

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Брянский государственный аграрный университет»**

**Кафедра  
философии, истории и педагогики**

**Семьшева В.М.**

# **ПСИХОЛОГИЯ**

**Часть 1**

**Учебно-методическое пособие  
для бакалавров очной и заочной форм обучения  
направления подготовки 35.03.06 Агроинженерия**

**Брянск, 2024**

**УДК 159.9 (076)**

**ББК 88**

**С 30**

Семьшева, В. М. Психология: учебно-методическое пособие для бакалавров очной и заочной форм обучения направления подготовки 35.03.06 Агроинженерия. Ч. 1 / В. М. Семьшева. – Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2024. – 109 с.

В учебно-методическом пособии раскрывается содержание материала по формированию психологических знаний и умений, необходимых в профессиональной агроинженерной деятельности, для повышения общей психологической компетентности, формирования мастерства, развития творческой индивидуальности будущего специалиста.

Учебно-методическое пособие включает в себя вопросы для закрепления теоретических знаний, основные понятия тем, материал тестирования в соответствии с тематикой практических занятий по дисциплине, вопросы и задания для самостоятельной работы, перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Учебно-методическое пособие разработано в соответствии с ФГОС ВО и учебной программой дисциплины «Психология», предназначено для бакалавров очной и заочной форм обучения направления подготовки 35.03.06 Агроинженерия.

**Рецензенты:** доктор философских наук, профессор, заведующий кафедрой философии, истории и педагогики ФГБОУ ВО «Брянский государственный аграрный университет» **А.Ф. Шустов;**

кандидат филологических наук, доцент, заведующий кафедрой социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Брянского филиала ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» **М.В. Резунова.**

*Рекомендовано к изданию учебно-методической комиссией института энергетики и природопользования Брянского ГАУ, протокол № 4 от 28 февраля 2024 года.*

© Брянский ГАУ, 2024

© Семьшева В.М., 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	<b>Стр.</b>
<b>Пояснительная записка</b>	<b>4</b>
<b>Тема 1. Лекция. Предмет и методы психологии</b>	<b>6</b>
<b>Практическое занятие</b>	<b>12</b>
<b>Тема 2. Лекция. Психика, поведение и деятельность</b>	<b>15</b>
<b>Практическое занятие</b>	<b>23</b>
<b>Тема 3. Лекция. Познавательные психические процессы</b>	<b>28</b>
<b>Практическое занятие</b>	<b>44</b>
<b>Тема 4. Лекция. Психические эмоционально-волевые процессы</b>	
<b>Практическое занятие</b>	<b>62</b>
	<b>75</b>
<b>Тема 5. Лекция. Психические состояния личности</b>	
<b>Практическое занятие</b>	<b>80</b>
	<b>87</b>
<b>Тема 6. Лекция. Психология личности</b>	
<b>Практическое занятие</b>	<b>93</b>
	<b>102</b>
<b>Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины</b>	
	<b>105</b>
<b>Литература</b>	
	<b>107</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Профессиональная деятельность специалиста любой отрасли на современном этапе развития общества и производства сложна и многогранна, и наряду с глубокими знаниями по своему направлению профессионалу необходимо уметь хорошо ориентироваться во все увеличивающемся объеме информации, оперативно принимать решения, творчески подходить к решению проблем. Психология как наука даёт людям возможность практического улучшения их достижений в любой профессиональной деятельности. Знания в области психологии способствуют повышению успешности деятельности, как отдельного человека, так и группы людей. В процессе изучения дисциплины создаются условия для развития компетенций обучающихся, профессиональной направленности мышления, познавательных способностей, профессиональных, ценностных и эстетических ориентаций.

**Цель дисциплины** – формирование у студентов готовности к самостоятельному использованию в профессиональной деятельности современных научных знаний о закономерностях функционирования психики, закономерностях межличностного и внутригруппового общения и взаимодействия.

### **Задачи дисциплины:**

1. Овладение знаниями о закономерностях функционирования перцептивно-познавательных и эмоционально-волевых процессов, необходимыми для самопознания, саморегуляции поведения и организации профессиональной деятельности.

2. Формирование готовности к самостоятельному использованию полученных психологических знаний для самопознания, саморазвития, организации профессиональной деятельности, обеспечения психологического здоровья.

3. Освоение знаний в области социальной психологии, необходимых для понимания процессов восприятия, общения и взаимодействия людей, внутригрупповых процессов.

4. Формирование готовности к самостоятельному использованию социально-психологических знаний для успешной социальной адаптации, организации межличностных и деловых отношений и работы в трудовом коллективе.

5. Формирование навыков анализа научной и научно-практической литературы в области психологии.

В теоретической части курса рассматривается содержание психологии как науки и учебной дисциплины, раскрываются общие методологические подходы к пониманию психического развития человека. Рассматриваются вопросы теории темперамента, характера, способностей человека; психолого-педагогические аспекты формирования и развития личности. Дается общая классификация и обзорная характеристика психических явлений (психические процессы, свойства и состояния), рассматриваются социально-психологические проблемы общения, межгрупповых отношений, конфликтного взаимодействия.

Выполнение практических заданий будет способствовать обогащению психологической компетентности, развитию психологического сознания, формированию компетенций в области общения, личностной рефлексии, выработке необходимых ценностных ориентиров и профессионально важных качеств личности будущих специалистов.

Изучение курса «Психология» позволит обогатить профессиональную культуру будущих специалистов, будет способствовать их личностному развитию и формированию профессионального сознания, станет фактором психологически обоснованного проектирования ими своей профессиональной деятельности.

## Лекция. ПРЕДМЕТ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

### План:

1. Определение психологии как науки, ее место среди других наук о человеке.
2. Основные отрасли психологии.
3. Методы психологии.

### 1. Определение психологии как науки, ее место среди других наук о человеке.

Психология (греч. *psyche* – душа, *logos* – наука) – это наука о закономерностях возникновения, формирования, развития, функционирования и проявлениях психики людей в различных условиях и на разных этапах их жизни и деятельности.

#### *Особенности психологии:*

- психология представляет собой науку о самом сложном понятии, что пока известно человечеству. Она имеет дело со свойством высокоорганизованной материи, называемым психикой;
- психология является сравнительно молодой наукой. Условно ее научное оформление связывают с 1879 г., когда немецким психологом В. Вундтом в Лейпцигском университете была создана первая в мире лаборатория экспериментальной психологии, организован выпуск психологического журнала, положено начало проведению международных психологических конгрессов, а также образована международная школа профессиональных психологов. Все это обеспечило возможность формирования мировой организационной структуры психологической науки;
- психология имеет уникальное практическое значение для любого человека, так как она позволяет глубже познавать самого себя, свои возможности, достоинства и недостатки, а значит, и изменять себя, управлять своими психическими функциями, действиями и своим поведением, лучше понимать других людей и взаимодействовать с ними; она необходима родителям и педагогам, а также каждому деловому человеку, чтобы принимать ответственные решения с учетом психологического состояния коллег и партнеров.

Каждая конкретная наука отличается от других наук особенностями своего предмета. Так, наука геология отличается от геодезии тем, что, имея предметом исследования Землю, первая из них изучает её состав, строение и историю, а вторая – её размеры и форму. Психология – наука прежде всего о закономерностях психической жизни и деятельности человека и различных форм общностей людей. Психология как наука изучает факты, закономерности и механизмы психики (А. В. Петровский).

*Объектом психологии* выступает не только конкретный и отдельный человек, но и различные социальные группы, массы и другие формы общностей людей.

*Предметом психологии* человека являются закономерности возникновения, формирования, развития, функционирования и проявлений индивидуальной и групповой психики, отдельных психических феноменов и механизмов в различных условиях и на разных этапах жизни и деятельности людей.

## **2. Основные отрасли психологии.**

Человек в своем физиологическом и психическом становлении и развитии проходит различные стадии, участвует во многих сферах социальной жизни, занимается разными видами деятельности. Разнообразны и формы общностей людей: малые и большие социальные группы, возрастные, профессиональные, учебные, этнические, религиозные, семейные, организованные и стихийно складывающиеся группы и другие общности. В связи с этим современная психологическая наука представляет собой многоотраслевую сферу знаний и включает в себя более 40 относительно самостоятельных отраслей. Система психологических наук представлена следующим образом. Общая психология и социальная психология выступают базовыми по отношению к другим отраслям психологического знания: психологии труда, спорта, высшей школы, религии, средств массовой информации (СМИ), искусства, возрастной, педагогической, инженерной, военной, медицинской, юридической, политической, этнической и т. д.

Все отрасли психологии в свою очередь включают в себя ряд относительно самостоятельных наук. Например, возрастная психология включает детскую психологию, психологию юности, психологию зрелого возраста, геронтопсихологию; психологию профессионально-технического образования, психологию высшей школы; юридическая психология – психологию гражданско-правового регулирования и судопроизводства, криминальную психологию, психологию уголовного судопроизводства, пенитенциарную (исправительную) психологию. Все отрасли психологии взаимосвязаны и обогащают друг друга. А потому психологическое образование специалиста не может быть полным, если оно осуществляется в рамках лишь отдельной отрасли психологии. Но в любом случае оно предполагает достаточно глубокое изучение прежде всего проблем общей и социальной психологии, создающих системное представление об индивидуальной и групповой, массовой психике и их отдельных феноменах.

### ***Психология как наука решает следующие задачи:***

- познание истоков и особенностей психики людей, закономерностей ее возникновения, формирования, функционирования и проявлений, возможностей психики человека, ее влияния на поведение и деятельность человека;
- изучение механизмов, закономерностей, качественных особенностей проявления и развития психических явлений;
- изучение природы и условий формирования психических особенностей личности на разных этапах ее развития и в различных условиях;

- использование полученных знаний в различных отраслях практической деятельности;
- выработка рекомендаций людям по повышению их стрессовой устойчивости и психологической надежности при решении профессиональных и других задач при различных обстоятельствах жизни и деятельности.

***Психология как наука выполняет следующие основные функции:***

- как фундаментальная наука она призвана разрабатывать психологическую теорию, выявлять закономерности индивидуальной и групповой психики людей и её отдельных феноменов;
- как прикладная область знаний призвана формулировать рекомендации по совершенствованию профессиональной деятельности и быденной жизни людей.

### **3. Методы психологии.**

Прежде чем говорить о методах психологии, необходимо дать определение и краткое описание понятий «методология», «метод» и «методика».

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, этническую, конфессиональную принадлежность испытуемого.

Явления, изучаемые психологией, настолько сложны и многообразны, настолько трудны для научного познания, что на протяжении всего развития психологической науки ее успехи зависят непосредственно от степени совершенства применяемых методов исследования. Психология выделилась в самостоятельную науку лишь в середине XIX в. и часто опирается на методы других наук – философии, математики, физики, физиологии, медицины, филологии, истории. Кроме того, в психологии используют методы современных наук, таких как информатика, кибернетика.

*Все методы психологии могут быть разделены на три группы:* 1) объективные методы психологии; 2) методы описания и понимания психологии человека; 3) методы психологической практики.

*Объективные методы психологии.* Методологической основой объективных методов психологии является принцип единства сознания и деятельности. К этой группе относятся следующие *методы*:

- наблюдение (сплошное, выборочное);
- эксперимент (лабораторный, естественный, формирующий);
- тестирование (достижений, способностей, профпригодности и др.);
- анализ продуктов деятельности (графологический, контент-анализ, анализ рисунков и др.);
- опрос (анкетирование, беседа, интервью);
- математическое моделирование и статистический анализ.

*Наблюдение* – преднамеренное, систематическое и целенаправленное восприятие внешнего поведения человека с целью его последующего анализа и



объяснения. Наблюдение должно быть избирательным, плановым и систематическим, т. е. исходить из четко поставленной цели, выделять определенный фрагмент изучаемой реальности, строиться на основе плана и проводиться на протяжении определенного периода времени.

*Эксперимент* – один из основных методов психологии. Статус самостоятельной науки психология приобрела благодаря появлению экспериментальных методов. С.Л. Рубинштейн выделяет четыре основные особенности эксперимента: 1) в эксперименте исследователь сам вызывает изучаемое им явление в отличие от наблюдения, при котором наблюдатель не может активно вмешиваться в ситуацию; 2) экспериментатор может варьировать, изменять условия протекания и проявления изучаемого процесса; 3) возможно попеременно исключить отдельные условия, с тем чтобы установить закономерные связи, определяющие изучаемый процесс; 4) можно варьировать также количественное соотношение условий с помощью методов математической обработки полученных в исследовании данных.

Выделяют три вида эксперимента: лабораторный, естественный и формирующий.

*Лабораторный эксперимент* проводят в специально создаваемых и контролируемых условиях, как правило с применением специальной аппаратуры и приборов.

Идея проведения *естественного эксперимента* принадлежит отечественному психологу А.Ф. Лазурскому (1874–1917). Суть его заключается в том, что исследователь оказывает воздействие на испытуемых в привычных условиях их деятельности. Испытуемые зачастую и не подозревают, что участвуют в эксперименте. Например, педагог имеет возможность варьировать содержание, формы, методы обучения в параллельных классах или студенческих группах и сравнивать результаты.

*Формирующий эксперимент* – это метод исследования в условиях специально организованного педагогического процесса. Его еще называют преобразующим, созидательным, обучающим или психолого-педагогическим методом активного формирования психики. На нем основан ряд педагогических методик, например, погружение в проблему, тренинг в группе. Результаты эксперимента позволяют подтвердить, уточнить либо отвергнуть предварительно разработанную модель воздействия на личность или группу людей.

*Тестирование* – метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для распознавания или оценки состояний, особенностей, характеристик конкретного человека, группы людей, той или иной психической функции и т. д. Результат выполнения теста оценивается в количественных показателях. Тесты имеют различного рода нормы-шкалы значений: возрастные, социальные и др. Индивидуальный показатель выполнения теста соотносится с его нормой. Существует особая область психологии – тестология, представляющая собой теорию применения и создания тестов. Разработка научно обоснованного психологического теста дело трудоемкое и длительное.

*Анализ продуктов деятельности* исходит из общей предпосылки о связи внутренних психических процессов и внешних форм поведения. Изучая продукты деятельности, можно делать выводы о психологических особенностях ее субъекта или субъектов. Специфической формой метода анализа результатов деятельности является графология. Психологи установили, что характеристики почерка связаны с определенными психологическими свойствами автора письма; ими были разработаны нормы и приемы психологического анализа почерка. Контент-анализ позволяет выявлять и оценивать специфические характеристики литературных, научных, публицистических текстов, а затем на их основе определять психологические характеристики автора.

*Опрос* используют в психологии в форме анкетирования и беседы (или интервью). Источниками информации в опросе являются письменные или устные суждения индивида. Для получения достоверной информации создаются специальные опросники, вопросы в которых расположены в определенном порядке, сгруппированы в отдельные блоки и т. д. При анкетировании опрос проводится письменно с использованием анкеты. Преимущество этого метода состоит в том, что в таком опросе одновременно может участвовать группа лиц, а полученные в ходе анкетирования данные могут быть обработаны и проанализированы. Во время беседы происходит непосредственное взаимодействие исследователя с респондентом (или опрашиваемым). Важнейшее условие успешности беседы состоит в установлении между ними контакта в создании доверительной атмосферы общения. Исследователь должен расположить к себе опрашиваемого, вызвать его на откровенность.

*Математический метод* используется в психологии не в качестве самостоятельного, а включается как вспомогательное средство повышения надежности, точности получаемых данных. Ряд статистических методов был создан специально для проверки качества психологических тестов.

*Методы описания и понимания психологии человека.* Основные методы этой группы следующие: интроспекция, самоотчет, включенное наблюдение, эмпатическое слушание, идентификация и др.

*Интроспекция* (самонаблюдение) исходит из фундаментальной особенности психики человека – ее рефлексивной природы. Интроспекция является «всматриванием» в свои внутренние переживания, в психическое состояние, мысли, образы, желания и т. п. Однако требуется определенная работа по их осмыслению, пониманию, классификации и истолкованию. Не все люди одинаково способны к такого рода работе и в этом отношении различаются по уровню самосознания и рефлексии.

*Самоотчет* представляет собой словесный или письменный отчет о результатах самонаблюдений, описаний человеком самого себя. Это могут быть письма, исповеди, автобиография, дневники.

*Включенное наблюдение* представляет собой специфическую форму объективного наблюдения, в отличие от которого исследователь не просто отстраненно наблюдает за фрагментами поведения человека, а реально

участвует в эксперименте, дискуссии и т. п. Наблюдатель выступает как равноправный участник совместного с испытуемым действия. При таком наблюдении исследуемая человеческая проблема изучается целостно.

*Эмпатическое слушание* – это переживание исследователем тех же эмоциональных состояний, которые испытывает собеседник, через отождествление с ним. Метод основан на способности человека сопереживать с собеседником и понять его через это сопереживание. Использование данного метода, по К. Роджерсу, «требуется определенного мастерства, и эмпатическое понимание заключается в проникновении в чужой мир, умении релевантно войти в феноменологическое поле другого человека, внутрь его личного мира...»

При *идентификации* исследователь воображает себя на месте другого человека, как бы мысленно воплощается в нем. В отличие от эмпатии идентификация использует интеллектуальные, логические операции: сравнение, анализ, рассуждение и т. п. Методы психологической практики. Психологическая практика по своим задачам, методам, формам представляет собой разные виды практик. Она включает в себя работу с людьми, имеющими психические отклонения (или проблемы), ориентирована на работу с представителями коммуникативных профессий, людьми различных возрастов. Невозможно описать все методы и методики, использующиеся в современной психологической практике, тем более что их арсенал постоянно пополняется. Основными среди них являются: психотерапия, психологическая консультация, психокоррекция, психотренинг и др.

Исследование сложных социально-психологических явлений, как правило, должно базироваться не на отдельных методах, а на их совокупности.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Дайте характеристику психологии как науки.
2. В чем состоит сущность выбора методов исследования психики человека в психологии?
3. Кратко охарактеризуйте основные отрасли психологии.
4. Раскройте взаимосвязи психологии и других наук.
5. Дайте краткую характеристику естественнонаучных основ психологии.
6. Раскройте основные подходы к классификации методов психологии.

### **Литература**

1. Островский Э.В., Чернышова Л.И. Психология и педагогика: учеб. пособие / под ред. Э.В. Островского. М.: Вузовский учебник, 2007. 384 с.
2. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. СПб.: Питер, 2001. 432 с.
3. Сластенин В.А., Каширин В.П. Педагогика и психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2010. 480 с.
4. Столяренко А.М. Психология и педагогика: учеб. пособие для студентов вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. 527 с.

## Практическое занятие

### ПРЕДМЕТ И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

Рассмотреть теоретические вопросы, основные понятия темы, используя лекционный материал, основную и дополнительную литературу. Выполнить практические задания.

#### Основные понятия темы

**Групповая (массовая) психика** – реальное, живое сознание, сфера духовной жизни людей той или иной общности.

**Психика** – свойство высокоорганизованной материи; форма отражения объективной реальности.

**Психология аномального развития** – исследует отклонения в процессе развития психики человека.

**Сознание** – особый высший уровень организации психической жизни субъекта, выделяющего себя из окружающей действительности в форме психических образов, которые служат регуляторами целенаправленной деятельности.

**Социальная психология** – изучает психические явления, которые возникают в процессе взаимодействия людей в различных организованных и неорганизованных общественных группах.

**Сравнительная психология** – отрасль психологии, исследующая филогенетические формы психической жизни. В области сравнительной психологии осуществляется сопоставление психики животных и человека.

#### Практические задания

**Задание 1.** Изучите предложенный ниже опросник *Н. П. Фетискина, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова «Диагностика социальной эмпатии»*.

