность;
- 3) сознание;
- 4) бессознательное.

3. *Вставьте пропущенные слова.* Психология – это ... состояния и свойства человека на разных этапах его развития, а также закономерности его формирования как активного участника социального процесса:

- 1) эмоциональные;
- 2) деятельностные;
- 3) сознательные;
- 4) психические.

4. *Отметьте, какой из принципов не выделяется в современной психологии как основной:*

- 1) принцип детерминизма (причинности);
- 2) принцип единства сознания и деятельности;
- 3) принцип развития психики;
- 4) принцип единства и борьбы противоположностей.

5. *Форма психического отражения объективной действительности, присущая только человеку, называется – ...:*

- 1) психика;
- 2) поведение;

- 3) сознание;
- 4) рефлекс.

6. *Что из перечисленного не входит в структуру психики:*

- 1) психические свойства;
- 2) психические импульсы;
- 3) психические процессы;
- 4) психические состояния.

7. *Вставить пропущенные слова.* Сознание человека зарождается, развивается и проявляется в ...

- 1) общении;
- 2) обучении;
- 3) поведении;
- 4) деятельности.

8. *К функциям психики не относятся:*

- 1) регулятивная функция;
- 2) функция принятия;
- 3) возрастная функция;
- 4) функция отражения.

9. *Какие свойства относят к индивидуальным свойствам человека:*

- 1) сознание;
- 2) задатки;
- 3) интеллект;
- 4) способности;
- 5) пол;
- 6) характер;
- 7) телосложение;
- 8) ценностные ориентации.

10. *Вставить пропущенные слова.* В основе темперамента лежит тип ... системы:

- 1) психической;
- 2) индивидуально-психологической;
- 3) нервной;
- 4) биологической.

11. *Вставить пропущенные слова.* Способности – это те качества личности, которые нужны для деятельности, обеспечивают ... ее выполнения:

- 1) целесообразность;
- 2) устойчивость;
- 3) успешность;
- 4) активность.

12. *Как называется тип темперамента, характеризующийся легкой ранимостью, склонностью глубоко переживать даже незначительные события?*

- 1) сангвиник;
- 2) флегматик;
- 3) меланхолик;
- 4) холерик.

13. *Психологические особенности индивида, дающие возможность успешного выполнения им широкого спектра деятельности, – это...*

- 1) задатки;
- 2) общие способности;
- 3) коммуникативные способности;
- 4) специальные способности.

14. *Вставить пропущенные слова.* Ощущение – это отражение ... свойств предметов, непосредственно воздействующих на наши чувства:

- 1) внешних;
- 2) отдельных;
- 3) активных;
- 4) актуальных.

15. *Какие законы не являются общими законами ощущений:*

- 1) сохранения энергии;
- 2) единства и борьбы противоположностей;
- 3) сенсбилизации;
- 4) контрастности;
- 5) адаптации.

16. *Вставить пропущенные слова.* Память – это процесс ... действительности, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении человеком данных своего опыта:

- 1) отражения;
- 2) обобщения;
- 3) создания;
- 4) анализа.

17. *К объективным причинам, влияющим на продуктивность памяти, относятся:*

- 1) характер материала;
- 2) количество материала;
- 3) предшествующий опыт;
- 4) обстановка;
- 5) интерес;
- 6) состояние организма.

18. *Вставить пропущенные слова.* Мышление – это процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся ... и опосредованным ... действительности:

- 1) обобщенным / отражением;
- 2) обобщенным / восприятием;
- 3) непосредственным / отражением;
- 4) непосредственным / восприятием.

19. *Вставить пропущенные слова.* Воля – ... регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков:

- 1) сиюминутное;
- 2) неосознанное;
- 3) постоянное;
- 4) сознательное.

20. *Человеческая деятельность – это:*

- 1) общение;
- 2) игра;
- 3) учение;
- 4) труд;
- 5) образование.

## ГЛОССАРИЙ

**Абстрагирование** – операция мышления, которая заключается в выделении существенных свойств и связей предметов при отвлечении от несущественных.

**Агглютинация** – способ формирования образов воображения, предусматривающий несуществующее в реальности сочетание элементов разных впечатлений.

**Адаптация (органов чувств)** – изменение чувствительности под влиянием внешних раздражителей.

**Активность** – а) как признак психики – всеобщая характеристика существ, собственно динамика живых существ как источник поддержки ими жизненно значимых связей с окружающим миром; б) как свойство темперамента – определяется силой, с которой человек воздействует на ситуацию и преодолевает препятствия на пути к поставленной цели.

**Акцентирование** – прием формирования образов воображения, который заключается в преувеличении отдельных частей образа воображения с целью вызвать к ним внимание.

**Акцентуация (характера)** – индивидуально-типологическая особенность характера, заключающаяся в чрезмерной выраженности, заостренности отдельных черт характера.

**Анализ** – операция мышления, которая заключается в выделении в объектах элементов, свойств, связей, разделении предмета на части.

**Апперцепция** – обусловленность восприятия человека конкретными условиями и прошлым опытом, как общественным, так и личным.

**Ассоциация** – механизм памяти, заключается в установлении нейрофизиологических связей между элементами опыта личности.

**Аффект** – форма переживания эмоций, признаками которой являются быстрое возникновение, бурное и кратковременное течение, сопровождение нарушениями сознания, потерей самоконтроля. Вызывается острыми жизненными ситуациями.

**Воля** – психический процесс сознательной и целенаправленной регуляции человеком своей деятельности и поведения с целью достижения поставленных целей.

**Воображение** – психический процесс, заключающийся в создании новых образов путем переработки материала восприятий и представлений, полученных в предшествующем опыте.

**Восприятие** – это психический процесс отражения в мозге человека предметов и явлений в целом, в совокупности всех их качеств и свойств при непосредственном воздействии раздражителей на рецепторы.

**Гениальность** – высший уровень способностей, проявлением которых является открытие личностью новых направлений, путей в области научных исследований, техники, искусства.

**Гиперболизация** – процесс образования образов воображения, предусматривающий преувеличение или уменьшение объектов.

**Действие** – относительно законченный элемент деятельности, направленный на решение одной текущей задачи.

**Принцип детерминизма** – принцип исследования психики, по которому реагирование человека на внешние воздействия зависит не только от характеристик этого влияния, но и от особенностей психики человека (интересов, опыта, образованности, знаний и т. п.): «внешние причины действуют через внутренние условия» (С. Л. Рубинштейн).

**Мнемическая деятельность** – система сложных по структуре психических процессов, управляемых мнемической целью, формируется у человека на основе врожденных, биологических форм памяти.

**Деятельность** – это внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность человека, регулируемая осознанной целью.

**Игра** – вид деятельности, движимый потребностью личности в активности, целью которой выступает сам процесс деятельности, а не предметный результат.

**Индивидуальность** – это совокупность особенностей, отличающих одного человека от других. Этот термин отражает неповторимые черты личности и индивида.

**Инстинкт** – это система безусловных рефлексов, врожденная форма поведения животного.

**Интерес** – осознаваемый человеком мотив, является эмоциональным проявлением познавательных потребностей и проявляется в желании больше узнать об объекте интереса, глубже понять его. Удовлетворение интереса не ведет к исчезновению потребности, а наоборот – к ее усилению, поэтому его называют ненасыщаемым мотивом.

**Интерриоризация** – процесс перехода от внешней к внутренней стороне деятельности.

**Интроверсия** – свойство индивида, свидетельствующее о его сосредоточении на собственном внутреннем мире.

**Классификация** – операция мышления, заключается в мысленном разъединении и последующем объединении предметов, явлений, событий в группы и подгруппы по определенным признакам.

**Конкретизация** – операция мышления, заключается в применении обобщенного знания к конкретному отдельному случаю.

**Константность** – свойство восприятия, состоящее в относительном постоянстве образа при изменениях условий восприятия.

**Латентный период** – время от момента воздействия на рецептор до возникновения ощущения.

**Личность** – общественный индивид, объект и субъект исторического процесса (Б. Г. Ананьев), система свойств, которую приобретает индивид в предметной деятельности и общении, характеризующих его со стороны включения в общественные отношения (А. В. Петровский), особое качество, которое приобретает индивид в обществе (А. Н. Леонтьев).

**Методы диагностические (тесты)** – группа методов психологического исследования, используемые для выяснения того, насколько психические качества человека соответствуют ранее обнаруженным нормам и стандартам.