**Цель задания:** овладение методом диагностики социальной эмпатии.

Эмпатия (от греч. *empathia* – «сопереживание») – постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания и сочувствия. Эмпатия – феномен социально-психологического происхождения, возникающий при взаимодействии человека с человеком, животным, при восприятии произведения искусства. Как индивидуально-психологическое свойство эмпатия характеризует способность человека к сопереживанию и сочувствию.

Эмоциональная отзывчивость на переживания других, называемая в психологии эмпатией, относится к высшим нравственным чувствам. Эмпатия в форме сочувствия или сопереживания (независимо от того, радости или печали) связана с умением человека «проникать» в мир чувств других людей. В разнообразных жизненных ситуациях эмоциональный отклик зависит от адекватности восприятия переживаний людей и эмоций животных, а также от

представления о вызвавших их причинах. Такая отзывчивость становится побудительной силой, направленной на оказание помощи.

Эмпатия составляет ядро коммуникации. В коммуникативной деятельности она способствует сбалансированности межличностных отношений, делает поведение человека социально обусловленным. Развитая эмпатия – один из важнейших факторов успеха в тех видах деятельности, которые требуют вчувствования в мир партнера по общению (в психологии, педагогике, искусстве, медицине, журналистике и т. д.).

### ***Инструкция:***

«Тест содержит 33 утверждения. Прочитайте их и по ходу чтения дайте ответ, вспоминая или предполагая, какие чувства в подобной ситуации возникали или могли бы возникнуть лично у Вас. Если Ваши переживания, мысли, реакции соответствуют тем, что предложены в утверждении, то в бланке ответов против соответствующего номера, совпадающего с номером утверждения, подчеркните ответ «Да», а если они иные, то есть не соответствуют утверждению, то подчеркните ответ «Нет».

Помните, что в тесте нет хороших или плохих ответов. Не старайтесь своими ответами произвести благоприятное впечатление. Свое мнение выражайте свободно и искренне, только в этом случае вы получите действительное представление о своих психологических особенностях. Лучше давать тот ответ, который первым пришел вам в голову. Каждое последующее утверждение читайте после того, как ответите на предыдущее, старайтесь также не оставлять данные вопросы-утверждения без ответа.

Если у Вас возникнут какие-либо вопросы, связанные с заполнением бланка, выясните их у исследователя, прежде чем начнете работу по тесту».

### **Тест**

1. Меня огорчает, когда я вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди людей одиноко.
2. Люди преувеличивают способность животных понимать и переживать.
3. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства.
4. Меня раздражает в несчастных людях то, что они сами себя жалеют.
5. Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать.
6. Я считаю, что плакать от счастья глупо.
7. Я принимаю близко к сердцу проблемы моих друзей.
8. Порой песни о любви вызывают у меня сильные переживания.
9. Я сильно волнуюсь, если приходится сообщать людям неприятные для них известия.
10. На мое настроение сильно влияют окружающие люди.
11. Я считаю иностранцев холодными и бесчувственными.
12. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми.
13. Я не расстраиваюсь, когда мои друзья поступают необдуманно.

14. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки.
15. По моему мнению, одинокие пожилые люди недоброжелательны.
16. Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь.
17. Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым человеком.
18. Читая книгу (роман, повесть и т. п.), я так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.
19. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь или переживаю, негодую.
20. Я могу не волноваться, даже если все вокруг волнуются.
21. Если мой друг или подруга начинают обсуждать со мной мои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.
22. Мне неприятно, если люди плачут, когда смотрят кинофильм.
23. Чужой смех меня не заражает.
24. Когда я принимаю решение, чувства других людей на него, как правило, не влияют.
25. Я теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены.
26. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяка.
27. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдание животных.
28. Глупо переживать то, что происходит в кино или о чем читаешь в книге.
29. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей.
30. Чужие слезы вызывают у меня раздражение, а не сочувствие.
31. Я очень переживаю, когда смотрю фильмы.
32. Я могу оставаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг.
33. Маленькие дети плачут без причин.

#### *Обработка и интерпретация результатов теста.*

Цель обработки результатов – получение индекса эмпатийности испытуемого.

Чтобы получить индекс эмпатийности, нужно подсчитать количество ответов, совпадающих со следующим ключом:

Ответ «Да»: 1;5;7;8;9;10;12;14;16;17;18;19;25;26;27;29;31.

Ответ «Нет»: 2;3;4;6;11;13;15;20;21;22;23;24;28;39;32;33.

Таким образом, индекс эмпатийности (Иэ) является суммой совпадений ответов по вопросам-утверждениям, предполагающим ответ «Да», и по вопросам-утверждениям, предполагающим ответ «Нет».

Для определения уровня эмпатийности предлагается таблица интерпретации индекса Иэ с учетом возраста и пола респондента. Юноши: 33 – 25 – высокий уровень; 24 – 17 – средний уровень; 16 – 8 – низкий уровень. Девушки: 33 – 29 – высокий уровень; 28 – 22 – средний уровень; 21 – 12 – низкий уровень.

### **Вопросы и задания для самостоятельной работы:**

1. Дайте характеристику психологии как науки.
2. В чем состоит сущность выбора методов исследования психики человека в психологии?
3. Кратко охарактеризуйте основные отрасли психологии.
4. Раскройте взаимосвязи психологии и других наук.
5. Дайте краткую характеристику естественнонаучных основ психологии.
6. Раскройте основные подходы к классификации методов психологии.

### **Литература**

1. Козлов В.В., Мануйлов Г.М., Фетискин Н.П. Диагностика социальной эмпатии // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во ин-та Психотерапии, 2002. С. 21.
2. Островский Э.В., Чернышова Л.И. Психология и педагогика: учеб. пособие / под ред. Э.В. Островского. М.: Вузовский учебник, 2007. 384 с.
3. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. СПб.: Питер, 2001. 432 с.
4. Слостенин В.А., Каширин В.П. Педагогика и психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2010. 480 с.
5. Столяренко А.М. Психология и педагогика: учеб. пособие для студентов вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. 527 с.

## **Лекция. ПСИХИКА, ПОВЕДЕНИЕ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

### **План:**

1. Структура психики, поведения и деятельности.
2. Структура и основные (высшие) функции психики.
3. Основные этапы развития психики.
4. Сознание как высшая форма психики.

### **1. Структура психики, поведения и деятельности.**

Этимологически слово «психика» (греч. душа) имеет двойственное значение. Одно значение несет смысловую нагрузку сущности какой-либо вещи. *Психика* – это сущность, где многообразие природы собирается к своему единству, это виртуальное сжатие природы, это отражение объективного мира в его связях и отношениях.

*Психическое отражение* не является зеркальным, механически пассивным копированием мира (как зеркало или фотоаппарат), оно сопряжено с поиском, выбором, в психическом отражении поступающая информация подвергается специфической обработке, т. е. *психическое отражение* – это активное отражение мира в связи с какой-то необходимостью, с потребностями, это субъективное избирательное отражение объективного мира, так как принадлежит всегда субъекту, вне субъекта не существует, зависит от субъективных особенностей. *Психика* – это «субъективный образ объективного мира».

Психику нельзя свести просто к нервной системе. Психические явления соотносятся не с отдельным нейрофизиологическим процессом, а с организованными совокупностями таких процессов, *т. е. психика – это системное качество мозга*, реализуемое через многоуровневые функциональные системы мозга, которые формируются у человека в процессе жизни и овладения им исторически сложившимися формами деятельности и опыта человечества через собственную активную деятельность. Таким образом, специфически человеческие качества (сознание, речь, труд и пр.), *человеческая психика формируются у человека в процессе усвоения им культуры, созданной предшествующими поколениями*. Таким образом, психика человека включает в себя по меньшей мере три составляющих: 1) *внешний мир*, природу, ее отражение; 2) *полноценную деятельность мозга*; 3) *взаимодействие с людьми*, активную передачу новым поколениям человеческой культуры, человеческих способностей. Психическое отражение характеризуется рядом особенностей:

- оно дает возможность правильно отражать окружающую действительность, причем правильность отражения подтверждается практикой;
- сам психический образ формируется в процессе активной деятельности человека;
- психическое отражение углубляется и совершенствуется;
- обеспечивает целесообразность поведения и деятельности;
- преломляется через индивидуальность человека;
- носит опережающий характер.

*Деятельность* – это активное взаимодействие человека со средой, в котором он достигает сознательно поставленной цели, возникшей в результате появления у него определенной потребности, мотива.

Мотивы и цели могут не совпадать. То, почему человек действует определенным образом, часто не совпадает с тем, для чего он действует. Когда мы имеем дело с активностью, в которой отсутствует осознаваемая цель, здесь нет и деятельности, а имеет место *импульсивное поведение*, которое управляется непосредственно потребностями и эмоциями.

*Поступок* – действие, выполняя которое, человек осознает его значение для других людей, т. е. его социальный смысл.

*Действие* имеет подобную деятельности структуру: цель – мотив, способ – результат. Различают действия: сенсорные (по восприятию объекта), моторные (двигательные), волевые, мыслительные, мнемические (памяти), внешние предметные (направленные на изменение состояния или свойств предметов внешнего мира) и умственные (выполняемые во внутреннем плане сознания). Выделяют следующие компоненты действия. Основные виды деятельности, обеспечивающие существование человека и формирование его как личности, это общение, игра, учение и труд.

*Сенсомоторные процессы* – это процессы, в которых осуществляют связь восприятия и движения. В них различают четыре психических акта:

1) сенсорный момент реакции – процесс восприятия; 2) центральный момент реакции – более или менее сложные процессы, связанные с переработкой воспринятого, иногда различием, узнаванием, оценкой и



выбором; 3) моторный момент реакции – процессы, определяющие начало и ход движения; 4) сенсорные коррекции движения (обратная связь).

*Идеомоторные процессы* связывают представление о движении с выполнением движения. Проблема образа и его роли в регуляции моторных актов – центральная проблема психологии правильных движений человека.

*Эмоционально-моторные процессы* – это процессы, связывающие выполнение движений с эмоциями, чувствами, психическими состояниями, переживаемыми человеком.

*Интериоризация* – процесс перехода от внешнего, материального действия к внутреннему, идеальному действию.

*Экстериоризация* – процесс превращения внутреннего психического действия во внешнее действие.

## **2. Структура и основные (высшие) функции психики.**

Психика сложна и многообразна по своим проявлениям. Обычно выделяют три крупные группы психических явлений, а именно:

1) психические процессы; 2) психические состояния; 3) психические свойства.

*Психические процессы* – динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений.

Психический процесс – это течение психического явления, имеющего начало, развитие и конец, проявляющееся в виде реакции. При этом нужно иметь в виду, что конец психического процесса тесно связан с началом нового процесса. Отсюда непрерывность психической деятельности в состоянии бодрствования человека. Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражениями нервной системы, идущими от внутренней среды организма.

Все психические процессы подразделяются на *познавательные* – к ним относятся ощущения и восприятия, представления и память, мышление и воображение; *эмоциональные* – активные и пассивные переживания; *волевые* – решение, исполнение, волевое усилие и т. д. Психические процессы обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека. В сложной психической деятельности различные процессы связаны и составляют единый поток сознания, обеспечивающий адекватное отражение действительности и осуществление различных видов деятельности. Психические процессы протекают с различной быстротой и интенсивностью в зависимости от особенностей внешних воздействий и состояний личности.

*Под психическим состоянием* следует понимать определившийся в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности.

Каждый человек ежедневно испытывает различные психические состояния. При одном психическом состоянии умственная или физическая работа протекает легко и продуктивно, при другом – трудно и неэффективно.

Психические состояния имеют рефлекторную природу: они возникают под влиянием обстановки, физиологических факторов, хода работы, времени и словесных воздействий (похвала, порицание и т. п.).

Наиболее изученными являются: 1) общее психическое состояние, например, внимание, проявляющееся на уровне активной сосредоточенности или рассеянности; 2) эмоциональные состояния или настроения (жизнерадостное, восторженное, грустное, печальное, гневное, раздражительное и т. д.). Интересные исследования имеются об особом, творческом, состоянии личности, которое называют вдохновением.

Высшими и устойчивыми регуляторами психической деятельности являются свойства личности.

*Под психическими свойствами человека* следует понимать устойчивые образования, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека.

Каждое психическое свойство формируется постепенно в процессе отражения и закрепляется в практике. Оно, следовательно, является результатом отражательной и практической деятельности.

Свойства личности многообразны, и их нужно классифицировать в соответствии с группировкой психических процессов, на основе которых они формируются. А значит, можно выделить свойства интеллектуальной или познавательной, волевой и эмоциональной деятельности человека. Для примера приведем некоторые интеллектуальные свойства – наблюдательность, гибкость ума; волевые – решительность, настойчивость; эмоциональные – чуткость, нежность, страстность, аффективность и т. п.

Психические свойства не существуют вместе, они синтезируются и образуют сложные структурные образования личности, к которым необходимо отнести:

1) жизненную позицию личности (систему потребностей, интересов, убеждений, идеалов, определяющую избирательность и уровень активности человека); 2) темперамент (систему природных свойств личности – подвижность, уравновешенность поведения и тонус активности, – характеризующую динамическую сторону поведения); 3) способности (систему интеллектуально-волевых и эмоциональных свойств, определяющую творческие возможности личности) и, наконец, 4) характер как систему отношений и способов поведения.

### **3. Основные этапы развития психики.**

Развитие психики у животных проходит ряд этапов.

*На стадии элементарной чувствительности* животное реагирует только на отдельные свойства предметов внешнего мира и его поведение определяется врожденными инстинктами (питания, самосохранения, размножения и т. п.). *На стадии предметного восприятия* отражение действительности осуществляется в виде целостных образов предметов, и животное способно обучаться, появляются индивидуально приобретенные навыки поведения.

*III стадия интеллекта характеризуется* способностью животного отражать межпредметные связи, отражать ситуацию в целом, в результате животное способно обходить препятствия, «изобретать» новые способы решения двухфазных задач, требующих предварительных подготовительных действий. Интеллектуальное поведение животных не выходит за рамки биологической потребности, действует только в пределах наглядной ситуации.

*Психика человека* – качественно более высокий уровень, чем психика животных (*Homo sapiens* – человек разумный). Сознание, разум человека развивались в процессе трудовой деятельности, которая возникает в силу необходимости, осуществления совместных действий для добывания пищи при резком изменении условий жизни первобытного человека. И хотя видовые биолого-морфологические особенности человека устойчивы уже в течение 40 тысячелетий, развитие психики человека происходило в процессе трудовой деятельности. Таким образом, материальная, духовная культура человечества – это объективная форма воплощения достижений психического развития человечества.

В процессе исторического развития общества человек изменяет способы и приемы своего поведения, трансформирует природные задатки и функции в *высшие психические функции* – специфически человеческие, общественно-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.*

Развитие психики человека в онтогенезе рассматривается учеными как процесс эволюции способов взаимодействия индивида с внешней средой в ходе его онтогенетического развития.

В основе развития человеческой психики лежит овладение исторически сформированными общественными орудиями, служащими средством удовлетворения потребностей. В период от одного года до трех лет ребенок овладевает основами деятельности предметно-манипулятивной по использованию. Простейших предметов, благодаря чему формируются способности к универсальным движениям рук, к решению простых двигательных задач, способность занимать собственную позицию внутри отношений со взрослым и сверстниками (появление установки «Я сам»). В возрасте от 3 до 7 лет в ходе деятельности игровой формируются способности к воображению и употреблению различных символов. В школьном в ходе учебной деятельности усваиваются элементы науки и искусства, что ведет к формированию основ мышления логического.

#### **4. Сознание как высшая форма психики**

Основной признак психики человека состоит в том, что, кроме наследственных и лично приобретенных форм поведения человек владеет принципиально новым, важнейшим средством ориентировки в окружающей

действительности – знаниями, которые представляют собой концентрированный опыт человечества, передаваемый посредством речи.

«Сознание» буквально и означает «совокупность знаний». Психика человека формируется и постоянно обогащается в условиях социального окружения, в процессе усвоения социального, общественного опыта. Если животное, выращенное в искусственных, изолированных условиях, сохраняет все свои видовые качества, то человек без социального окружения не приобретает никаких человеческих качеств.

В истории отмечено около 40 случаев, когда дети с раннего возраста вскармливались животными. Они не обнаруживали не только признаков сознания (у них полностью отсутствовали речь и мышление), но даже такого физического свойства человека, как вертикальное положение тела при ходьбе.

С переходом от животного существования к человеческому обществу возникло два новых фактора формирования психики человека: это общественный труд, употребление орудий труда и общение с помощью слова.

С возникновением прямохождения у человека освободилась рука, расширился кругозор, возникли условия для интенсивного развития его ориентировочной деятельности. Это привело к возникновению орудий труда, трудового процесса. Человек начинает жить в мире постоянных орудий труда, через которые из поколения в поколение передаются трудовые операции.

Изготовление самого простого орудия труда неизбежно требует таких сознательных действий, как предварительное представление его функций, формы, свойств материала. Действия по изготовлению орудия должны планироваться в определенном порядке. Они должны осознаваться и запоминаться для повторного его изготовления.

Изготовление орудий труда связано с мысленным расчленением целого на части (анализ), с вычленением (абстракцией) отдельных свойств предмета, а также с мысленным объединением (синтез), вычлененных свойств в представляемые целостные орудия. Совершенствование трудовых процессов, изготовление все более и более сложных орудий труда было связано с совершенствованием аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга человека; совершенствовалось и орудие этой деятельности – речь.

Общественная организация трудовой деятельности привела к выделению отдельных действий, которые приобретают смысл только через работу других людей. Так, в труде возникают сознательные действия, оторванные от непосредственной биологической цели, формируется абстрактное мышление человека, его воля.

В процессе формирования психики человека его внешние физические действия с материальными объектами предшествуют формированию внутренних психических действий. Лишь на основе действия с материальными предметами человек постепенно переходит к оперированию их идеальными образами, к действиям в уме. Этот переход от внешних действий к внутренним действиям называется интериоризацией («превращение во внутреннее»). Благодаря способности действовать с психическими, идеальными образами предметов человек начинает моделировать различные отношения между

объектами, предвидеть результаты своих действий. Интериоризация осуществляется на словесной, речевой основе. Слово используется и как средство обозначения объектов и как символ их общих, существенных свойств.

Сформировавшись на основе внешних действий, умственные действия сами начинают регулировать внешние действия. Все сознательные действия человека являются экстериоризацией (внешним проявлением) его внутренней психической деятельности.

Одной из особенностей психики человека является ее обусловленность общественным сознанием.

*К общественному сознанию* относятся наука, мораль и право, идеология, искусство, религия. Изменения в производстве, в общественных отношениях, отражаясь в сознании людей, приводят к изменениям в содержании общественного сознания.

Существенной особенностью сознания человека является самосознание. Осознавая предметы своей деятельности и свои отношения к другим людям, человек начинает осознавать самого себя, выделять себя, свое Я из окружающего мира.

Содержанием самосознания является осознание человеком своих физических и психических свойств, своих действий и поступков, чувств и стремлений. Выделяя себя из объективной действительности, осознавая свои достоинства и недостатки, человек начинает изменять и свою психику, свое поведение в соответствии с теми требованиями, которые предъявляет к нему общество, и целями, которые он ставит перед собой в процессе самовоспитания.

Самосознание проявляется в самонаблюдении, критическом отношении к себе, самообладании и ответственности перед обществом за свои поступки и действия. Определенный уровень самосознания – необходимая предпосылка правомерного поведения.