**Методы психологии вспомогательные** – группа методов психологического исследования (анкета, беседа, интервью, самонаблюдение и др.), которые сами по себе не отличаются достаточной объективностью и используются в дополнение к наблюдению и эксперименту.

**Методы психологического исследования** – определенные пути сбора научных психологических фактов, которые отражают специфику психических фактов или явлений и служат предметом теоретического анализа.

**Мечта** – форма стремления личности, содержанием которого является созданный воображением образ желаемого будущего.

**Мировоззрение** – совокупность убеждений личности.

**Мотивация** – система всех видов побуждений личности (потребности, мотивы, интересы, цели, установки, идеалы), которые регулируют поведение и деятельность человека.

**Мышление** – это процесс познавательной деятельности человека, характеризующийся обобщенным и опосредованным отражением действительности.

**Гибкость мышления** – свойство мышления личности, которое заключается в умении быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации, в готовности переключаться с одного способа решения задачи на другие, использовать вариативные пути решения.

**Глубина мышления** – свойство мышления личности, которое заключается в умении проникать в сущность сложных вопросов; раскрывать причины явлений, скрытые за внешними признаками; предвидеть возможные последствия событий и процессов.

**Последовательность мышления** – свойство мышления личности, которое заключается в умении придерживаться преемственности в рассуждениях, достигать их соответствия плану, избегать логических ошибок.

**Самостоятельность мышления** – свойство мышления личности, которое заключается в способности объективно оценивать позитивные и негативные аспекты явления, не полагаясь на мнение других людей.

**Скорость (сообразительность) мышления** – свойство мышления личности, предполагающее способность быстро разобраться в сложной ситуации, принять правильное решение.

**Широта мышления** – свойство мышления личности, которое заключается в способности охватить широкий круг вопросов, в творческом мышлении в различных областях знания и практики.

**Навык** – действие, неоднократное выполнение которого привело к его автоматизации, признаками чего являются максимально быстрое выполнение, отсутствие лишних движений, минимальное психофизическое напряжение, снижение контроля при сохранении качества исполнения.

**Направленность личности** – характеристика личности, которая определяется содержанием доминирующих мотивов.

**Настойчивость** – волевое свойство личности, предполагает способность к длительному напряжению для преодоления трудностей на пути к достижению цели.

**Настроение** – форма переживания эмоций, составляет общее эмоциональное состояние, фон протекания психических процессов

и поведения человека (деятельность происходит на определенном эмоциональном фоне).

**Общение** – сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности, который предусматривает обмен информацией, взаимодействие, восприятие и понимание между его участниками.

**Одаренность** – совокупность способностей, которые обуславливают особенно успешную деятельность человека в одной или нескольких сферах, которые выделяют его среди других людей, выполняющих ту же деятельность в тех же условиях.

**Онтогенез** – формирование основных структур психики индивида в течение его жизни.

**Операция** – способ выполнения действия в конкретных условиях.

**Отвлечение** – произвольное перемещение внимания, не имеет прямого положительного значения для деятельности.

**Ощущение** – элементарный психический процесс, заключающийся в отражении человеком отдельных свойств предметов и явлений окружающего, а также состояний внутренних органов при непосредственном воздействии раздражителей на органы чувств.

**Интенсивность ощущений** – это количественная характеристика ощущений, определяется как силой раздражителя, так и состоянием рецептора.

**Интероцептивные ощущения** – разновидность ощущений, признаками которых являются расположения рецепторов во внутренних органах, отражающие их состояние (самочувствие, голод, жажда).

**Проприоцептивные ощущения** – разновидность ощущений, признаками которых являются расположения рецепторов в мышцах и связках, принимают информацию о движениях и расположении тела.

**Экстероцептивные ощущения** – разновидность ощущений, признаками которых является расположение соответствующих органов чувств на поверхности тела, которые отражают раздражители внешнего мира. Среди них контактные – те, которые возникают при прямом контакте рецептора с раздражителем (осязание, вкус), дистантные – раздражитель на расстоянии от рецептора (зрение, слух).

**Двигательная память** – разновидность памяти, содержанием которой выступают движения и их системы, служит основой трудовых и практических навыков.

**Долговременная память** – разновидность памяти, которая отличается длительным сохранением запомненного.

**Кратковременная память** – разновидность памяти, которая отличается непродолжительным сохранением запомненного материала после однократного его восприятия.