*Самосознание* – целостное интегративное, концептуальное отражение человеком своей собственной личности, это психическая модель своего Я. Человек направляет и регулирует свою деятельность, исходя из своей Я-концепции, которая обусловлена социальными условиями существования индивида, его социальной идентификацией (отнесением себя к определенной социальной группе).

*Самосознание* – социально обусловленная установочная система личности, система ее ценностно-смысловых образований. На этой основе и осуществляются все поведенческие акты человека, они приобретают личностное единство – стиль поведения данной личности.

Итак, психика человека, его сознание – это система его психической саморегуляции, основанная на социально сформированных категориях и ценностных ориентациях.

*Сознание человека как высшая форма развития психики имеет следующие существенные особенности:*

1. Категориальность – отражение мира сквозь призму общечеловеческих знаний и позиций, отражение мира на базе концептуальной схемы.

2. Отражение существенных, наиболее значимых в данной ситуации взаимосвязей.

3. Осознание целей деятельности, предвосхищение их в системе общечеловеческих понятий и представлений.

4. Обусловленность индивидуального сознания общественными формами сознания.

5. Самосознание – концептуальная модель собственной личности и построение взаимодействий с действительностью на этой основе.

Все существенные стороны сознания функционируют посредством речи. Поведение человека определяется не только его сознанием. Психическая самоорганизация индивида, его адаптация к внешней среде осуществляется тремя относительно автономными уровнями психической регуляции: эволюционно сформированным бессознательно-инстинктивным уровнем; подсознательно-субъективным эмоционально импульсным уровнем; сознательными, произвольными, логико-семантическими программами.

В поведении социализированной личности доминируют произвольные, ценностнокатегоризированные программы. Два других, низших уровня саморегуляции в его поведении выполняют фоновую роль. В экстремальных же условиях и в условиях десоциализации индивида эти низшие уровни саморегуляции могут перейти в автономный режим функционирования.

Наличие в психике человека указанных уровней регуляции обуславливает относительную самостоятельность следующих разновидностей человеческих реакций и действий: бессознательно-инстинктивные, врожденные реакции (реакция страха, испуга, избегания физически опасных ситуаций); привычно автоматизированные подсознательные действия; сознательные, волевые действия.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. В чем состоят трудности определения проблемы сознания?

2. Раскройте содержание понятий «сознание», «идеальное», «субъективное», «душа», «дух», «разум».

3. Каково содержание концепции сознания в марксистской философии?

4. Проанализируйте понятия «индивидуальное» и «общественное» сознание.

5. Как соотносятся процессы сознательного, бессознательного и сна?

6. В каких формах нервная система человека реагирует «на стимул», а в каких – «на отсутствие стимула»?

7. С помощью словарей и работ современных психологов проанализируйте концепции интериоризации и экстериоризации знания в процессе обучения.

### **Литература**

1. Калюжный А.С. Психология и педагогика: учеб. пособие для студентов. Нижний Новгород: НГПУ, 2007. 380 с.

2. Крысько В.Г. Психология и педагогика: курс лекций. М.: ОМЕГА, 2006. 368 с.

3. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. СПб.: Питер, 2002. 432 с.

4. Рыжковская Т.Л. Основы психологии и педагогики. Мн.: Изд-во МИУ, 2010. 432 с.

5. Сластенин В.А., Каширин В.П. Педагогика и психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2010. 480 с.

6. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология и педагогика: учеб. пособие. М.: КНОРУС, 2012. 480 с.

## Практическое занятие

### ПСИХИКА, ПОВЕДЕНИЕ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

**Рассмотреть теоретические вопросы, основные положения темы. Выполнить практические задания.**

#### **Теоретические вопросы:**

- 1. Сущность и структура деятельности.**
- 2. Умения и навыки.**

#### **Основные понятия темы**

**Деятельность** – внешняя (физическая) и внутренняя (психическая) активность человека, порождаемая его потребностями и направленную на преобразование самого себя и окружающего мира.

**Навык** – деятельность, сформированная путем повторения и доведения до автоматизма.

**Поведение** – целеориентированная активность организма (психики) в интересах осуществления контакта с внешним миром.

**Природа психики** – эволюция человека осуществлялась на основе изменчивости всего живого, а также наследственности, закрепляющей и удерживающей приобретенные признаки путем естественного отбора.

**Психика** (греч. psychikos – душевный) – продукт функционирования высокоорганизованной материи (мозга), проявляющийся в субъективном отражении объективной реальности.

**Структура психики** (лат. structura – взаиморасположение, строение) – совокупность устойчивых связей между множеством ее компонентов, обеспечивающих целостность ее функционирования.

**Умение** – освоенный субъектом способ выполнения действия, обеспечиваемый совокупностью приобретенных знаний и навыков.

**Филогенез** (от греч. phyle – род, племя, вид и genos – происхождение) – историческое формирование группы организмов. В психологии филогенез понимается как процесс возникновения и исторического развития (эволюции)

психики и поведения животных; возникновения и эволюции форм сознания в ходе истории человечества. Филогенез изучают зоопсихология, этнопсихология, историческая психология, а также антропология, этнография, история, другие социальные дисциплины. Основными проблемами при изучении филогенеза считаются: выделение главных этапов эволюции психики животных (в связи с особенностями среды обитания, строения нервной системы и т. д.; одной из наиболее известных остается схема К. Бюлера: инстинкт – навык – интеллект); выявление условий перехода от этапа к этапу, общих факторов эволюции; выделение главных этапов эволюции форм сознания (в связи с особенностями производственной деятельности, социальных отношений, культуры, языка и т. д.); установление соотношения основных этапов филогенеза (в частности, человеческой психики) и онтогенеза.

### **1. Сущность и структура деятельности.**

Условием развития личности является деятельность. В самом общем виде под деятельностью понимается активность живого организма, направленная на удовлетворение его потребностей. У животных эта активность носит биологический по своей природе характер, поэтому термин «деятельность» к активности животных можно применить лишь условно. Деятельность человека имеет преобразующий характер и с самого начала регулируется требованиями общества.

Под *деятельностью* понимают внешнюю (физическую) и внутреннюю (психическую) активность человека, порождаемую его потребностями и направленную на преобразование самого себя и окружающего мира.

Деятельность, таким образом, содержит и внутренний, и внешний компоненты. При этом в различных видах деятельности их соотношение изменяется, но ведущая роль всегда принадлежит внутреннему компоненту, умению действовать «в уме». В этом и заключается качественное своеобразие человеческой психики.

Становление внутренней (психической) деятельности происходит постепенно. Ребенок сначала совершает действия с предметами (осуществляет внешнюю, предметную деятельность) и лишь со временем приобретает способность совершать те же действия в уме. Процесс преобразования внешних (предметных) действий во внутренние (действия «в уме») называют *интериоризацией* (от лат. *interior* – внутренний).

В результате интериоризации психика человека приобретает способность оперировать предметами или явлениями, отсутствующими в поле его зрения, а сам человек получает возможность регулировать поведение и деятельность, основываясь не только на собственном опыте, но и на опыте всего человечества. При этом обратный процесс преобразования умственных (психических) действий в действия с предметной действительностью называют *экстериоризацией* (от лат. *exterior* – внешний).

В структуре деятельности выделяют прежде всего *цель* – осознанный образ конечного результата деятельности. Именно наличие осознанной цели позволяет определить активность как деятельность. В тех случаях, когда



осознанная цель отсутствует, нет и деятельности в полном понимании этого слова, а есть только импульсивное поведение.

В структуре деятельности выделяют также ее *мотивы*, поясняющие причины, которые побуждают человека стремиться к достижению цели. Например, цель студента – получить высшее образование, а мотивы могут быть разными – получить диплом, знания, повысить престиж и т. д.

Цель, на которую направлена деятельность, может быть более или менее отдаленной. Часто для ее достижения необходимо решить целый ряд частных *задач*. Каждый относительно законченный элемент деятельности, направленный на выполнение текущей частной задачи на пути к достижению цели, называют *действием*. Например, действия студентов – слушание лекций, сдача экзаменов и т. п.

Итак, структурными элементами деятельности являются *цель, мотив, действие*.

Каждое действие состоит из системы движений или *операций*, которые разделяют на *внешние (предметные) и внутренние (умственные, психические)*.

К внешним относят двигательные (моторные) действия человека, действия по перемещению предметов, движения речевых органов человека, мимику и пантомимику. К внутренним относят перцептивные (от лат. *perceptio* – восприятие) действия, посредством которых формируется целостный образ предметов и явлений, мнемические действия, входящие в состав деятельности по запоминанию какой-либо информации и последующему ее припоминанию, мыслительные действия.

В результате многочисленных исследований показано, что выполнение предметных действий всегда включает чувственный (сенсорный) контроль и корректировку движений на основе чувственных ориентиров, информирующих мозг о состоянии внешней среды, т. е. на установлении обратной связи. Такой механизм планирования, контроля и регулирования действий П. Анохин назвал акцептором действия. Этот принцип был положен в основу конструкции автопилота, станков с программным управлением и других приборов автоматического регулирования работы сложных механизмов.

## **2. Умения и навыки.**

В зависимости от степени осознанности выделяют такие способы действия, как навыки и умения.

*Навык* – это автоматизированный способ выполнения действия, сформированный в процессе упражнения.

Физиологической основой формирования навыков является образование в коре больших полушарий и функционирование устойчивой системы временных нервных связей – динамического стереотипа. Этапы формирования навыка:

- ознакомительный – ознакомление с приемами выполнения действий и их осмысление;
- аналитический – вычленение отдельных элементов действия и овладение ими;
- синтетический – объединение элементов действий в единое целое;

- автоматизации – целенаправленное и систематическое повторение действий (упражнения) с целью придания им нужной скорости и плавности.

В результате внимание освобождается от восприятия способов действий и переносится на результат действия и на окружающую обстановку. Это дает возможность использовать навык в составе разных действий с разными целями. Например, человек может вести документацию, фиксировать результаты экспериментального исследования, составлять конспект лекций и пр., используя сформированный навык письма, который на первых порах, когда человек только учился писать, выступал самостоятельным действием, требующим значительных усилий и сосредоточения сознания именно на процессе написания букв и слов.

Выработанные навыки влияют на формирование новых. При этом сформированный ранее навык может облегчать приобретение нового навыка (это явление называют переносом навыка), а может и затруднять (интерференция навыка).

К психологическим условиям, обеспечивающим успешное формирование навыков, относится количество упражнений, их темп и распределение во времени. Большое значение в сознательном усвоении навыков имеет также знание результатов успешности овладения ими.

Возможность выполнения действия не только в привычных, но и в изменившихся условиях обеспечивают умения, которые предполагают использование имеющихся знаний и навыков для выбора и осуществления способов действия в соответствии с поставленной целью деятельности.

Итак, деятельность – это процесс взаимодействия человека, личности с миром, причем процесс не пассивный, а активный и сознательно регулируемый. Таким образом, по А. Леонтьеву, личность – это субъект деятельности.

Выделяют такие *основные виды деятельности*:

- труд – деятельность, направленная на изменение и преобразование действительности для создания материальных и духовных ценностей; является основной деятельностью человека, обеспечивающей существование человечества как вида;

- учение – деятельность, направленная на приобретение знаний, выработку умений и навыков, являющихся для учащихся в качестве осознанной цели;

- игра – деятельность, целью которой является сам процесс ее осуществления, а не результат; в игре в определенной форме воспроизводятся реальные отношения действительности. Каждому периоду жизни человека соответствует определенный ведущий вид деятельности, в первую очередь определяющий его психическое развитие и становление личности. Для дошкольного возраста ведущим видом деятельности является игра, для школьного – учение, а для взрослого – профессиональная деятельность.

**Задание 1.** Сравните структуру деятельности и структуру учебной деятельности, предложенную Д. Б. Элькониным и В. В. Давыдовым. Сделайте вывод. Можно ли применять предложенные структуры для понимания сущности самообразовательной деятельности?

*Структура учебной деятельности (Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов):*

- учебно-познавательные мотивы, сущность которых состоит в усвоении обобщённых способов действий в конкретной области изучаемого предмета;
- учебная задача, которая по своему содержанию есть подлежащий усвоению способ действия;
- учебные действия, в результате которых формируется представление или предварительный образ усваиваемого действия и производится первоначальное воспроизведение образца;
- действия контроля (самоконтроля), которые состоят в сопоставлении воспроизведенного действия с образцом через его образ;
- действия оценки (самооценки) степени усвоения изменений, которые произошли в самом субъекте.

**Задание 2.** Изучите особенности филогенеза и эволюции психики. В чем сущностное отличие филогенеза психики от эволюции психики?

### **Филогенез психики**

#### **Физиологический уровень:**

*1-й этап. Формирование раздражимости* – изменение физиологического состояния организма под влиянием внешних воздействий (тепловых, световых, химических и др.), называемых раздражителями.

*2-й этап. Появление чувствительности* – общая способность организма к ощущению и защитному реагированию на действие раздражителя.

*3-й этап. Выработка ощущений* – отражение нервной клеткой конкретных температурных, световых, химических и других характеристик, воздействующих на нее предметов и явлений объективного мира.

*4-й этап. Формирование восприятия* – объединение различных видов ощущений в едином субъективном образе воздействующих на организм внешних предметов и явлений.

#### **Элементарный психический уровень:**

*1-й этап. Формирование рефлексов* – закономерной ответной реакции организма на действие определенного раздражителя.

*2-й этап. Дифференциация рефлексов на условные и безусловные.*

*3-й этап. Образование инстинктов* – совокупности врожденных компонентов психической деятельности человека и животных (безусловных рефлексов), проявляющихся в их поведении и обеспечивающих их существование.

*4-й этап. Появление навыков* – способности психики менять формы поведения в зависимости от складывающейся внешней ситуации.

#### **Эволюция психики:**

*1-й этап. Формирование и развитие сенсорных процессов* – отражение действующих в конкретный момент раздражителей.

*2-й этап. Появление перцептивных процессов* – объединение нескольких сенсорных процессов для целостного восприятия (понимания) воздействующего раздражителя.

*3-й этап. Формирование рассудочного поведения* – форма поведения, при которой решение задач производится на основе отражения связей и отклонений между предметами и явлениями объективного мира.

*4-й этап. Формирование сознания* – высший уровень психического отражения человеком окружающего мира, выступающего как непрерывно меняющаяся совокупность чувственных и умственных образов и превосходящего его практическую деятельность.

*5-й этап. Развитие самосознания* – относительно устойчивая, осознанная и эмоционально окрашенная система представления человеком самого себя, на основе которого он строит свое взаимодействие с другими людьми.

**Задание 3.** Докажите справедливость или опровергните следующее утверждение: «Появление психики связывается с формированием на определенном этапе развития способности к активному перемещению в пространстве, при котором потребности удовлетворяются посредством активных движений во внешней среде, кои должны предваряться поиском нужных предметов».

**Задание 4.** С помощью рекомендуемой литературы изучить основные теории деятельности. Сделать конспект в тетради.

#### **Вопросы для самостоятельной работы**

1. Раскройте понятие «деятельность».
2. Укажите основные компоненты структуры деятельности.
3. Раскройте основные виды деятельности.
4. В чем отличие существенных характеристик навыков и умений человека.

#### **Литература**

1. Крысько В.Г. Психология и педагогика: курс лекций. М.: ОМЕГА, 2006. 368 с.
2. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. СПб.: Питер, 2002. 432 с.
3. Сластенин В.А., Каширин В.П. Педагогика и психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2010. 480 с.
4. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология и педагогика: учеб. пособие. М.: КНОРУС, 2012. 480 с.

### **Лекция. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ**

#### **План:**

1. Ощущение.
2. Восприятие.
3. Память и ее характеристики.
4. Мышление и интеллект.

## **5. Воображение и творчество.**

### **6. Внимание.**

Психические процессы, с помощью которых формируются *образы* окружающей среды, а также образы самого организма и его внутренней среды, называются *познавательными психическими процессами*. Именно познавательные психические процессы обеспечивают получение человеком знаний об окружающем мире и о самом себе.

Все знания самого высокого порядка, например, о физических и химических свойствах веществ, о явно наблюдаемом устройстве вещей и скрытых от непосредственного взора закономерных отношениях между ними, о людях и их качествах, о самом себе и, наконец, знания об общем устройстве мира, являются результатом интеграции знаний, полученных с помощью познавательных психических процессов разного уровня сложности. Каждый из этих процессов имеет собственные характеристики и собственную организацию и вносит свой особый вклад в формирование внутренне связанной, динамичной, но в то же время целостной картины мира. Протекая одновременно, эти процессы взаимодействуют друг с другом настолько слаженно и настолько незаметно для нас, что мы в каждый данный момент воспринимаем и понимаем мир не как нагромождение цветов, оттенков, форм, звуков, запахов, в которых необходимо разбираться, чтобы установить, что к чему, и не как картинку, изображенную на каком-то экране, а именно как мир, находящийся вне нас, наполненный светом, звуками, запахами, предметами, населенный людьми, имеющий перспективу и явно воспринимаемый, а также и скрытый, не воспринимаемый в данный момент план. Несмотря на то, что с помощью органов чувств в каждый данный момент мы воспринимаем только часть пространства, мы знаем, что пространство окружающего нас мира целостно и непрерывно. Благодаря этим процессам мир предстает перед нами также в его временной целостности и непрерывности, как нечто, что развивается и существует не только в настоящем, но имеет также прошлое и будущее, вследствие чего его временные границы расширяются беспредельно.

Познавательные процессы, как внутренние моменты деятельности человека представляют единую систему, начинаются с ощущений, восприятия, памяти и поднимаются на уровень логического мышления, осуществляемого посредством понятий, суждений и умозаключений.

#### **1. Ощущение.**

*Ощущения* считаются самыми простыми из всех психических явлений. Они представляют собой осознаваемый, субъективно представленный в голове человека или неосознаваемый, но действующий на его поведение продукт переработки центральной нервной системой значимых раздражителей, возникающих во внутренней или внешней среде. Ощущения являются источником наших знаний о мире и самих себе (наших чувств и эмоций).

*Ощущения есть отражение конкретных, отдельных свойств, качеств, сторон предметов и явлений материальной действительности, воздействующих на органы чувств в данный момент.*

*Ощущение – это чувственное отображение объективной реальности.*

Способность к ощущениям имеется у всех живых существ, обладающих нервной системой. Осознаваемые же ощущения имеются только у живых существ, имеющих головной мозг и кору головного мозга. Ощущения формируются следующим образом. Предметы и явления действительности, воздействующие на органы чувств, называют *раздражителями*. Процесс их воздействия на органы чувств называется *раздражением*. Раздражение вызывает в нервной ткани *возбуждение*. Возбуждение систем нервных клеток, наиболее совершенных по своей организации, при обязательном участии клеток коры головного мозга и дает ощущение. Человек утрачивает состояния и вместе с ним способность ощущать, чувствовать, осознанно воспринимать реальность при торможении нервной системы, отключении коры головного мозга. Это происходит во время сна, при наркозе, болезненных нарушениях и потере сознания.

*Выделяют следующие основания классификации ощущений:* 1) по наличию или отсутствию непосредственного контакта с раздражителем, вызывающим ощущение; 2) по месту расположения рецепторов; 3) по времени возникновения в ходе эволюции; 4) по модальности (виду) раздражителя.

По наличию или отсутствию непосредственного контакта с раздражителем, вызывающим ощущение, выделяют *дистантную* и *контактную* рецепцию. Зрение, слух, обоняние относятся к дистантной рецепции. Эти виды ощущений обеспечивают ориентировку в ближайшей среде. Вкусовые, болевые, тактильные ощущения – контактные.

*По модальности раздражителя* ощущения делят на зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, тактильные, статические и кинестетические, температурные, болевые, жажда, голод.

Охарактеризуем кратко каждый из названных видов ощущений.

*Зрительные ощущения.* Они возникают в результате воздействия световых лучей (электромагнитных волн) на чувствительную часть нашего глаза – сетчатку, являющуюся рецептором зрительного анализатора. Свет воздействует на находящиеся в сетчатке светочувствительные клетки двух типов – палочки и колбочки, названные так за их внешнюю форму.

*Слуховые ощущения.* Эти ощущения также относятся к дистантным и также имеют большое значение в жизни человека. Благодаря ним, человек слышит речь, имеет возможность общаться с другими людьми. Раздражителями для слуховых ощущений являются звуковые волны – продольные колебания частиц воздуха, распространяющиеся во все стороны от источника звука. Орган слуха человека реагирует на звуки в пределах от 16 до 20 000 колебаний в секунду.

Слуховые ощущения отражают высоту звука, которая зависит от частоты колебания звуковых волн; громкость, которая зависит от амплитуды их колебаний; тембр звука – формы колебаний звуковых волн.

Все слуховые ощущения можно свести к трем видам – речевые, музыкальные, шумы.

*Вибрационные ощущения.* К слуховым ощущениям примыкает вибрационная чувствительность. У них общая природа отражаемых физических явлений. Вибрационные ощущения отражают колебания упругой среды. Этот вид чувствитель-

ности образно называют «контактным слухом». Специальных вибрационных рецепторов у человека не обнаружено. В настоящее время считают, что отражать вибрации внешней и внутренней среды могут все ткани организма. У человека вибрационная чувствительность подчинена слуховой и зрительной.

*Обонятельные ощущения.* Они относятся к дистантным ощущениям, которые отражают запахи окружающих нас предметов. Органами обоняния являются обонятельные клетки, расположенные в верхней части носовой полости.

В группу контактных ощущений, как уже отмечалось, входят вкусовые, кожные (болевые, тактильные, температурные).

*Вкусовые ощущения.* Вызываются действием на вкусовые рецепторы веществ, растворенных в слюне или воде. Вкусовые рецепторы – вкусовые почки, расположенные на поверхности языка, глотки, неба – различают ощущения сладкого, кислого, соленого и горького.

*Кожные ощущения.* В кожных покровах имеется несколько анализаторных систем: *тактильная* (ощущения прикосновения), *температурная* (ощущения холода и тепла), *болевая*. Система тактильной чувствительности неравномерно распределена по всему телу. Но более всего скопление тактильных клеток наблюдается на ладони, на кончиках пальцев и на губах. Тактильные ощущения руки, объединяясь с мышечно-суставной чувствительностью, образуют *осязание* – специфически человеческую, выработавшуюся в труде систему познавательной деятельности руки.

Если прикоснуться к поверхности тела, затем надавить на него, то давление может вызвать *болевое* ощущение. Таким образом, тактильная чувствительность дает знания о качествах предмета, а болевые ощущения сигнализируют организму о необходимости отдалиться от раздражителя и имеют ярко выраженный эмоциональный тон.

Третий вид кожной чувствительности – температурные ощущения – связан с регулированием теплообмена между организмом и окружающей средой. Распределение тепловых и холодных рецепторов на коже неравномерно. Наиболее чувствительна к холоду спина, наименее – грудь.

О положении тела в пространстве сигнализируют *статические ощущения*. Рецепторы статической чувствительности расположены в вестибулярном аппарате внутреннего уха. Резкие и частые изменения положения тела относительно плоскости земли могут приводить к головокружению.

Особое место и роль в жизни и деятельности человека занимают интероцептивные (органические) ощущения, которые возникают от рецепторов, расположенных во внутренних органах и сигнализируют о функционировании последних. Эти ощущения образуют органическое чувство (самочувствие) человека.

Если в результате ощущения человек получает знания об отдельных свойствах, качествах предметов (что-то горячее обожгло, что-то яркое блеснуло впереди, и т.д.), то восприятие дает целостный образ предмета или явления. Оно предполагает наличие разнообразных ощущений и протекает вместе с ощущениями, но не может быть сведено к их сумме. Восприятие зависит от определенных отношений между ощущениями, взаимосвязь которых, в свою

очередь, зависит от связей и отношений между качествами и свойствами, различными частями, входящими в состав предмета или явления.

## **2. Восприятие.**

*Восприятием называют психический процесс отражения предметов и явлений действительности в совокупности их различных свойств и частей при непосредственном воздействии их на органы чувств.* Восприятие – это отражение комплексного раздражителя.

Специфика восприятия находит отражение в системе характеризующих свойств, которые составляют структуру его целостного процесса. Основных свойств восприятия – значительное число. Определим их характерными отличиями.

Объем (размер восприятия количества объектов), целостность (целостный образ), осмысленность (понимание смысла), структурность (анализ и сравнение), предметность (совмещение образа и предмета), константность (идентичность восприятия предмета), апперцепция (установка, через которую человек воспринимает мир), транспозиция (перенос общего на разные объекты), избирательность (выделение доминирующего), целенаправленность (строгая последовательность).

Все свойства органически взаимосвязаны с другими, как при произвольном отражении предметного мира, так и при целенаправленном наблюдении.

Принята следующая классификация видов восприятия.

*Простое восприятие* – результат отражения одного анализатора и формирования одномодальных (зрительных, слуховых и т.д.) образов.

*Сложное восприятие* – отражение целостного образа одного или нескольких объектов, явлений при взаимодействии различных анализаторов.

*Специальные виды восприятия* – пространства, времени, движения, восприятие человека человеком.

*Восприятие пространства* – восприятие формы, величины, объемности, удаленности.

*Восприятие времени* – восприятие субъективного и исторического времени.

*Восприятие движения* – восприятие пространственного перемещения объектов.

*Восприятие человека человеком* – восприятие субъективных и объективных качеств другого человека или общности людей.

Восприятие, как и ощущения, являясь познавательными психическими процессами, находятся в постоянном изменении, движении; зависят от психофизиологических особенностей личности, корректируются и совершенствуются.

## **3. Память.**

Известно, что каждое наше переживание, впечатление или движение составляют известный след, который может сохраняться достаточно длительное время, и при соответствующих условиях проявляться вновь и становиться предметом сознания. Поэтому под *памятью* следует понимать *запечатление, сохранение, последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта.*



Именно благодаря памяти человек в состоянии накапливать информацию, не теряя прежних знаний и навыков.

Являясь одной из самых сложных психических функций человека, память имеет разные виды и формы. Прежде всего, можно выделить такие виды памяти, как 1) *генетическая (наследственная)*, включающая в основном инстинкты и почти не зависит от условий жизнедеятельности человека. Генетическая память хранится в генотипе, передается и воспроизводится по наследству. Это единственный вид памяти, на который мы не можем влиять через обучение и воспитание. Генетическим путем из поколения в поколение происходит передача необходимых биологических, психологических и поведенческих свойств. 2) *прижизненная*, являющаяся хранилищем информации, полученной с момента рождения и до смерти.

Прижизненную память можно классифицировать по разным основаниям.

1. По наличию целевой установки и затрачиваемым на запоминание усилиям:

а) *непроизвольная память* (автоматическое запоминание и воспроизведение информации, происходящее без усилий со стороны человека и установки на запоминание);

б) *произвольная память* (запоминание со специальной установкой запомнить и требующее определенных волевых усилий).

2. По степени осмысленности:

а) *механическая память* (основана на повторении материала без его осмысливания);

б) *смысловая память* (предполагает осмысливание запоминаемого материала, которое основано на понимании внутренних логических связей между его частями).

3. В зависимости от установки на время хранения информации:

а) *кратковременная память* (хранит информацию в среднем около 20 сек.);

б) *оперативная память* (рассчитана на хранение информации в течение определенного, заранее заданного срока, в диапазоне от нескольких секунд до нескольких дней);

в) *долговременная память* (способна хранить информацию в течение практически неограниченного срока).

4. По материалу, сохраняемому памятью:

а) *когнитивная память* (процесс сохранения знаний);

б) *эмоциональная память* (сохранение в сознании переживаний и чувств);

в) *личностная память* (обеспечивает единство самосознания личности на всех этапах ее жизненного пути).

5. По модальности сохраняемых образов:

а) *словесно-логическая* (тесно связана со словом, мыслью, логикой);

б) *образная память*:

- *зрительная* (связана с сохранением и воспроизведением зрительных образов);

- *слуховая* (запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков – музыкальных, речевых);

- двигательная (или моторная) – представляет собой запоминание и сохранение, а при необходимости и воспроизведение с достаточной точностью многообразных сложных движений;

- осязательная;

- обонятельная;

- вкусовая.

#### **4. Мышление и интеллект.**

Для того чтобы человек мог жить и нормально трудиться, ему необходимо предвидеть последствия тех или иных явлений, событий или своих действий. Знание единичного не является достаточным основанием для предвидения. Например, что будет, если к листу бумаги поднести зажженную спичку? Конечно, он загорится. Но почему мы знаем об этом? Скорее всего, потому, что имели собственный опыт и, исходя из имеющейся у нас информации, сделали логичный вывод. Однако для того, чтобы сделать данный вывод, мы должны были сопоставить свойства данного листа бумаги с другой бумагой, выявить то общее, что их характеризует, и только после этого сделать вывод о том, что будет с бумагой, если она соприкоснется с огнем. Следовательно, для того чтобы предвидеть, надо обобщать единичные предметы и факты и, исходя из этих обобщений, делать вывод относительно других единичных предметов и фактов такого же рода.

Этот многоступенчатый переход – от единичного к общему и от общего опять к единичному – осуществляется благодаря особому психическому процессу – мышлению. Мышление является высшим познавательным психическим процессом. Суть данного процесса заключается в порождении нового знания на основе творческого отражения и преобразования человеком действительности.

*Мышление – познавательный процесс, который обобщенно и опосредованно отражает связи и отношения между предметами и явлениями.*

Мышление как особый психический процесс имеет ряд специфических характеристик и признаков.

Первым таким признаком является *обобщенное* отражение действительности, поскольку мышление есть отражение общего в предметах и явлениях реального мира и применение обобщений к единичным предметам и явлениям.

Вторым, не менее важным, признаком мышления является *опосредованное* познание объективной реальности. Суть опосредованного познания заключается в том, что мы в состоянии выносить суждения о свойствах или характеристиках предметов и явлений без непосредственного контакта с ними, а путем анализа косвенной информации. Например, для того чтобы узнать, какая сегодня погода, можно выйти на улицу. Однако чаще всего мы поступаем по-другому. Если мы хотим узнать, холодно на улице или тепло, мы пользуемся наружным термометром или слушаем сводку погоды и на основе информации о температурных характеристиках внешней среды делаем вывод о том, тепло на улице или холодно.

Следующей важнейшей характерной особенностью мышления является то, мышление всегда связано с решением той или иной *задачи*, возникшей в про-

цессе познания или в практической деятельности. Процесс мышления начинает наиболее ярко проявляться лишь тогда, когда возникает проблемная ситуация, которую необходимо решить. Мышление всегда начинается с *вопроса*, ответ на который является *целью* мышления. Причем ответ на этот вопрос находится не сразу, а с помощью определенных умственных операций, в процессе которых происходит видоизменение и преобразование имеющейся информации.

Исключительно важная особенность мышления – это неразрывная *связь с речью*. Тесная связь мышления и речи находит свое выражение, прежде всего в том, что мысли всегда облакаются в речевую форму, даже в тех случаях, когда речь не имеет звуковой формы, например, в случае с глухонемыми людьми. Мы всегда думаем словами, т.е. мы не можем мыслить, не произнося слова. Так, специальные приборы регистрации мышечных сокращений отмечают во время протекания у человека мыслительного процесса наличие незаметных для самого человека движений голосового аппарата.

Различают конкретные *формы мышления*.

*Понятие* – это отражение в сознании человека общих и существенных свойств предмета или явления.

*Суждение* – основная форма мышления, в процессе которой утверждаются или отражаются связи между предметами и явлениями действительности.

*Умозаключение* – это выделение из одного или нескольких суждений нового суждения. Различают умозаключение *индуктивное* (идет от единичных фактов к общему выводу), *дедуктивное* (осуществляющееся в обратном порядке индукции), *по аналогии*.

*Аналогией* называется такое умозаключение, в котором вывод делается на основании частичного сходства между явлениями, без достаточного исследования всех условий.

Выделяют определенные *операции мышления*.

*Анализ* – это мыслительная операция расчленения сложного объекта на составляющие его части.

*Синтез* – это мыслительная операция, позволяющая в едином аналитико-синтетическом процессе мышления переходить от частей к целому.

*Сравнение* – это операция, заключающаяся в сопоставлении предметов и явлений, их свойств и отношений друг с другом и выявлении, таким образом, общности или различия между ними.

*Абстрагирование* – мыслительная операция, основанная на отвлечении от несущественных признаков предметов, явлений и выделении в них основного, главного.

*Обобщение* – это объединение многих предметов или явлений по какому-то общему признаку.

*Конкретизация* – это движение мысли от общего к частному.

На практике мышление как отдельный психический процесс не существует, оно незримо присутствует во всех других познавательных процессах: в восприятии, внимании, воображении, памяти, речи. Высшие формы этих процессов обязательно связаны с мышлением, и степень его участия в этих познавательных процессах определяет их уровень развития.

Мышление – это особого рода теоретическая и практическая деятельность, предполагающая систему включенных в нее действий и операций ориентировочно-исследовательского, преобразовательного и познавательного характера. Строгой классификации видов мышления не существует, поэтому рассмотрим только те виды, особенности которых определяются наиболее существенными компонентами мышления.

*Наглядно-действенное* – это особый вид мышления, суть которого заключается в практической преобразовательной деятельности, осуществляемой с реальными предметами. Этот вид мышления широко представлен у людей, занятых производственным трудом, результатом которого является создание какого-либо материального продукта.

*Наглядно-образное мышление* – это вид мыслительного процесса, который осуществляется непосредственно при восприятии окружающей действительности и без этого осуществляться не может. Мысля наглядно-образно, мы привязаны к действительности, а необходимые образы представлены в кратковременной и оперативной памяти. Данная форма мышления является доминирующей у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

*Абстрактно-логическое (отвлеченное)* – это мышление, совершающееся на основе отвлеченных понятий, которые образно не представляются.

*Теоретическое мышление* направлено на познание наиболее общих законов и правил. Оно оперирует наиболее общими категориями и отвлеченными понятиями. Всякого рода научные концепции, теории, методологические основания науки являются продуктом этого вида мышления. Таким образом, теоретическое мышление составляет основу научного творчества.

Основной задачей *практического мышления* является подготовка физических преобразований действительности, т.е. постановка цели, создание плана, проекта, схемы действий и преобразований. Его особенность заключается в том, что оно часто разворачивается в условиях дефицита времени, а также в том, что в условиях практической деятельности его субъект обладает ограниченными возможностями для проверки гипотез: после того как вы со своими грибами упали в реку с неправильно рассчитанного плавсредства, бессмысленно составлять план переправы через реку.

Различают также дискурсивное и интуитивное мышление.

*Дискурсивное* – мышление, опосредованное логикой рассуждений, а не восприятия. Оно развернуто во времени, имеет более или менее четко очерченные этапы, а сам процесс мышления в достаточной мере осознан. В отличие от дискурсивного *интуитивное* мышление свернуто во времени, иногда решение проблемы производится молниеносно, в нем отсутствуют этапы и, наконец, его процесс осознается в минимальной степени.

Очень важным с точки зрения степени новизны и оригинальности мышления является его деление на *репродуктивное и продуктивное*.

*Репродуктивное* (воспроизводящее) – мышление на основе образов и представлений, почерпнутых из каких-то определенных источников.

*Продуктивное* (творческое) – мышление на основе творческого воображения.

Что же представляет собой процесс мышления? При решении сложной проблемы обычно намечается путь решения, который осознается как *гипотеза*. Осознание гипотезы порождает потребность в *проверке*. Критичность мышления, заключающаяся в том, насколько успешно мы выявляем недостатки в своих суждениях и суждениях других людей – признак зрелого ума. Некритический ум легко принимает любое совпадение за объяснение, первое подвернувшееся решение за окончательное.

Когда заканчивается проверка, мыслительный процесс переходит к окончательной фазе – *суждению* по данному вопросу.

Таким образом, мыслительный процесс – это процесс, который является сознательным и целенаправленным, оперирует понятиями и образами и который завершается каким-либо результатом (переосмысление ситуации, нахождение решения, формирование суждения и т.п.)

Слово «интеллект» происходит от латинского *intellectus* в переводе на русский означающего «разумение», «понимание», «постижение». Следует отметить, что единого понимания данного термина до сих пор не существует. Различные авторы связывают понятие «интеллект» с системой умственных операций, со стилем и стратегией решения жизненных проблем, с эффективностью индивидуального подхода к ситуации, требующей познавательной активности, с когнитивным стилем и т.д. Другой весьма распространенной точкой зрения стало мнение Ж. Пиаже о том, что интеллект – это то, что обеспечивает адаптацию человека.

Сегодня существуют как минимум три трактовки понятия интеллекта:

1. Биологическая трактовка: «способность сознательно приспосабливаться к новой ситуации».

2. Педагогическая трактовка: «способность к обучению, обучаемость».

3. Структурный подход, сформулированный А.Бине: интеллект как «способность адаптации средств к цели». С точки зрения структурного подхода, интеллект – это совокупность тех или иных способностей.

Мы исходим из того, что интеллект в современной психологической науке связывают с процессом мышления, а мышление, в свою очередь, является познавательным психическим процессом, завершающим обработку информации, которую мы получаем из внешнего мира. Мышление формирует понятия о предметах и понимание их взаимосвязей. В то же время имеющиеся у нас понятия являются платформой для формирования нашего поведения, поскольку, формируя сознательное поведение, мы активно используем разнообразные понятия.

Таким образом, под *интеллектом* мы будем понимать *совокупность самых разнообразных умственных способностей, обеспечивающих успех познавательной деятельности человека*.

*Оценка интеллекта.* Наибольшей популярностью пользуется так называемый «коэффициент интеллектуальности», сокращенно обозначаемый IQ, который позволяет соотнести уровень интеллектуальных возможностей индивида со средними показателями своей возрастной и профессиональной группы. Можно сравнивать умственное развитие ребенка с возможностями его ровесников. Например, календарный возраст – 8 лет, а умственные способности ближе

к шестилетней группе, таков, следовательно, и его «умственный» возраст. В дальнейшем на основе расчетов соотношения умственного и хронологического возраста и был выведен показатель, названный коэффициентом интеллектуальности (IQ). Среднее значение IQ соответствует 100 баллам, самые низкие могут приближаться к 0, а самые высокие – 200. Стандартное (т.е. среднее для всех групп) отклонение – 16 баллов в каждую сторону. У каждого третьего человека IQ находится между 84 и 100 баллами, и такова доля лиц (34%) с показателями от 100 до 116 баллов. Таким образом, эта основная масса (68%) и считается людьми со средним интеллектом. Две другие группы (по 16% в каждой), результаты которых соответствуют крайним показателям шкалы, рассматриваются или как умственно отсталые (люди со сниженным интеллектом IQ 10 до 84), или как обладающие высокими (выше среднего) интеллектуальными способностями (IQ от 116 до 180).

Следует отметить, что, несмотря на многочисленные теоретические поиски и экспериментальные исследования, единого мнения о структуре и природе мышления нет. Бесспорным в настоящее время является то, что мышление – это один из высших познавательных психических процессов, оказывающий существенное влияние на всю деятельность человека.