**Непроизвольная память** – разновидность памяти, которая отличается отсутствием мнемической цели.

**Образная память** – разновидность памяти, содержанием которой выступают представления (зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, осязательные).

**Оперативная память** – разновидность памяти, обслуживающей актуальные выполняемые действия, операции; с ее помощью сохраняются промежуточные результаты, которые по окончании деятельности забываются.

**Произвольная память** – разновидность памяти, отличается наличием мнемической цели.

**Эмоциональная память** – разновидность памяти, содержанием которой выступают переживаемые индивидом в прошлом эмоции и чувства.

**Память** – познавательный психический процесс, заключающийся в запоминании, сохранении и воспроизведении индивидом его опыта.

**Пластичность** – а) как свойство психики – способность психики к изменениям, которая лежит в основе психического развития; б) как свойство темперамента – проявляется в том, насколько легко приспосабливается человек к внешним воздействиям; противоположная ригидности.

**Потребность** – состояние нужды, выражающее зависимость организма от конкретных условий существования, является источником его активности.

**Пространственная локализация** – свойство ощущений, благодаря которому человек отражает не только качества раздражителя, но и определяет его расположение в пространстве.

**Психика** – это свойство высокоорганизованной материи, является особой формой отражения субъектом объективной реальности.

**Психология** – это наука о фактах, закономерностях и механизмах психики.

**Психофизика** – раздел психологии, изучающий связь между свойствами ощущений и физическими качествами раздражителей.

**Реактивность** – свойство темперамента, которое указывает, с какой силой человек реагирует на внешнее воздействие.

**Речь** – это форма общения с помощью языка, которая сложилась исторически в процессе материальной преобразующей деятельности людей.

**Решимость** – волевое качество личности, заключающееся в способности своевременно принимать правильные решения.

**Самосознание** – осознание, оценка человеком самого себя, своего места в мире, своих интересов, знаний, переживаний, поведения и т. п. Самосознание имеет иерархически построенную структуру от элементарного самочувствия к самопознанию и высшему уровню – самоотношению, проявляется в самоконтроле и саморегуляции поведения (К. К. Платонов).

**Самостоятельность** – волевое качество личности, которая проявляется в том, что человек определяет свои поступки исходя из своих убеждений, знаний, а не под давлением других людей.

**Свойство психическое** – система устоявшихся, фиксированных и повторяющихся признаков психического факта (качества характера, темперамента, способностей).

**Сензитивность** – свойство темперамента, определяется наименьшей силой воздействия, которая вызывает у человека реакцию.

**Синестезия** – проявление неспецифической чувствительности, когда под действием раздражителя, характерного для одного анализатора, возникают ощущения в других.

**Синтез** – одна из основных операций мышления, заключается в сочетании отдельных элементов предметов, в объединении отдельных его частей в единое целое.

**Систематизация** – операция мышления, которая заключается в выделении существенных и общих признаков групп объектов или классов с целью их дальнейшего объединения.

**Соотношение активности и реактивности** – свойство темперамента, которая определяется тем, насколько поведение человека зависит от ситуации – подчиняется ей (реактивность), стремится ее изменить (активность).

**Общие способности** – охватывают свойства личности, которые отвечают требованиям многих видов деятельности.

**Специальные способности** – разновидность способностей, которые отвечают требованиям отдельной деятельности.

**Способности** – система свойств личности, отвечающих требованиям деятельности, обеспечивающих легкость овладения ею и высокие достижения в ней.

**Сравнение** – это операция мышления, направленная на определение качественных или количественных различий между явлениями, предметами.

**Талант** – высокий уровень способностей человека к определенной деятельности, который проявляется в оригинальности и новизне подхода, сопровождается достижениями наиболее высоких результатов в этой сфере.

**Темп реакций** – свойство темперамента, проявляется в скорости течения различных психических явлений и характеризует динамическую сторону психической жизни человека.

**Темперамент свойства** – устойчивые индивидуальные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, остаются относительно неизменными при различном содержании, целях деятельности и образуют структуру, характеризующую тип темперамента.

**Темперамент** – характеристика индивида со стороны его динамических особенностей: интенсивности, скорости, темпа, ритма психических процессов и состояний.