## **5. Воображение.**

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. Этот процесс – *процесс создания новых психических образов* – получил название *воображения*.

*Воображение – это процесс преобразования представлений, отражающих реальную действительность, и создание на этой основе новых представлений.*

Принято считать, что воображение зародилось в процессе труда – специфически человеческой деятельности, из-за существования потребности в преобразовании предметов реального мира. Например, имея перед глазами орудие труда, которое по своим характеристикам и свойствам было не совсем совершенным, человек мог представить себе другое орудие, которое соответствует его представлению о том, что необходимо для выполнения той или иной трудовой операции. Но потом, в ходе исторического развития человека, деятельность воображения стала проявляться не только в труде, но и в фантазиях и мечтах человека, т.е. в образах, которые вообще не могли быть созданы на практике в данный момент. Появились крайне сложные формы воображения, необходимые в научном, техническом и художественном творчестве. Однако даже в этих случаях воображение выступает как результат преобразования наших представлений, полученных из реальной действительности.

Процесс воображения всегда протекает в неразрывной связи с двумя другими психическими процессами – памятью и мышлением. Говоря о воображении, мы лишь подчеркиваем преобладающее направление психической деятельности.

Воображение может функционировать на разных уровнях. Их различие определяется, прежде всего, активностью человека.

Крайним случаем *непроизвольной* (создание новых образов без каких-либо внешних побудителей) работы воображения являются *сновидения*, в которых образы рождаются непреднамеренно и в самых неожиданных и причудливых сочетаниях. Непроизвольной в своей основе также является деятельность воображения, развертывающаяся в полусонном, дремотном состоянии, например, перед засыпанием.

*Произвольное* (активное, преднамеренное) воображение (создание новых образов с помощью волевых усилий) имеет для человека гораздо большее значение. Этот вид воображения проявляется тогда, когда перед человеком стоит задача создания определенных образов, намеченных им самим или заданных ему со стороны. В этих случаях процесс воображения контролируется и направляется самим человеком. В основе такой работы воображения лежит умение произвольно вызывать и изменять нужные представления.

Среди различных видов и форм произвольного воображения можно выделить воссоздающее воображение, творческое воображение и мечту.

*Воссоздающее воображение* проявляется тогда, когда человеку необходимо воссоздать представление объекта, как можно более полно соответствующее его описанию. С этим видом воображения мы сталкиваемся, когда читаем описание географических мест или исторических событий, а также знакомимся с литературными героями. Следует отметить, что воссоздающее воображение формирует не только зрительные представления, но и осязательные, слуховые и т.д. Так, читая описание Полтавской битвы в поэме А.С.Пушкина «Полтава», мы отчетливо представляем себе раскаты орудийных выстрелов, крики солдат, бой барабанов, запах пороха.

Чаще всего мы сталкиваемся с воссоздающим воображением, когда необходимо воссоздать какое-либо представление по словесному описанию. Однако бывают случаи, когда мы воссоздаем представление о каком-либо предмете не пользуясь словами, а на основе схем и чертежей. В этом случае успешность воссоздания образа во многом определяется способностями человека к *пространственному воображению*, т.е. способностью воссоздать образ в трехмерном пространстве. Следовательно, процесс воссоздающего воображения тесно связан с мышлением человека и его памятью.

Следующий вид произвольного воображения – *творческое воображение*. Оно характеризуется тем, что человек преобразует представления и создает новые не по имеющемуся образцу, а самостоятельно намечая контуры создаваемого образа и выбирая для него необходимые материалы. Творческое воображение, как и воссоздающее, тесно связано с памятью, поскольку во всех случаях его проявления человек использует свой предшествующий опыт. Поэтому между воссоздающим и творческим воображением нет жесткой границы. При воссоздающем воображении зритель, читатель, или слушатель должен в большей или меньшей степени восполнять заданный образ деятельностью своего творческого воображения.

Особой формой воображения является *мечта*. Суть данного типа воображения заключается в самостоятельном создании новых образов. При этом мечта имеет ряд существенных отличий от творческого воображения. Во-первых, в мечте человек всегда создает *образ желаемого*, тогда как в образах творческих вовсе не всегда воплощаются желания их создателя. В мечтах находит свое образное выражение то, что влечет к себе человека, к чему он стремится. Во-вторых, мечта – это процесс воображения, не включенный в творческую деятельность, т.е. не дающий немедленно и непосредственно объективного продукта в виде художественного произведения, научного открытия, технического изобретения и т.д.

Главной особенностью мечты является то, что она направлена на будущую деятельность, т.е. мечта – это воображение, направленное на желаемое будущее.

Психическая деятельность не может протекать целенаправленно и продуктивно, если человек не сосредоточится на том, что он делает. В этой связи рассмотрим, что представляет собой внимание.

## **6. Внимание.**

Внимание представляет собой психологический феномен, в отношении которого до настоящего времени среди психологов нет единого мнения. С одной стороны, в психологической литературе рассматривается вопрос о существовании внимания как самостоятельного психического явления. Так, некоторые авторы утверждают, что внимание не может рассматриваться как самостоятельное явление, поскольку оно в той или иной мере присутствует в любом другом психическом процессе. Другие, наоборот, отстаивают самостоятельность внимания как психического процесса.

С другой стороны, существуют разногласия в том, к какому классу психических явлений следует отнести внимание. Одни считают, что внимание – это познавательный психический процесс. Другие связывают внимание с волей и деятельностью человека, основываясь на том, что любая деятельность, в том числе и познавательная, невозможна без внимания, а само внимание требует проявления определенных волевых усилий.

Что же такое внимание? Для того чтобы ответить на этот вопрос, представьте себе школьника, выполняющего домашнее задание по математике. Он целиком углублен в решение задачи, сосредоточен на ней, обдумывает ее условия, переходит от одного вычисления к другому. Характеризуя каждый из этих эпизодов, мы можем сказать, что он внимателен к тому, что он делает, что он обращает внимание на те предметы, которые он выделяет из других. Во всех этих случаях можно говорить о том, что его психическая деятельность на что-то направлена или на чем-то сосредоточена. Эта направленность и сосредоточенность психической деятельности на чем-либо определенном и называется *вниманием*.

Внимание – это направленность психики (сознания) на определенные объекты, имеющие для личности устойчивую или ситуативную значимость, сосредоточение психики (сознания), предполагающее повышенный уровень сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности.



Если человек не мобилизует своего внимания, то в его работе неизбежны ошибки, а в восприятии – неточности и пробелы. Не сосредоточив внимания, мы можем смотреть и не видеть, слушать и не слышать, есть и не ощущать вкуса. Внимание организует нашу психику на все многообразие ощущений.

С вниманием связаны *направленность*, т.е. выделение из окружения значимых для субъекта конкретных предметов, явлений или выбор определенного рода психической деятельности, и *сосредоточенность*. Под *сосредоточенностью* прежде всего подразумевается большая или меньшая углубленность в деятельность. Очевидно, что чем сложнее задача, тем большей должна быть интенсивность и напряженность внимания, т.е. требуется большая углубленность. С другой стороны, сосредоточенность связана с отвлечением от всего постороннего. В противном случае, когда вам не удастся отвлечься от постороннего, решение задачи осложняется.

Характеризуя внимание как сложное психическое явление, выделяют *ряд функций* внимания. Сущность внимания проявляется, прежде всего, в *отборе* значимых, *релевантных*, т.е. соответствующих потребностям, соответствующих данной деятельности, воздействий и *игнорировании* (торможении, устранении) других – несущественных, побочных, конкурирующих воздействий. Наряду с функцией отбора выделяется функция *удержания* (сохранения) данной деятельности (сохранение в сознании образов, определенного предметного содержания) до тех пор, пока не завершится акт поведения, познавательная деятельность, пока не будет достигнута цель. Одной из важнейших функций внимания является *регуляция* и *контроль* протекания деятельности.

Внимание может проявляться как в сенсорных, так и мнемических, мыслительных и двигательных процессах. *Сенсорное* внимание связано с восприятием раздражителей разной модальности (вида). В связи с этим выделяют зрительное и слуховое сенсорное внимание. Объектами *интеллектуального* внимания как высшей его формы являются воспоминания и мысли. Наиболее изучено сенсорное внимание. Фактически все данные, характеризующие внимание, получены при исследовании этого вида внимания.

В современной психологической науке принято выделять несколько основных видов внимания.

Направленность и сосредоточенность психической деятельности могут носить *непроизвольный* или *произвольный* характер. Когда деятельность захватывает нас, и мы занимаемся ею без каких-либо волевых усилий, то направленность и сосредоточенность психических процессов носит непроизвольный характер. Когда же мы знаем, что нам надо выполнить определенную работу, и беремся за нее в силу поставленной цели и принятого решения, то направленность и сосредоточенность психических процессов уже носит произвольный характер. Поэтому по своему происхождению и способам осуществления обычно выделяют два основных вида внимания: *непроизвольное* и *произвольное*.

Существует еще один вид внимания, который, подобно произвольному, носит целенаправленный характер и первоначально требует волевых усилий, но затем человек «входит» в работу: интересными и значимыми становятся содержание и процесс деятельности, а не только ее результат. Такое внимание было

названо Н.Ф. Добрыниным *послепроизвольным*. Например, студент, решая трудную математическую задачу, первоначально прилагает к этому определенные усилия. Он берется за эту задачу только потому, что ее нужно сделать. Задача трудная и сначала никак не решается, студент все время отвлекается. Ему приходится возвращать себя к решению задачи постоянными усилиями воли. Но вот решение начато, правильный ход намечается все более и более отчетливо. Задача становится все более и более понятной. Она оказывается хотя и трудной, но возможной для решения. Студент все больше и больше увлекается ею, она все больше и больше захватывает его. Он перестает отвлекаться: задача стала для него интересной. Внимание из произвольного стало как бы *непроизвольным*.

В отличие от подлинно *непроизвольного* внимания *послепроизвольное* внимание остается связанным с сознательными целями и поддерживается сознательными интересами. В то же время в отличие от *произвольного* внимания здесь нет или почти нет волевых усилий.

Очевидно и то громадное значение, которое имеет *послепроизвольное* внимание для педагогического процесса. Конечно, преподаватель может и должен способствовать приложению обучающимися волевых усилий, но этот процесс утомителен. Поэтому хороший педагог должен увлечь студента, заинтересовать его так, чтобы он работал, не тратя попусту свои силы, т. е. чтобы интерес цели, интерес результата работы переходил в непосредственный интерес.

Внимание обладает рядом свойств, которые характеризуют его как самостоятельный психический процесс. К основным свойствам внимания относятся устойчивость, концентрация, распределение, переключение, отвлекаемость и объем внимания.

*Устойчивость* заключается в способности определенное время сосредоточиваться на одном и том же объекте.

Под *концентрацией* внимания подразумевается степень или интенсивность сосредоточенности внимания.

Под *распределением* внимания понимают способность человека выполнять несколько видов деятельности одновременно. Хрестоматийным примером служат феноменальные способности Юлия Цезаря, который, согласно преданию, мог одновременно делать семь не связанных между собой дел. Известно также, что Наполеон мог одновременно диктовать своим секретарям семь важных дипломатических документов. Но, как показывает жизненная практика, человек способен выполнять только один вид сознательной психической деятельности, а субъективное ощущение одновременности выполнения нескольких возникает вследствие быстрого последовательного переключения с одного вида деятельности на другой. Еще В.Вундт доказал, что человек не может сосредоточиваться на двух одновременно предъявляемых раздражителях. Однако иногда человек действительно способен выполнять одновременно два вида деятельности. На самом деле в таких случаях один из видов выполняемой деятельности должен быть полностью автоматизирован и не требовать внимания. Если же это условие не соблюдается, совмещение деятельности невозможно.

*Переключение* означает сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой. В целом *переключаемость* внимания означает спо-

способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся ситуации. Легкость переключения внимания неодинакова у разных людей и зависит от целого ряда условий (прежде всего от соотношения между предшествующей и последующей деятельностью и отношения субъекта к каждой из них). Чем интереснее деятельность, тем легче на нее переключиться. При этом следует отметить, что переключаемость внимания принадлежит к числу хорошо тренируемых качеств.

Под *объемом* внимания понимается количество объектов, которые мы можем охватить с достаточной ясностью одновременно. Известно, что человек не может одновременно думать о разных вещах и выполнять разнообразные работы. Это ограничение вынуждает дробить поступающую извне информацию на части, не превышающие возможности обрабатывающей системы. Важной и определяющей особенностью объема внимания является то, что он практически не меняется при обучении и тренировке.

*Отвлекаемость* внимания – это непроизвольное 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. Наиболее отвлекают предметы или явления, которые появляются внезапно и действуют с меняющейся силой и частотой. В ответ на эти раздражители у человека появляется трудноугасаемый ориентировочный рефлекс.

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.

Большое значение для изучения характеристик внимания имеет вопрос о *рассеянности*. Рассеянностью обычно называют два разных явления. Во-первых, часто рассеянностью 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*, поскольку это явление возникает в результате большой сосредоточенности на какой-либо деятельности.

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*. Произвольное внимание человека, страдающего подлинной рассеянностью, отличается крайней неустойчивостью и отвлекаемостью. 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 значитель-

ное количество полученных впечатлений, а также неупорядоченность увлечений и интересов.

В заключение следует отметить, что, несмотря на значительное количество имеющихся теорий, проблема внимания не стала менее значимой. По-прежнему продолжают споры о природе внимания.

Таким образом, все знания самого высокого порядка, включая знания об общем устройстве мира, являются результатом интеграции знаний, получаемых с помощью *познавательных психических процессов* разного уровня сложности.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Место и роль познавательных психических процессов в жизни человека.
2. Специфика отражения реального мира в ощущениях.
3. Понятие о восприятии. Взаимосвязь ощущения и восприятия.
4. Виды и особенности памяти.
5. Сущность мышления как познавательного процесса. Основные характеристики мышления
6. Роль воображения в жизни человека.
7. Особенности внимания как психического процесса и состояния человека. Основные виды и свойства внимания.

### **Литература**

1. Кравченко А.И. Общая психология. М.: Проспект, 2008.
2. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2009.
3. Немов Р.С. Психология. Кн. 1: Общие основы психологии. М.: ВЛАДОС, 2007.
4. Столяренко Л.Д. Психология: учеб. для вузов. СПб. Питер, 2008.

## **Практическое занятие**

### **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ**

**Рассмотреть теоретические вопросы, основные понятия темы, используя лекционный материал, основную и дополнительную литературу. Выполнить практические задания.**

#### **1. ОЩУЩЕНИЕ**

##### **Основные понятия:**

**Адаптация** – приспособление к внешним условиям. Различают адаптацию: физиологическую, социально-психологическую и профессиональную.

**Аккомодация** – приспособление глаз к четкому видению различно удаленных предметов (у человека происходит за счет изменения кривизны хрусталика).

**Бинокулярное зрение** – видение одного и того же объекта обоими глазами; обеспечивает восприятие глубины, удаленности и объемности предметов.

**Интероцептивные ощущения** (внутренние органические) – сигнализируют о том, что происходит в организме (ощущения голода, жажды, боли и т.п.), несут информацию о деятельности внутренних органов.

**Ощущение** – простейшая форма психического отражения, свойственная и животному и человеку, обеспечивающая познание отдельных свойств предметов и явлений.

**Порог ощущений (абсолютный)** – минимальная величина раздражителя, вызывающего едва заметное ощущение – **нижний порог**, максимальная величина раздражителя, еще вызывающего ощущение данной модальности – **верхний порог**.

**Проприоцептивные ощущения** – возникают в результате деятельности рецепторов, расположенных в мышцах и сухожилиях. Несут информацию о состоянии мышечной системы, движении и положении тела.

**Рецепторы** – специализированные нервные окончания, преобразующие раздражения в нервное возбуждение.

**Сенсибилизация** – повышение уровня чувствительности под воздействием окружающей обстановки (например, темной ночью на улице человек гораздо чувствительнее к звукам и прочим внешним сигналам, чем в спокойной обстановке).

**Сенсорный** – относящийся к органам чувств.

**Синестезия** – возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для других анализаторов (взаимодействие ощущений разных модальностей – слух, зрение и др., например, «искры» в глазах от боли, звон при ударе по голове, эффект цветомузыки).

**Специфические ощущения** – несут информацию о времени, ускорении, вибрации и других явлениях, имеющих жизненно важное значение.

**Чувствительность** – способность реагировать на сравнительно слабые или незначительно отличающиеся друг от друга воздействия.

**Экстероцептивные ощущения (внешние)** – возникают при воздействии внешних стимулов на рецепторы, расположенные на поверхности тела, несут информацию о внешнем мире.

## **ЗАДАНИЯ**

**Задание №1. Определите соответствие между приведенными примерами и объясняющими их явлениями (закономерностями):**

### ***Примеры:***

1. При усилении освещения в зале звуки, несущиеся со сцены, стали казаться зрителям громче.
2. Длительно воздействующий неприятный запах перестает ощущаться.
3. А.Н. Скрябин обладал цветным слухом, т.е. слышал звуки, окрашенные в разные цвета.
4. После погружения руки в холодную воду раздражитель, нагретый до 30 °С, воспринимается как теплый, хотя его температура ниже нормальной температуры тела.

### *Закономерности ощущений:*

- А. Адаптация.
- Б. Контраст.
- В. Сенсбилизация.
- В. Синестезия.

## 2. ВОСПРИЯТИЕ

### Основные понятия:

**Апперцепция** – зависимость восприятия от прошлого опыта, запаса знаний и общей направленности личности.

**Восприятие** – форма целостного психического отражения предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.

**Восприятие межличностное** – восприятие, понимание и оценка человека человеком.

**Избирательность** – качество восприятия, определяемое направленностью или опытом личности.

**Иллюзия восприятия** – искаженное отражение реальности, носящее устойчивый характер.

**Константность восприятия** – способность воспринимать предметы относительно постоянными по форме, цвету и величине, ряду других параметров независимо от меняющихся физических условий восприятия.

**Осмысленность** – связь с пониманием сущности предметов и явлений через процесс мышления. Связь мышления и восприятия выражается в том, что сознательно воспринимать предмет – это значит мысленно назвать его, т.е. отнести к определенной группе, классу, связать его с определенным словом.

**Порог восприятия (порог ощущения, порог чувствительности)** – величина раздражителя, вызывающего или меняющего восприятие, ощущение.

**Предметность восприятия** – это способность человека воспринимать мир не в виде набора не связанных друг с другом ощущений, а в форме отделенных друг от друга предметов, обладающих свойствами, вызывающими данные ощущения.

**Сенсорика** – понятие, обобщающее ощущение и восприятие.

**Структурность** – свойство заключается в том, что восприятие в большинстве случаев не является проекцией наших мгновенных ощущений и не является их суммой. Мы воспринимаем фактически абстрагированную от этих ощущений обобщенную структуру, которая формируется в течение некоторого времени. Например, слушая музыку, мы воспринимаем не отдельные звуки, а мелодию, и узнаем ее, если ее исполняет оркестр, либо один рояль, или человеческий голос, хотя отдельные звуковые ощущения различны.

**Целостность восприятия** – внутренняя органическая взаимосвязь частей и целого в образе; выражается в том, что даже при неполном отражении отдельных свойств воспринимаемого объекта происходит мысленное достраивание полученной информации до целостного образа конкретного предмета. (Мозг всегда старается свести фрагментарное изображение в фигуру с простым

и полным контуром. Поэтому, когда предмет, мелодия, слово или фраза представлены лишь разрозненными элементами, мозг будет систематически пытаться собрать их воедино и добавить недостающие части).

### Практические задания

**Задание №1. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.**

1. Разговаривая по телефону, мы слышим не все звуки, но понимаем всю фразу благодаря следующему свойству восприятия:

- а) осмысленности;
- б) константности;
- в) предметности;
- г) целостности;
- д) структурности.

2. При виде незнакомого предмета мы пытаемся уловить в нем сходство со знакомыми нам объектами, отнести его к некоторой категории, в этом проявляется следующее свойство восприятия:

- а) целостность;
- б) константность;
- в) осмысленность;
- г) предметность;
- д) структурность.

3. Чернильное пятно обычно воспринимается как целостный предмет (птица, какое-то животное и т.п.). Происходит это благодаря следующему свойству восприятия:

- а) структурности;
- б) целостности;
- в) осмысленности;
- г) предметности;
- д) константности.

### 3. ПАМЯТЬ

#### **Основные понятия:**

**Воспроизведение** – процесс воссоздания образа предмета, воспринимаемого нами ранее, но не воспринимаемого в данный момент. Воспроизведение отличается от восприятия тем, что оно осуществляется после него и вне его.

**Запоминание** – процесс запечатления и последующего сохранения воспринятой информации.

**Мнемическая деятельность** – это деятельность, направленная на запоминание и воспроизведение удержанного материала. Представляет собой специфически человеческий феномен, ибо только у человека запоминание становится специальной задачей, а заучивание материала, сохранение его в памяти – специальной формой сознательной деятельности.

**Объем памяти** – количественные возможности запечатляемой, сохраняемой и воспроизводимой человеком информации.

**Память** – запечатление, сохранение, последующее узнавание и воспроизведение следов прошлого опыта.

**Память мгновенная (или иконическая)** связана с удержанием точной и полной картины только что воспринятого органами чувств, без какой бы то ни было переработки полученной информации. Эта память – непосредственное отражение информации органами чувств. Ее длительность от 0,1 до 0,5 с. Мгновенная память представляет собой полное остаточное впечатление, которое возникает от непосредственного восприятия стимулов. Это – память-образ.

**Память кратковременная** – вид памяти, характеризующийся очень кратким сохранением воспринимаемой информации – порядка 20 секунд (без повторения). (Объем кратковременной памяти индивидуален, определяется по формуле  $7 \pm 2$  ед. информации, т.е. в среднем человек с одного раза может запомнить от 5 до 9 слов, цифр, чисел, фигур и т.д.)

**Память оперативная** – вид памяти, рассчитанный на хранение информации в течение определенного, заранее заданного срока, в диапазоне от нескольких секунд до нескольких дней. Срок хранения сведений в этой памяти определяется задачей, стоящей перед человеком, и рассчитан только на решение этой задачи.

**Память долговременная** способна сохранять информацию в течение практически неограниченного срока. Она бывает двух типов: 1) долговременная память с *сознательным* доступом, т.е. человек может по своей воле вспомнить информацию; 2) *закрытая* долговременная память, при которой в обычных условиях человек не имеет доступа к информации, а лишь в состоянии гипноза может актуализировать события, образы, переживания, которые, как казалось бы, навсегда ушли из памяти.

**Память когнитивная** – процесс сохранения знаний. Знания, получаемые при обучении, воспринимаются сначала как нечто внешнее относительно личности, но затем постепенно превращаются в опыт и убеждения.

**Память двигательная (или моторная)** – это запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений.

**Память эмоциональная** – это сохранение в сознании переживаний и чувств.

**Память образная** – это память на представления, картины природы и жизни, а также на звуки, запахи, вкусы и др. Суть образной памяти заключается в том, что воспринятое раньше воспроизводится затем в форме представлений.

**Память вербальная (словесно-логическая, семантическая)** выражается в запоминании и воспроизведении наших мыслей. С ее помощью осуществляется большинство мыслительных действий и операций (счет, чтение и т.д.), образуется информационная база человеческого интеллекта.

**Память произвольная** связана с волевым контролем процесса запоминания.

**Память непроизвольная** выражается в автоматическом запоминании и воспроизведении информации, которое происходит без особых усилий со стороны человека и установки на запоминание.



**Память личностная** обеспечивает единство самосознания личности на всех этапах ее жизненного пути.

**Прочность запоминания** выражается в сохранении заученного материала и в скорости его забывания.

**Скорость запоминания** определяется числом повторений, необходимых тому или иному человеку для запоминания определенного объема материала.

**Сохранение** – удержание в памяти полученной информации в течение относительно длительного времени.

**Точность воспроизведения** определяется процентным соотношением правильно воспроизведенного материала ко всему объему воспроизводимого материала.

## ЗАДАНИЯ

### Задание №1.

**1. Прочитайте вслух приведенный ниже ряд слов (интервал между словами 3 с). Теперь закройте этот ряд листком бумаги и попытайтесь его воспроизвести (порядок слов постарайтесь сохранить). Запишите запомнившиеся слова. Проверьте, какое количество слов Вы запомнили правильно. Повторите то же со вторым рядом.**

Слова для запоминания на слух:

а) ЛИПА. НОЖНИЦЫ. ЛАМПА. ЯБЛОКО. КАРАНДАШ. ГРОЗА. ОБРУЧ. МЕЛЬНИЦА. ПОПУГАЙ. ЛИСТОК.

Количество правильно запомненных слов – ... .

б) СЕНО. ТЕРПЕНИЕ. ОЧКИ. РЕКА. ТЕТРАДЬ. ЗАКОН. ФАНТАЗИЯ. ЛОЖКА. ПТИЦА. ОГОНЬ.

Количество правильно запомненных слов – ... .

**Объем слуховой памяти на слова (Псс) находят по формуле  $P_{сс} = (a + б)/2$ ,**

где *a* и *б* соответственно результаты выполнения заданий а и б.

Проделайте то же самое с числовым рядом, приведенным ниже.

Числа для слухового запоминания:

в) 43; 57; 12; 33; 96; 7; 15; 81; 74; 46.

Количество правильно запомненных чисел – ... .

г) 84; 72; 15; 44; 83; 37; 6; 18; 56; 47.

Количество правильно запомненных чисел – ... .

**Объем слуховой памяти на числа (Псч) находят по формуле  $P_{сч} = (в + з)/2$ ,**

где *в* и *з* соответственно результаты выполнения заданий в и г.

**Объем слуховой памяти (Пс) находят по формуле  $P_{с} = (a + б + в + з)/4$ .**

**2. Закройте листком бумаги приведенный ниже ряд слов, затем откройте его для зрительного восприятия в течение 10 с. Закройте опять этот ряд и попытайтесь воспроизвести его. Запишите запомнившиеся слова и**

**проверьте, сколько Вы запомнили верно. Повторите то же со вторым рядом слов.**

Слова для зрительного запоминания:

д) СТРЕКОЗА. ПУЛЕМЕТ. ЧАЙНИК. БАБОЧКА. ПИРОГ. ХОМУТ. СВЕЧА. ТАЧКА. ЖУРНАЛ. МАЛИНА.

Количество правильно запомненных слов – ... .

е) ШУТКА. ДУБ. КУРИЦА. ОКНО. ГАЗЕТА. СОЛНЦЕ. РЫБА. НОГИ. ВОДА. ГОЛОВА.

Количество правильно запомненных слов – ... .

**Объем зрительной памяти на слова (Пзс) находят по формуле  $Pzc = (d + e)/2$ ,**

где  $d$  и  $e$  соответственно результаты выполнения заданий д и е.

Проделайте то же самое с числовым рядом, приведенным ниже.

Числа для зрительного запоминания:

ж) 34; 15; 8; 52; 78; 41; 18; 63; 85; 39.

Количество правильно запомненных чисел – ... .

**3. Читая вслух последовательно слова из нижеприведенного ряда, одновременно мысленно записывайте их в воздухе. Закройте слова листком бумаги и воспроизведите их по памяти. Сколько слов Вы запомнили? Повторите то же самое со вторым рядом слов.**

Слова для двигательного, зрительного и слухового восприятия.

и) БЕРЕГ. СОБАКА. ПАРТА. САПОГИ. СКОВОРОДА. РОЩА. ГРИБ.

КНИГА. САМОВАР. ПАЛЬТО. СЛОВАРЬ. КАША. ПРОРЫВ. МОРКОВЬ. ВОДА.

Количество правильно запомненных слов – ... .

к) БОЧКА. КОНЬКИ. ОГУРЕЦ. ВАЛЬС. ПАРОХОД. БУТЕРБРОД. ОБРЫВ. УЛЫБКА. МЯСО. ПАРТА. СОВЕСТЬ. МОРОЗ. ПИРОЖНОЕ. ОГОНЬ. ГЛИНА.

Количество правильно запомненных слов – ... .

**Объем зрительно-моторно-слуховой памяти (Пзмс) находят по формуле  $Pzms = (i + k)/2$ , где  $i$  и  $k$  соответственно результаты выполнения заданий и и к.**

**Задание №2. Исследуйте свою логическую и механическую память.**

**1. В течение 60 с прочитайте текст. В нем выделены жирным шрифтом и пронумерованы 10 главных мыслей. Попытайтесь воспроизвести их, сохраняя указанную последовательность.**

## ТЕКСТ

**В 1912** году в Атлантическом океане произошла катастрофа. Огромный **пассажирский пароход «Титаник»**, шедший первым рейсом из Европы в Америку, **столкнулся в тумане с плавающей ледяной горой – айсбергом (1)**. **Получил большую пробоину и стал тонуть (2)**. «Спустить шлюпки!» - командовал капитан. Но шлюпок оказалось **недостаточно (3)**. Их хватило только на половину пассажиров. **«Женщины и дети – к сходням, мужчинам надеть спасательные пояса»**, (4) - раздалась вторая команда. Мужчины молча отошли от борта. Пароход медленно **погружался в темную холодную воду (5)**. Одна за другой отчаливали от гибнущего судна лодки с женщинами и детьми. Вот началась **посадка в последнюю шлюпку (6)**.

И вдруг к сходням, крича и воя, **бросился какой-то толстяк с перекошенным от страха лицом (7)**. Расталкивая женщин и детей, он совал матросам пачки денег и пытался **вскочить в переполненную людьми шлюпку (8)**.

Послышался негромкий сухой щелчок – это **капитан выстрелил из пистолета (9)**. **Трус упал на палубу мертвым (10)**, но никто даже не оглянулся в его сторону.

Количество правильно воспроизведенных мыслей (**память логическая на мысли Пл**) – можно установить 10 мыслей.

По результатам выполнения заданий 1 – 2 составьте характеристику Вашей памяти.

Объем памяти:

- а) слуховой – ... ;
- б) зрительной – ... ;
- в) двигательной – ... ;
- г) механической – ... ;
- д) логической – ... ;
- е) образной – ... ;
- ж) словесной – ... ;
- з) числовой – ... .

**Задание №3. Выявите индивидуальные особенности своей памяти. Для этого вспомните и постарайтесь точно ответить на следующие вопросы:**

1. Какой материал запоминается Вами лучше: одинаково внимательно прочитанный про себя или прослушанный?

2. Как лучше запоминаются движения при заучивании физических упражнений или практических действий: в зрительной форме (когда смотрите, как показывают движения) или мышечно-двигательной (когда сами повторяете движения)?

3. Какой материал запоминается легче, быстрее: конкретный (формулы, иностранные слова и т.д.) или отвлеченный (рассуждения, трактовка терминов, философские отступления)?

4. Как отчетливо вспоминаются и переживаются воспоминания о перенесенном Вами горе или радости?

5. Были ли случаи, когда на вопрос преподавателя не удалось дать ответ, но он всплыл в памяти сразу же после того, как Вы сели на место.

6. Можете ли вспомнить внешний вид человека, его манеры поведения, с которым вчера случайно ехали в транспорте? Как часто остаются в памяти случайно услышанные слова, не имеющие к Вам отношения?

7. Достаточно ли Вам один раз внимательно прочесть доходчивый материал, для того чтобы воспроизвести его:

- а) тут же;
- б) на следующий день;
- в) через несколько дней?

8. Вычислите, каких событий в Вашей жизни за последние две недели было больше: приятных или неприятных? Для этого лист бумаги вертикальной чертой разделите на 2 части. Слева в графу со знаком «+» запишите приятные события, справа со знаком «-» - неприятные. Сравните их количество.

***Ответы на это задание можно интерпретировать следующим образом (по пунктам задания):***

1. В первом случае у Вас зрительный тип памяти, во втором – слуховой.
2. В первом случае у Вас зрительный тип памяти, во втором – двигательный.
3. В первом случае у Вас хорошо развита образная память, во втором – словесно-логическая.
4. Если очень хорошо, то у Вас развита эмоциональная память.
5. Если так случается, то у Вас плохо развита оперативная память.
6. При утвердительном ответе у Вас хорошая произвольная память.
7. Ответ на этот вопрос характеризует Вашу произвольную память, ее прочность.
8. Ответ на этот вопрос характеризует такое Ваше личностное качество человека, как оптимизм.

**Сравните результаты выполнения заданий №1 – №3.**

**Задание №4. Тест. Насколько надежна Ваша память?**

***Ответьте на вопросы «да» или «нет».***

1. Легко ли Вам запомнить пять разных телефонных номеров?
2. Случалось ли Вам забывать о деловой встрече?
3. Можете ли вспомнить, что Вы ели на завтрак три дня назад?
4. Помните свой первый поцелуй?
5. Можете забыть свою первую любовь?
6. Можете вспомнить свой первый день в школе?
7. Сумеете прочесть наизусть стихотворение, которое учили еще в детстве?
8. Можете ли припомнить что-нибудь из одежды, которую Вы носили в 10 лет?

9. Перед тем, как позвонить, Вы обычно ищете номер в телефонной книжке?

10. Помните ли, в чем Вы были одеты, когда поцеловались в первый раз?

11. Можете вспомнить Вашего первого друга?

12. Некоторые запахи напоминают Вам знакомые места?

13. Можете ли вспомнить дорогу, по которой Вы ходили в школу?

14. Помните ли о Днях рождения и юбилеях своих друзей?

Подсчитайте баллы: каждый положительный ответ приносит один балл, каждый отрицательный – ноль. Только в вопросе №10 все наоборот: «нет» - означает один балл.

Если Вы набрали **11 БАЛЛОВ** или больше: у Вас великолепная память, очень надежная. Вам удастся много запомнить.

**От 6 до 10 БАЛЛОВ:** у Вас достаточно хорошая память, многие вещи Вы хорошо помните, хотя иногда ошибаетесь и смущаетесь.

**5 БАЛЛОВ** или меньше: у Вас средняя память. Вероятно, Вы часто забываете о важных деловых встречах и звонках, хотя у такого положения дел есть свои преимущества – Вы быстро забываете свои оплошности.

#### 4. ВНИМАНИЕ

##### Основные понятия:

**Внимание** – направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других.

**Внимание внешнее (сенсорно-перцептивное)** обращено на объекты внешнего мира; необходимое условие познания и преобразования окружающего мира.

**Внимание внутреннее (интеллектуальное)** обращено на объекты субъективного мира человека; необходимое условие самопознания и самовоспитания.

**Внимание произвольное** – наиболее простое и генетически исходное. Имеет пассивный характер; возникает и поддерживается независимо от сознательных намерений, в силу особенностей объекта – новизны, силы воздействия, соответствия актуальной потребности и пр.

**Внимание произвольное** направляется и поддерживается сознательно поставленной целью, а потому неразрывно связано с речью. О внимании произвольном говорят, если деятельность осуществляется в русле сознательных намерений и требует со стороны субъекта волевых усилий.

**Внимание слепопроизвольное (постпроизвольное)** возникает на основе внимания произвольного и заключается в сосредоточении на объекте в силу его ценности, значимости или интереса для личности.

**Концентрация внимания** – качество внимания, характеризующее степень сосредоточенности внимания на объекте.

**Объем внимания** – качество внимания, характеризующее количество объектов, которые могут быть охвачены вниманием одновременно. Объем внима-

ния – величина индивидуально изменяющаяся, но обычно его показатель у людей равен  $5 \pm 2$  ед. инф.

**Отвлекаемость внимания** – это непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой. Оно возникает при действии посторонних раздражителей на человека, занятого в этот момент какой-либо деятельностью. *Внешняя отвлекаемость* возникает под влиянием внешних раздражителей. *Внутренняя отвлекаемость* возникает под влиянием сильных переживаний, посторонних эмоций, из-за отсутствия интереса и чувства ответственности за дело, которым в данный момент занят человек.

**Переключение внимания** – качество внимания, характеризующее намеренный перенос внимания с одного объекта на другой.

**Распределение внимания** – качество внимания, характеризующее способность человека выполнять несколько видов деятельности одновременно.

**Устойчивость внимания** – качество внимания, характеризующее длительность сосредоточения внимания на объекте.

## ЗАДАНИЯ

### **Задание №1. Анкета по изучению самооценки переключения внимания.**

Ознакомьтесь с нижеследующими утверждениями. Если Вы считаете, что то или иное утверждение характеризует Ваше внимание, то подчеркните «Да»; если не характеризует, то подчеркните «Нет».

1. Могу быстро переходить от одного вида работы к другому, от одного занятия к другому. (Да, Нет)
2. Легко и быстро привыкаю к характеру и требованиям нового преподавателя, к новым условиям жизни и деятельности. (Да, Нет)
3. Легко исправляю свои ошибки при решении задач (перестраиваю ход решения). (Да, Нет)
4. Тяжело переживаю отклонения от принятого мною режима дня. (Да, Нет)
5. После спора, ссоры и других неприятностей легко успокаиваюсь и сосредоточиваюсь на нужной деятельности. (Да, Нет)
6. Быстро переключаюсь от отдыха к делу, легко втягиваюсь в работу (на учебных занятиях, при самостоятельной работе и т.д.) (Да, Нет)
7. Меня трудно переубедить, нередко я проявляю упрямство. (Да, Нет)
8. Быстро и легко отхожу от привычного стереотипа решения задач, нахожу новые способы решения. (Да, Нет)
9. Легко переключаюсь от переживания неудач и неприятностей к какой-либо деятельности. (Да, Нет)
10. Быстро приобретаю новые привычки и навыки на учебных занятиях, без особого труда могу их изменять. (Да, Нет)

## Ключ к анкете

Испытуемые, у которых число утвердительных ответов меньше или равно 3, условно относятся к группе с низким уровнем переключения внимания.

Утвердительные ответы в количестве от 4 до 7 характеризуют средний уровень исследуемого свойства.

Те испытуемые, которые продемонстрировали более 7 (от 8 до 10) положительных ответов, относятся к группе с высоким уровнем переключения внимания.

### **Задание №2. Рассмотреть тест Мюнстерберга.**

Тест оценивает избирательность внимания, а также помехоустойчивость.

**Инструкция:** «Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача, – как можно быстрее считывая текст, подчеркнуть эти слова. Пример: шюклбюсрадостьюфрнкп

#### **Время работы 2 минуты.**

ФЭЛКСОЛНЦЕРМУДЕРАЙТЩКУНОВОСТЬВТФФАКТЦЕБЛЦЭКЗАМЕНУКЪЕ  
ПРОКУРОРКАРТЕОРИЯДЛПБИЗНЕСТФКЩАМАРКЕТИНГПДАТАХРКДОЧИС  
ЛОТЩЦОСЛЕДСТВИЕРБОУКЛАБОРАТОРИЯЦДБАРФУПЕНЬЦЩФРЕМКЛЯКС  
АКРМУФЦНОСЛОВОНРЩЪАРДЕНЬГИЬКЦЩЪБСТУЛФПАЛЬТОЩКРРТДОВН  
ИМАНИЕХИЩЪСТОЛПТХМУТАРЕЛКАЯСМУКУСТРПКЩЪФЩОБЩЕНИЕЯАО  
ТРВЕТЕРЬФРКЦКУРИЦАСЯПТУЦЩЪФКВЦОНОСЯФТМКЦЛУБПОЛЕТКЦЩЩ  
ПЕТУХТАКЛЫПЕСНЯЖКФШЯФЦКАЧЕЛИКЖДОМОБАНКДШЖЪТКОНЬДПЖ  
КТОЧКАПФЦК

#### **Результат:**

Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова).