**Труд** – вид деятельности, направленной на производство общественно полезных продуктов (материальных или идеальных).

**Убеждение** – система осознанных взглядов человека, в истинности которых он не сомневается. Побуждает его действовать в соответствии со своими взглядами, мировоззрением, знаниями.

**Узнавание** – разновидность воспроизведения, предполагает упоминание индивидом объекта при повторном его восприятии.

**Умение** – готовность человека успешно выполнять деятельность, основанная на знаниях и навыках.

**Дедуктивное умозаключение** – разновидность умозаключения, при котором свойства класса предметов переносятся на свойства конкретного представителя этого класса.

**Умозаключение по аналогии** – разновидность умозаключения, основанное на переносе связей, существующих между одними объектами, на связи между другими.

**Умозаключение** – форма мышления, предполагающего такая связь между мыслями, в результате которого из нескольких известных суждений следует новое суждение.

**Уровень притязаний** – качество личности, определяющее уровень сложности целей, к достижению которых она стремится.

**Установка** – личностное образование, состоит в неосознаваемой готовности человека действовать определенным образом.

**Учение** – один из основных видов деятельности, когда действия человека направляются сознательной целью усвоить определенные знания, навыки, умения, формы поведения; когда субъект действует ради усвоения нового опыта.

**Филогенез** – историческое развитие психики от простейших форм к сложным.

**Фрустрация** – негативное эмоциональное состояние, сопровождающееся осознанием невозможности достичь поставленной цели.

**Функциональная асимметрия** – принцип работы головного мозга, согласно которому большие полушария выполняют различные психические функции.

**Характер** – совокупность индивидуально-своеобразных психических свойств, которые проявляются в типичных для данной личности способах деятельности при типичных обстоятельствах и определяются отношением личности к этим обстоятельствам.

**Цель** – компонент структуры деятельности, содержанием которого является образ будущего результата деятельности.

**Высшие чувства** – разновидность переживаний личности, отражающих ее отношение к явлениям социальной действительности.

**Верхний абсолютный порог чувствительности** – величайшая сила раздражителя, при которой еще возникает ощущение данного вида.

**Нижний абсолютный порог чувствительности** – раздражение минимальной силы, которое, действуя на органы чувств, способно вызвать ощущение.

**Относительный порог (порог различения) чувствительности** – это минимальная разница в силе двух раздражителей, которая вызывает едва заметную разницу в интенсивности ощущений.

**Абсолютные пороги чувствительности** – диапазон значений силы раздражителей, в рамках которого эти раздражители вызывают адекватные ощущения.

**Психологический эксперимент** – один из основных исследовательских методов психологии, специфика которого заключается в специальном создании условий, при которых возникают ожидаемые психические процессы, акты поведения человека.

**Экстериоризация** – процесс перехода внутренней стороны деятельности (внутренних действий) во внешнюю (внешние воздействия).

**Эмоции** – психическое отражение в форме непосредственного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

**Эмоциональный тон** – это простейшая форма эмоций, которая имеет вид невнятных переживаний, сопровождающих жизненно важные воздействия вкусового, температурного, болевого и иного характера; отражает единство эмоций и ощущений.

**Язык** – это система знаков, служащая средством человеческого общения, передачи от поколения к поколению и хранения информации.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

### Основная литература

1. Еникеев, М. И. Общая и социальная психология : учебник / М. И. Еникеев. – М. : Инфра-М, Норма, 2016. – 640 с.
2. Маклаков, А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2017. – 583 с.
3. Марцинковская, Т. Д. Общая психология : учебник для студентов учреждений высшего образования / Т. Д. Марцинковская. – М. : Академия, 2014. – 384 с.
4. Столяренко, Л. Д. Общая психология : учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 355 с.
5. Шадриков, В. Д. Общая психология : учебник / В. Д. Шадриков, В. А. Марелов. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 411 с.