В тексте «спрятано» 33 слова, за 2 минуты обследуемый должен их найти.

### **Рекомендации по развитию произвольности внимания**

Внимание является одной из наиболее важных психических функций и оказывает существенное влияние на психические процессы, обеспечивая целенаправленность и сосредоточенность познавательной деятельности человека, усиливая восприятие и память, активизируя мышление. Внимание играет важную роль в различных профессиях, связанных с осмыслением большого количества информации и общением. Поэтому важно создавать условия, необходимые для его появления, сохранения и развития. Среди подобных условий можно назвать следующие.

#### ***Обеспечение высокой работоспособности всех органов и систем человека:***

- правильный распорядок дня, полноценное питание и отдых;
- своевременная диагностика и лечение нарушений зрения, слуха, заболеваний внутренних органов;
- учет дневного ритма работоспособности (пик нашей активности приходится на 5, 11, 16, 20 и 24 ч);
- чередование умственных и физических занятий.

### ***Создание благоприятной рабочей обстановки:***

- отсутствие сильных внешних раздражителей – обеспечение тишины (легкий шум способствует сосредоточенности), перенос других дел на иное время;
- обеспечение гигиенических условий работы (чистый воздух, комфортная температура воздуха);
- оптимальный физический фактор (поза, при которой ничто не отвлекает, отсутствие лишних движений);
- привычные условия работы.

***Поиск путей появления интереса к задаче:*** следует обратить внимание на любопытные и необычные детали, взглянуть на происходящее по-новому.

### ***Организация деятельности:***

- установить приоритеты (определить, что главное, а что второстепенное, отдав предпочтение главному);
- поставить конкретные задачи (определить, что необходимо сделать для решения того или иного вопроса);
- определить конечную цель и разбить на этапы пути ее достижения.

***Воспитание критического отношения к себе и работе:*** после завершения деятельности необходимо проанализировать, достигнута ли поставленная цель, что способствовало ее достижению, а что мешало.

Следует научиться произвольно и целеустремленно направлять внимание на определенный объект, не давая себя отвлечь посторонним раздражителям. Развитие устойчивости внимания связано с развитием его волевых качеств: поэтому надо дисциплинировать себя, приучать даже в мелочах быть хозяином своих действий.

Большую пользу принесут систематические упражнения в одновременном выполнении различных процессов. Делать это надо так, чтобы общее восприятие каждого объекта сохранялось достаточно хорошо и в то же время из второстепенного выделялось главное, на чем и концентрировалось бы внимание.

## **5. МЫШЛЕНИЕ**

### **Основные понятия:**

**Абстрагирование** – мыслительная операция, основанная на выделении существенных свойств и связей предмета и отвлечении от других, несущественных. Эти выделенные характеристики как самостоятельные предметы в действительности не существуют.

**Анализ** – мыслительная операция расчленения сложного объекта на составляющие его части и характеристики.

**Аналогия** – логический вывод в процессе мышления от частного к частному на основе некоторых элементов сходства.

**Гипотеза** – предположение, проект решения задачи.

**Дедукция** – логический вывод в процессе мышления от общего к частному.

**Индукция** – логический вывод в процессе мышления от частного к общему.



**Интеллект** – общая познавательная способность, определяющая готовность человека к усвоению и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению в проблемных ситуациях.

**Мышление** есть процесс обобщенного и опосредованного отражения действительности в ее существенных связях и отношениях.

**Наглядно-действенное мышление** – вид мышления, опирающийся на непосредственное восприятие предметов в процессе действий с ними.

**Наглядно-образное мышление** – вид мышления, характеризующийся опорой на представления и образы.

**Обобщение** – мысленное объединение предметов и явлений по их общим и существенным признакам.

**Понятие** – форма мышления, отражающая существенные свойства, связи и отношения предметов и явлений, выраженная словом или группой слов. Понятия могут быть конкретными и абстрактными.

**Разум (ум)** – высшая форма теоретического освоения действительности, проявляющаяся в способности человека мыслить.

**Синтез** – операция, обратная анализу, позволяющая мысленно воссоздать целое из аналитически заданных частей.

**Словесно-логическое мышление** – вид мышления, осуществляемый при помощи логических операций с понятиями.

**Сравнение** – мыслительная операция, основанная на установлении сходства и различия между объектами.

**Суждение** – форма мышления, отражающая связи между предметами и явлениями в форме утверждения или отрицания. Суждения могут быть истинными или ложными.

**Умозаключение** – форма мышления, при которой на основе нескольких суждений делается определенный вывод.

## ЗАДАНИЯ

**Задание №1.** Наиболее распространенное деление стилей мышления: деление на «теоретиков» (или, в близкой типологии В. Оствальда, «классиков») и «эмпириков» («романтиков»). Ниже приведены характеристики тех и других. Определите, где речь идет о «теоретиках», а где об «эмпириках».

1. Их отличают большая наблюдательность, любознательность, виртуозное использование сравнительного анализа.

2. Они считают, что открытия определяются яркими вспышками воображения.

3. С их точки зрения, то, что не наблюдаемо в опыте, нельзя использовать в научном рассуждении.

4. Ценность их в том, что сделанные ими открытия служат исходной информацией для научного прорыва, реализуемого другими.

5. Их сильная сторона – аналитичность, рациональность мышления, невысокая эмоциональность.

6. Они признают наукой только установление связей между непосредственно измеряемыми величинами.

7. Они устремляются в прорыв, обозначенный усилиями других, и делают результат доказательным и убедительным для других.

8. Когда в материале есть «белое пятно», они восполняют недостающие детали гипотезой, опирающейся на интуицию.

9. Слабость их – в излишней, часто необоснованной доверчивости к найденным закономерностям.

10. Они менее наблюдательны, чем другие, но и не столь доверчивы.

**Задание №2. Из указанных в скобках слов выберите то, которое находится к данному слову в том же отношении, что и в приведенном образце.**

1. Образец: *восприятие* – чувственный образ.

*Понятие* – (обобщенное отражение, информация, психика, мысль).

2. Образец: *ощущение* – живое созерцание.

*Понятие* – (вторичное, идеальное, опосредованное отражение, условный рефлекс).

3. Образец: *представление* – активное отражение.

*Мышление* – (абстрактный образ, рефлекс, опережающее отражение).

**Задание №2. Решите следующую логическую задачу.**

### *Разоблаченный оракул*

Давным-давно в одной из восточных стран был знаменитый оракул (пророк). В отличие от остальных оракулов его устами вещало не одно божество, а целых три: Бог Правды, Бог Лжи и Бог Дипломатии. Они изображались совершенно одинаковыми фигурами, расположенными за алтарем, перед которым люди, ищущие совета, преклоняли колени.

Боги всегда охотно отвечали на вопросы. Но так как они были похожи друг на друга, никто не мог определить, то ли отвечает Бог Правды, которому надо верить, то ли Бог Лжи, который говорит всегда неправду, то ли Бог Дипломатии, который может либо солгать, либо сказать правду. Это было на руку жрецам и способствовало славе оракула: Боги всегда оказывались правы.

Но однажды нашелся человек, казавшийся простаком, который задумал совершить то, что не удавалось самым большим мудрецам. Он решил опознать каждого из Богов.

Человек вошел в храм и спросил Бога, стоявшего слева:

- Кто стоит рядом с тобой?
- Бог Правды, - был ответ.

Тогда он спросил Бога, стоявшего в центре:

- Кто ты?
- Бог Дипломатии, - был ответ.

Последний вопрос он задал Богу, стоявшему справа:

- Кто стоит рядом с тобой?
- Бог Лжи, - был ответ.
- Теперь все понятно, - сказал человек, казавшийся простаком.

Что же он понял из ответов оракула?

КЛЮЧ.

*Слева стоял Бог Дипломатии, в центре – Бог Лжи, справа – Бог Правды. Если вы ее сами не решили, вы сможете все же «сказать ответ» другим, но вам придется подумать, чтобы самим понять его.*

### Рекомендации по развитию креативности

Серьезным препятствием на пути к творческому мышлению становятся приверженность старым методам решения: склонность к конформизму, боязнь показаться глупым и смешным, экстравагантным или агрессивным; страх ошибиться и страх критики; завышенная оценка собственных идей; высокий уровень тревожности; психическая и мышечная напряженность.

Условиями успешного решения творческих задач являются более частое обнаружение и применение новых способов; успешное преодоление сложившихся стереотипов; умение идти на риск, освободившись от страха и защитных реакций; сочетание оптимальной мотивации и соответствующего уровня эмоционального возбуждения; разнообразие и разнонаправленность знаний и умений, ориентирующих мышление на новые подходы.

## 6. ВООБРАЖЕНИЕ

### Основные понятия:

**Агглютинация** – создание новых образов на основе «склеивания» частей, имеющих образы и представлений. (К примеру, образ водяной русалки в народных представлениях создан из образов женщины (голова и туловище), рыбы (хвост) и зеленых водорослей (волосы)).

**Галлюцинации** – фантастические видения, не имеющие почти никакой связи с окружающей человека действительностью. Обычно они – результат тех или иных нарушений психики или работы организма – сопровождают многие болезненные состояния.

**Грезы** в отличие от галлюцинаций – это вполне нормальное психическое состояние, представляющее собой фантазию, связанную с желанием, чаще всего несколько идеализируемым будущим.

**Гиперболизация** – увеличение или уменьшение предмета, изменение количества частей предмета или их смещение. (Например, многорукий Будда в индийской религии, драконы с семью головами, одноглазый циклоп).

**Воображение** – это психический процесс создания новых образов на основе ранее воспринятых.

**Воображение активное** характеризуется тем, что, пользуясь им, человек по собственному желанию усилием воли вызывает у себя соответствующие образы. Активное воображение может быть *творческим* и *воссоздающим*.

**Воображение творческое активное** предполагает самостоятельное создание образа, вещи, признака, не имеющих аналогов, реализуемых в оригинальных и ценных продуктах деятельности.

**Воображение воссоздающее активное** разворачивается на основе описания, рассказа, чертежа, схемы, символа или знака.

**Воображение пассивное** – характерно созданием образов, которые не воплощаются в жизнь; программ, которые не воплощаются или вообще не могут быть осуществлены. Пассивное воображение может быть *преднамеренным* и *непреднамеренным*.

**Воображение преднамеренное пассивное** создает образы, не связанные с волей, которая способствовала бы их осуществлению.

**Воображение непреднамеренное пассивное** наблюдается при ослаблении деятельности сознания, при его расстройствах, в полудремотном состоянии, во сне.

**Заострение** – форма воображения, для которой характерно подчеркивание каких-либо признаков. (Например, карикатуристы выделяют самое существенное в образе, меняя пропорции: болтуна изображают с длинным языком, любителя поесть наделяют объемистым животом).

**Мечта** – это воображение, направленное на желаемое будущее, на перспективы жизнедеятельности человека.

*Если воображение рисует сознанию такие картины, которым ничего или мало что соответствует в действительности, то оно носит название фантазии.*

**Схематизация** – сглаживание различий предметов и выявление черт сходства между ними. Так создаются национальные орнаменты и узоры, элементы которых заимствованы из окружающего мира.

**Типизация** – выделение существенного, повторяющегося в однородных явлениях, и воплощение его в конкретном образе.

**Творчество** – деятельность человека или коллектива людей по созданию новых оригинальных общественно значимых ценностей.

## ЗАДАНИЯ

**Задание №1. Выберите правильный вариант из предложенных ответов.**

1. Вид творческого воображения, связанного с осознанием желаемого будущего, называется:

- а) грезами;
- б) фантазией;
- в) мечтой;
- г) сновидением.

2. Образы минотавра, пегаса созданы на основе:

- а) типизации;
- б) гиперболизации;
- в) схематизации;
- г) агглютинации.

3. Технические изобретения: троллейбус, аэросани, самолет-амфибия созданы при помощи такой формы воображения, как:

- а) агглютинация;
- б) типизация;
- в) гиперболизация;
- г) схематизация.

## **Задание №2. Тест «Какое у Вас воображение?»**

**Ответьте на вопросы «да» или «нет».**

1. Снятся ли Вам сны?
2. Часто мечтаете вместо того, чтобы что-нибудь делать?
3. Снятся ли Вам кошмары?
4. Мечтаете ли о встрече со знаменитостями?
5. Исповедуете ли какую-нибудь религию?
6. Бывает ли страшно, когда смотрите фильмы ужасов?
7. Вам приходилось когда-нибудь воображать, как бы Вы жили в другом веке?
8. Беспокоились ли о безопасности близких друзей или родственников, когда они путешествуют?
9. Фантазируете, когда занимаетесь любовью?
10. Верите в существование привидений?
11. Допускаете, что Землю посещали НЛО?
12. Верите ли Вы в добрых фей?
13. Смогли бы Вы написать роман?
14. Верите ли, что можно разговаривать с мертвыми?
15. Могут ли на морском дне жить огромные чудовища?
16. Думали ли Вы когда-нибудь о том, что можно было бы сделать, если выиграете в «Спортлото»?
17. Имеете привычку вставлять свои реплики в теле- и радиопрограммы?
18. Приходилось ли Вам представлять себя дирижером оркестра?
19. Верите в переселение душ?

**ПОДСЧИТАЙТЕ БАЛЛЫ:** каждый положительный ответ приносит один балл, каждый отрицательный – ноль.

**От 7 до 19 баллов:** у Вас хорошо развито воображение.

**От 2 до 6 баллов:** Ваше воображение борется за то, чтобы быть услышанным. Перестаньте его подавлять, позвольте ему развиваться.

**1 балл:** Вам удалось полностью уничтожить воображение. Зачем? Добавьте новую и приятную сторону к Вашей жизни! Фантазируйте!

## **Задание №3. Проанализируйте свое творческое воображение.**

Для этого в течение 20 мин. составьте возможно большее число предложений, чтобы в каждое из них обязательно вошли указанные ниже три слова (в любом падеже):

- а) ветер, вода, велосипед;
- б) машина, сыр, кино;
- в) яблоко, пожар, ярость.

Каждое предложение оценивается в 2 балла. Для остроумных и оригинальных предложений прибавляется по 2 балла.

Если при составлении предложения в нем использована только формальная сторона предмета или явления и предложение может быть принято с натяжкой, за него дается 1 балл.

Подсчитайте число заработанных Вами баллов.

### **Вопросы для самостоятельной работы**

1. Значение ощущений в процессе познания.
2. Виды ощущений, их свойства.
3. Восприятие, его свойства.
4. Основные механизмы памяти. Виды памяти.
5. Внимание, его свойства.
6. Понятие о мышлении, его отличие от других познавательных процессов. Типы мышления.
7. Взаимосвязь мышления и речи.
8. Роль воображения в жизни человека и процессе познания.

### **Литература**

1. Кравченко А.И. Общая психология. М.: Проспект, 2008.
2. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: Питер, 2009.
3. Немов Р.С. Психология. Кн. 1: Общие основы психологии. М.: ВЛАДОС, 2007.
4. Столяренко Л.Д. Психология: учеб. для вузов. СПб. Питер, 2008.

## **Лекция. ПСИХИЧЕСКИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ**

### **План:**

1. **Сущность эмоций.**
2. **Двойственная природа эмоций.**
3. **Формы эмоций.**
4. **Функции эмоций.**
5. **Воля.**

### **1. Сущность эмоций.**

Несмотря на то, что эмоции и чувства хорошо известны подавляющему большинству людей, определить их весьма непросто. Затруднения в переводе их содержания на научный язык связаны с глубоко субъективным характером переживания эмоциональных реакций, состояний и чувств и отсутствием их аналогов в иных психических явлениях.

Термин «эмоция» (от лат. *emovere* – потрясаю, волну) означает неравнодушное отношение к различным событиям и ситуациям в жизни.

Ссылки на такие физиологические проявления, как сердцебиение, учащение дыхания, потливость или мышечная дрожь, или такие изменения в психической сфере, как утрата четкости восприятия последовательности мышления, обострение или притупление ощущений, или на ситуацию, вызвавшую ту или иную эмоцию, отчасти передают внутренние переживания эмоций, но целостный характер и отдельные иногда очень важные нюансы переживаний в таких описаниях могут теряться. Именно поэтому люди тратят

так много слов и времени для выражения того, что можно эмоционально пережить в считанные секунды. Невыразимость эмоций с помощью речевых средств связана с их принципиально различной природой: язык дискретен, прерывист, в то время как эмоции градуальны, непрерывны. Именно поэтому для передачи эмоциональных состояний люди изобретают отличные от речи средства, обладающие свойствами целостного охвата происходящего и непрерывностью изменений – это «язык» искусства. В познании человеком эмоций и чувств искусство и наука взаимно дополняют друг друга. Психология поэтому – и наука, и искусство. Научная психология с помощью языка науки формально определяет психические явления и исследует их, основываясь на этих определениях; психология как искусство – это практическая психология, где понимание другого человека построено на использовании всех доступных средств взаимодействия, в том числе и таких средств, как интонация, мимика, жестикуляция, позы и др.

Прежде чем формально определить эмоции, давайте в общих чертах, опираясь на личный опыт, вспомним, в каких ситуациях эмоции возникают и какие условия для этого необходимы. Такой анализ неизбежно покажет, что одним из важнейших условий для возникновения эмоций является наличие какой-то подробности, желания или интереса. Нас оставляют равнодушными предметы и ситуации, которые не выражают наших интересов и потребностей. Мы смеемся, плачем, тревожимся, негодуем, удивляемся, любим, испытываем неприязнь и т. д. только тогда, когда хотим что-либо получить или чего-либо избежать, когда получаем неожиданно много или слишком мало из того, что хотим, или, когда нам не удастся получить то, что мы желаем, или же на нас сваливается многое из того, чего мы пытались всячески избежать. Сама ситуация, содержащая обещание исполнения наших желаний, или угрозу их неисполнения, или даже угрозу появления нежелательного, или обещание неисполнения нежелательного вызывает соответствующие эмоции. Особенно сильные эмоции человек испытывает в связи с фундаментальными потребностями, удовлетворение которых имеет жизненно важное значение – это потребности в самосохранении, развитии и продолжении рода.

*Необходимыми условиями возникновения эмоций являются:* наличие потребностей и знания об особенностях данной ситуации с точки зрения возможности их удовлетворения. Для того чтобы оставаться в рамках научной психологии, нам необходимо дать такое формальное определение эмоций, которое учитывало бы эти основные условия.

Поскольку эмоции – это психические феномены, т. е. являются частью психики, при установлении и родовидовых отношений между эмоциями и психикой основное свойство психики – отражение действительности – должно присутствовать и в определении эмоций.

Итак, **эмоции** (от лат. *emoveo* – потрясаю, волную) – это психическое отражение в форме непосредственного, пристрастного переживания, жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта (Психология: Словарь, 1990).

Как видим, не удалось полностью избежать некоторой тавтологии, поскольку пристрастное переживание – это и есть эмоциональное переживание. Однако в этом определении содержится одна из основных особенностей эмоций, отличающая их, например, от познавательных процессов – непосредственная представленность в них субъекту отношения между потребностью и возможностью ее удовлетворения.