### Дополнительная литература

6. Березовин, Н.А. Основы психологии и педагогики / М. И. Чеховских, Н. А. Березовин, В. Т. Чепиков. – М. : Инфра-М., 2011. – 336 с.
7. Богачкина, М. А. Педагогика и психология / М. А. Богачкина, С. Н. Скворцова, Е. Г. Имашева. – М. : Омега–Л, 2012. – 232 с.
8. Бороздина, Г. В. Психология и этика делового общения: учебник для бакалавров / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова. – М. : Издательство Юрайт, 2013. – 463 с.
9. Вечорко, Г. Ф. Основы психологии и педагогики / Г. Ф. Вечорко. – 5-е изд. – Минск : Тетра Системс, 2011. – 191 с.
10. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : Издательство АСТ, 2015. – 352 с.
11. Еромасова, А. А. Общая психология. Методы активного обучения : учебное пособие для вузов / А. А. Еромасова. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 186 с.
12. Еромасова, А. А. Общая психология. Практикум для самостоятельной работы студента : учебное пособие для вузов / А. А. Еромасова. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 143 с.
13. Иванников, В. А. Введение в психологию : учебник для академического бакалавриата / В. А. Иванников. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 234 с.

14. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 960 с.
15. Кавун, Л. В. Психология личности. Теории зарубежных психологов : учебное пособие для вузов / Л. В. Кавун. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 108 с.
16. Константинов, В. В. Развитие психики и сознания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. В. Константинов. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 158 с.
17. Крысько, В. Г. Общая психология в схемах и комментариях / В. Г. Крысько. – М. : Инфра-М, 2017. – 196 с.
18. Крысько, В. Г. Основы общей педагогики и психологии : учебник / В. Г. Крысько. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 472 с.
19. Лазурский, А. Ф. Психология общения и экспериментальная психология : учебное пособие для вузов / А. Ф. Лазурский. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 245 с.
20. Леонтьева, В. Л. Психология : учебное пособие для вузов / В. Л. Леонтьева. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 151 с.
21. Макарова, И. В. Общая психология : учебное пособие для прикладного бакалавриата / И. В. Макарова. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 182 с.
22. Матюшкин, А. М. Психология мышления. Мышление как разрешение проблемных ситуаций : учебное пособие / А. М. Матюшкин; под ред. А. А. Матюшкиной. – М. : КДУ, 2009. – 190 с.
23. Носс, И. Н. Психодиагностика : учебник для академического бакалавриата / И. Н. Носс. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 500 с.
24. Пономарева, М. А. Общая психология и педагогика / М. А. Пономарева, М. В. Сидорова. – 3-е изд. – Минск : ТетраСистемс, 2011. – 144 с.
25. Рамендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум : учебник и практикум для СПО / Д. М. Рамендик. – М. : Издательство Юрайт, 2016. – 303 с.
26. Турлак, Т. А. Основы психологии и педагогики. Практикум : учебное пособие / Т. А. Турлак. – Минск : Изд-во Гревцова, 2012. – 376 с.
27. Хьел, Л. Теории личности / Л. Хьел, Д. Зиглер. – СПб. : Питер, 2014. – 608 с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
Тема 1. Развитие психологии и представлений о ее предмете. Методы психологии .....	5
Тема 2. Сущность и развитие психики. Высшая нервная деятельность.....	30
Тема 3. Ощущения как познавательный процесс .....	44
Тема 4. Восприятие как познавательный процесс .....	57
Тема 5. Внимание как психический процесс .....	69
Тема 6. Память и представления в деятельности человека .....	76
Тема 7. Мышление как высшая форма познавательной деятельности .....	96
Тема 8. Речь как психический процесс.....	108
Тема 9. Воображение как психический процесс .....	114
Тема 10. Понятие личности в психологии. Источники активности и движущие силы развития личности .....	120
Тема 11. Общая характеристика деятельности.....	131
Тема 12. Эмоционально-волевая сфера личности .....	139
Тема 13. Индивидуально-психологические особенности личности. Темперамент и характер.....	154
Тема 14. Психологическая характеристика задатков и способностей.....	180
Пример тестовых заданий по дисциплине «Психология» .....	192
Глоссарий .....	196
Библиографический список .....	206

Учебное издание

**ШЕРШНЁВА** Татьяна Викторовна

## **ПСИХОЛОГИЯ**

Пособие

для студентов специальности

1-08 01 01 «Профессиональное обучение (по направлениям)»

В 5 частях

Часть 1

Редактор *В. И. Акулёнок*

Компьютерная верстка *Н. А. Школьниковой*

Подписано в печать 25.01.2021. Формат 60×84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 12,15. Уч.-изд. л. 9,5. Тираж 100. Заказ 477.

Издатель и полиграфическое исполнение: Белорусский национальный технический университет.

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/173 от 12.02.2014. Пр. Независимости, 65. 220013, г. Минск.