## **2. Двойственная природа эмоций.**

Давно замечено, что при описании эмоциональных переживаний люди обязательно обращаются к описанию тех телесных изменений, которые при этом происходят. В лабораторных условиях повседневные наблюдения за телесными проявлениями эмоций подтверждаются данными о многочисленных физиологических изменениях, сопровождающих эмоции. Помимо всем известного изменения частоты пульса и дыхания, повышенного или пониженного пото- и слюноотделения, тремора (дрожания) конечностей и головы, напряжения скелетных мышц, даже при едва заметных переживаниях эмоций, наблюдаются и другие, незаметные физиологические сдвиги, например изменение сопротивления кожи, частоты и амплитуды электрической активности мозга и других параметров. Обязательная включенность телесных реакций в эмоциональные переживания даже послужила У. Джемсу, выдающемуся американскому психологу, основанием для формулировки теории эмоций, в соответствии с которой субъективно переживаемые эмоции есть не что иное, как переживание телесных изменений, происходящих в организме в ответ на восприятие какого-то факта. В качестве доказательства Джемс предлагает нам представить себе какую-нибудь эмоцию и мысленно вычесть из всего комплекса переживаний все ощущения телесных органов. В результате мы увидим, что от эмоции ничего не останется. Образно эту зависимость, по Джемсу, можно выразить формулой: «Мы плачем не потому, что нам грустно, но нам грустно потому, что мы плачем».

Эта неременная связь между эмоцией и ее физиологическими проявлениями используется для проверки искренности высказываний на так называемом «детекторе лжи», или просто «полиграфе». Суть испытания заключается в том, что с помощью детектора лжи регистрируются мгновенные физиологические изменения в ответ на предъявляемые человеку стимулы. Если мышечные проявления эмоций человек контролировать может, то физиологические он подчинить волевому контролю не в состоянии, особенно когда речь идет о чрезвычайно значимых для него событиях. Более того, сдерживая внешнее проявление эмоции, он только ее усиливает. Все это приводит к тому, что, когда человеку среди прочих, предположительно нейтральных, задают вопрос о каком-то предположительно эмоционально значимом для него событии, он, независимо от своего устного ответа, обязательноотреагирует физиологическими реакциями.

Физиологические изменения являются одним из двух компонентов эмоций, причем компонентом весьма неспецифическим. Ряд физиологических реакций проявляется как при положительных, так и при отрицательных



эмоциях, например, сердце может забиться не только от страха, но и от радости, это же справедливо и в отношении частоты дыхания и многих других реакций. Специфичность эмоции придает та субъективная окраска переживаний, благодаря которой мы никогда не спутаем страх с радостью, несмотря на сходство некоторых сопровождающих их физиологических реакций. Субъективное переживание эмоции, т. е. ее качественная особенность, называется модальностью эмоции. *Модальностью эмоции* называется ее субъективное переживание. Это и есть субъективно переживаемые страх, радость, удивление, досада, гнев, отчаяние, восторг, любовь, ненависть и т. д.

Таким образом, каждая эмоция состоит из *двух компонентов* – *импрессивного*, характеризующегося переживанием субъективной неповторимости данной эмоции, и *экспрессивного* – произвольных реакций организма, включающих в свой состав реакции внутренних органов и систем, недифференцированные мышечные реакции (дрожь, усиление тонуса), а также так называемые выразительные движения, имеющие, помимо всего прочего, коммуникативный, сигнальный характер (крик, мимика, поза, интонации голоса).

*Эмоции имеют двойственную природу* – в них сливаются вместе их субъективное качество (*страх, радость, горе и т. д.*) и переживание телесных изменений, сопровождающих любые эмоции. Эмоции можно разделить на эмоциональные реакции, эмоциональные состояния и эмоциональные отношения (чувства). Каждая из этих форм эмоций характеризуется длительностью, предметностью, интенсивностью и качеством (модальностью).

### **3. Формы эмоций.**

В зависимости от длительности, интенсивности, предметности или неопределенности, а также качества эмоций, все эмоции можно разделить на эмоциональные реакции, эмоциональные состояния и эмоциональные отношения (В. Н. Мясищев).

*Эмоциональные реакции* характеризуются высокой скоростью возникновения и быстротечностью. Они длятся минуты, характеризуются достаточно выраженным их качеством (модальностью) и знаком (положительная или отрицательная эмоция), интенсивностью и предметностью. Под *предметностью эмоциональной реакции* понимается ее более или менее однозначная связь с вызвавшим ее событием или предметом.

Эмоциональная реакция в норме всегда возникает по поводу событий, произведенных в конкретной ситуации чем-то или кем-то. Это может быть испуг от внезапного шума или крика, радость от услышанных слов или воспринятой мимики, гнев в связи с возникшим препятствием или по поводу чьего-то поступка и т. д. При этом следует помнить, что эти события – лишь пусковой стимул для возникновения эмоции, причиной же является либо биологическая значимость, либо субъективное значение этого события для субъекта. Интенсивность эмоциональных реакций может быть различной – от едва заметной, даже для самого субъекта, до чрезмерной – аффекта. Степени аффекта могут достигать только некоторые эмоции – гнев, радость, горе, тревога, страх, и тогда они принимают форму соответственно ярости, восторга,

отчаяния, растерянности и ужаса. *Аффект* и есть та бурно протекающая эмоция большой интенсивности, которая оказывает выраженное дезорганизирующее действие на протекание, в частности познавательных психических процессов.

Эмоциональные реакции часто являются реакциями фрустрации каких-то выраженных потребностей. *Фрустрацией* (от лат. frustatio – обман, разрушение планов) в психологии называют психическое состояние, возникающее в ответ на появление объективно или субъективно непреодолимого препятствия на пути удовлетворения какой-то потребности, достижения цели или решения задачи. Тип фрустрационной реакции зависит от многих обстоятельств, но очень часто является характеристикой личности данного человека. Это может быть гнев, досада, отчаяние, чувство вины.

*Эмоциональные состояния* характеризуются: большей длительностью, которая может измеряться часами и днями, в норме – меньшей интенсивностью, поскольку эмоции связаны со значительными энергетическими тратами из-за сопровождающих их физиологических реакций, в некоторых случаях беспредметностью, которая выражается в том, что от субъекта может быть скрыт повод и вызвавшая их причина, а также некоторой неопределенностью модальности эмоционального состояния. По своей модальности эмоциональные состояния могут представлять в форме раздражительности, тревоги, благодушия, различных оттенков *настроения* – от депрессивных состояний до состояния эйфории. Однако чаще всего они представляют собой смешанные состояния. Поскольку эмоциональные состояния – это тоже эмоции, в них также отражаются отношения между потребностями субъекта и объективными или субъективными возможностями их удовлетворения, коренящимися в ситуации.

При отсутствии органических нарушений центральной нервной системы состояние *раздражения* является, по сути дела, высокой готовностью к реакциям гнева в длительно текущей ситуации фрустрации. У человека возникают вспышки гнева по малейшим и разнообразным поводам, но в основе их лежит неудовлетворенность какой-то личностно значимой потребности, о чем сам субъект может не знать.

Состояние *тревоги* означает наличие какой-то неопределенности исхода будущих событий, связанных с удовлетворением какой-то потребности. Часто состояние тревоги связано с чувством самоуважения (самооценкой), которое может пострадать при неблагоприятном исходе событий в ожидаемом будущем. Частое возникновение тревоги в повседневных делах может свидетельствовать о наличии неуверенности в себе как качестве личности.

*Настроение* человека часто отражает переживание уже достигнутого успеха или неудач, либо высокую или низкую вероятность успеха или неудачи в скором будущем. В плохом или хорошем настроении отражается удовлетворение или неудовлетворение какой-то потребности в прошлом, успех или неудача в достижении цели или решении задачи. Не случайно человека в плохом настроении спрашивают, не произошло ли что-нибудь. Длительно текущее сниженное или повышенное настроение (свыше двух недель), не характерное для данного человека, является патологическим признаком, при

котором неудовлетворенная потребность либо действительно отсутствует, либо глубоко скрыта от сознания субъекта и ее обнаружение требует специального психологического анализа. Человек чаще всего переживает смешанные состояния, например, сниженное настроение с оттенком тревоги или радость с оттенком беспокойства или гнева.

Человек может переживать и более сложные состояния, примером чего является так называемая дисфория – длящееся два-три дня патологическое состояние, в котором одновременно присутствует раздражение, тревога и плохое настроение. Меньшая степень выраженности дисфории может встречаться у некоторых людей и в норме.

Эмоциональные *отношения* иначе еще называют чувствами. Чувства – это устойчивые эмоциональные переживания, связанные с каким-то определенным объектом или категорией объектов с особым значением для человека. Чувства в широком смысле могут быть связаны с различными объектами или действиями, например, можно не любить данную кошку или кошек вообще, можно любить или не любить делать утреннюю зарядку и т. д. Некоторые авторы предлагают называть чувствами только устойчивые эмоциональные отношения к людям. Чувства отличаются от эмоциональных реакций и эмоциональных состояний длительностью – они могут длиться годами, а иногда и всю жизнь, например, чувство любви или ненависти. В отличие от состояний чувства предметны – они всегда связаны с предметом или действием с ним.

*Чувства* – высший уровень развития эмоций, характеризующий устойчивое переживание человеком своего отношения к предметам и явлениям, имеющим мотивационную значимость.

***В зависимости от направленности выделяют следующие виды чувств:***

- *моральные* (переживание человеком его отношения к другим людям и к обществу в целом);
- *интеллектуальные* (выражают отношения личности к процессу познания);
- *эстетические* (чувства красоты, проявляющиеся при восприятии произведений искусства, явлений действительности);
- *практические* (от греч. *πραξία* – действие, переживание человеком его отношения к трудовой, учебной и другим видам деятельности).

Таким образом, эмоции и чувства неразрывно связаны с личностью, отражая в сознании человека процесс и результат удовлетворения его потребностей. Эмоциональность является врожденной, но чувства развиваются в течение жизни человека, в процессе развития его личности. Большое значение при этом имеет развитие *эмпатии* (от греч. *empathia* – сопереживание) – способности сопереживания, постижения эмоционального мира другого человека. *Эмпатия* – одно из важнейших свойств личности, без которого невозможна эмоциональная культура. Составляющими эмоциональной культуры, обеспечивающими ее высокий уровень развития, являются развитость высших чувств человека, способность выражать и сохранять эти чувства, управлять эмоциями.

*Эмоциональность.* Под эмоциональностью понимают устойчивые индивидуальные особенности эмоциональной сферы данного человека. В. Д. Небылицын предложил при описании эмоциональности учитывать три компонента: эмоциональную впечатлительность, эмоциональную лабильность и импульсивность. Эмоциональная впечатлительность – это чувствительность человека к эмоциогенным ситуациям, т. е. ситуациям, способным вызвать эмоции. Поскольку у разных людей доминируют разные потребности, у каждого человека есть свои ситуации, которые могут вызвать эмоции. В то же время имеются определенные характеристики ситуации, которые делают их эмоциогенными для всех людей. Это необычность, новизна и внезапность (П. Фресс). Необычность отличается от новизны тем, что имеются такие типы раздражителей, которые всегда будут для субъекта новыми, потому что для них нет «хороших ответов», это – сильный шум, потеря опоры, темнота, одиночество, образы воображения, а также соединения знакомого и незнакомого. Имеются индивидуальные различия в степени чувствительности к эмоциогенным ситуациям, общим для всех, а также в количестве индивидуальных эмоциогенных ситуаций.

Эмоциональная лабильность характеризуется скоростью перехода от одного эмоционального состояния к другому. Люди отличаются друг от друга тем, как часто и насколько быстро у них изменяется состояние – у одних людей, например, настроение обычно устойчивое и мало зависит от мелких текущих событий, у других, с высокой эмоциональной лабильностью, оно меняется по малейшим поводам несколько раз в день.

*Импульсивность* определяется быстротой, с которой эмоция становится побудительной силой поступков и действий без их предварительного обдумывания. Это качество личности еще называют самоконтролем. Различают два разных механизма самоконтроля – внешний контроль и внутренний. При внешнем контроле контролируются не сами эмоции, а только их внешнее выражение, эмоции присутствуют, но они сдерживаются, человек «делает вид», что он не испытывает эмоций. Внутренний контроль связан с таким иерархическим распределением потребностей, при котором низшие потребности подчинены высшим, поэтому, находясь в таком подчиненном положении, они в соответствующих ситуациях просто не могут вызвать неподконтрольных эмоций. Примером внутреннего контроля может быть увлеченность человека делом, когда он долгое время не замечает голода («забывает» поесть) и поэтому к виду пищи остается равнодушным.

В психической жизни человека эмоции выполняют функции, общей характеристикой которых является функция оценки значимости для субъекта той или иной ситуации или объектов в их отношении к его мотивационной сфере.

В процессе длительного филогенетического развития эмоции приобрели большое количество функций.

#### 4. Функции эмоций.

##### **Выделяют следующие функции эмоций:**

- *отражательная* – она проявляется в двигательной, речевой ответной реакции организма на события и явления, вызывающие те или иные эмоции;
- *оценочная* состоит в определении значимости для субъекта того или иного объекта или ситуации, состояний организма и внешних воздействий;
- *регуляторная* заключается в способности эмоций оказывать влияние на состояние организма и поведение человека;
- *сигнальная* состоит в способности пережитой эмоции оставлять след в психике человека в результате удачных и неудачных действий;
- *функция побуждения* – недостаток чего-либо или неудовлетворенность чем-либо вызывает эмоциональные переживания, такие как гнев, испуг, зависть, ненависть, которые определяют направление поиска, стимулируют его;
- *подкрепляющая функция* – после достижения результата, способного удовлетворить потребность, возникает состояние удовлетворения, выполняющее роль награды за достижение цели. Эмоциональное подкрепление обучает организм определенному поведению в конкретной ситуации. Эта функция в процессе индивидуального развития предшествует побуждающей;
- *дифференцирующая функция* – благодаря эмоциональному отношению к происходящему, происходит выбор из бесчисленного множества впечатлений тех, которые отвечают насущным потребностям человека. Она способствует избирательности восприятия, направленности мышления;
- *синтезирующая функция* проявляется в совокупности образов, связанных с ситуацией, в которой возникло сильное эмоциональное переживание. Новая встреча с любым из объектов данной ситуации может возбудить пережитую эмоцию;
- *функция мобилизации* состоит в том, что возникающие в критических ситуациях сильные эмоциональные состояния (аффекты) способствуют мобилизации всех сил организма для реализации защитных действий;
- *коммуникативная функция* проявляется в различных выразительных движениях, формирующихся под влиянием социума (улыбка при благожелательном отношении, покашливание при несогласии, крик при испуге).

**Классификация эмоций.** Какие же эмоции составляют ту базу, на основе которой, подобно семи нотам в музыке или семи цветам радуги, образуется богатейшая палитра человеческих чувств и эмоциональных переживаний? Классификаций базовых эмоций много. В начале века *американский психолог Вудвортс* предложил линейную шкалу эмоций, которая отражает весь континуум эмоциональных проявлений:

1. Любовь, веселье, радость. 2. Удивление. 3. Страх, страдание. 4. Гнев, решимость. 5. Отвращение. 6. Презрение.

В этой шкале каждая эмоция является чем-то средним между двумя соседними. Шлосберг соединил первую и шестую эмоции и получил таким образом круг, который отражает все переходы от одного эмоционального

переживания к другому, противоположные же эмоции противоположны по своему содержанию. Степень выраженности эмоций определяется по параметру удовольствие–неудовольствие, который по сути дела, представляет собой знак эмоции.

*Американский психолог К. Изард* предлагает считать основными, или, по его терминологии, фундаментальными эмоциями, следующие:

1. Интерес. 2. Радость. 3. Удивление. 4. Горе, страдание и депрессия. 5. Гнев. 6. Отвращение. 7. Презрение. 8. Страх. 9. Стыд и застенчивость. 10. Вина.

Эти 10 эмоций Изард называет фундаментальными потому, что каждая из них имеет: а) специфический нервный субстрат; б) характерные только для нее выразительные нервно-мышечные комплексы; в) собственное субъективное переживание (феноменологическое качество). Каждая из этих эмоций описывается по нескольким параметрам: знак эмоции, условия возникновения, биологическое и психологическое значение.

Например, *радость* характеризуется следующим образом. Это положительная эмоция, которая обычно следует за достижением или успехом в результате усилий, которые затрачивались не для достижения радости или пользы. Биологическое назначение радости: она усиливает социальные связи, предполагает освобождение от негативной стимуляции, облегчает привязанность к объектам, которые помогли уменьшить неприятные переживания. Психологическое значение обеспечивает социальное взаимодействие, увеличивает устойчивость к фрустрации, поддерживает уверенность и мужество, успокаивает человека. Пути достижения радости: целенаправленная деятельность, открытость и искренность и расширение социального функционирования. Препятствия к достижению радости: формализация действий, наличие контроля, заурядность и монотонность жизни; безличные и чрезмерно иерархизированные отношения; догматизм со стороны родителей в процессе воспитания; неопределенность мужских и женских ролей в семье; преувеличение значения материального успеха и достижения; телесные недостатки.

*Эмоции и познавательные психические процессы.* Эмоциональные реакции, состояния и отношения могут оказывать влияние на протекание познавательных психических процессов.

*Ощущения.* Люди, находящиеся в состоянии выраженной депрессии, описывают свои ощущения как притупленные, неяркие, невыразительные: все вокруг как бы окрашивается в оттенки серого цвета, другие цвета становятся бледными, неинтересными, пища кажется безвкусной, пресной или одинаковой на вкус, звуки становятся или приглушенными, или чрезмерно громкими, тело наливается непривычной тяжестью, так что каждое движение вызывает чувство дискомфорта. В приподнятом настроении человек, наоборот, ощущает необычайную легкость, все вокруг окрашивается в сочные цвета, все вызывает интерес и желание действовать, пища приобретает все оттенки вкуса. Известно, что страх повышает болевую чувствительность, а гнев или азарт – понижает, например, во время упоения боем человек может не чувствовать значительных повреждений.

*Восприятие.* Сильные эмоциональные реакции могут существенно влиять на точность и содержание восприятия. Искажения эти могут быть настолько серьезными, что разные люди, бывшие свидетелями сцен с сильным эмоциональным воздействием, могут совершенно по-разному описывать произошедшее. Это обстоятельство хорошо известно следователям по уголовным делам. Эмоциональные состояния оказывают влияние на избирательность восприятия: например, в подавленном состоянии человек обращает больше внимания на негативные стороны жизни, что может служить диагностическим признаком – чем больше человек подмечает плохое, тем больше оснований для суждения о его сниженном настроении. Влияние эмоционального отношения на восприятие известно всем: когда что-то или кто-то очень нравится, недостатки и изъяны не замечаются, человек их буквально «не видит» и искренне считает, что другие его просто дурачат или завидуют ему.

*Мышление.* Эмоциональные реакции могут оказывать существенное влияние на процессы мышления. Сильный страх приводит к путанице в мыслях, человек не в состоянии контролировать ход мыслей, допускает множество ошибок, не может выполнить простейших задач. Радость, чувство эмоционального подъема в определенных пределах, наоборот, способствуют продуктивности мышления, у человека рождаются новые идеи и решения, его мышление становится свободным, нетривиальным. Эмоциональные состояния оказывают влияние не только на продуктивность, но и на динамику и содержание мышления. В подавленном состоянии мышление замедляется, становится тугоподвижным, неповоротливым, в содержании преобладают темы неудачи, поражения, невозможности решения проблем. В приподнятом эмоциональном состоянии темп мышления ускоряется, появляется ориентация на дело и достижения. Эмоциональные отношения также влияют на процесс мышления. Это можно подтвердить тривиальными примерами вдохновения, вызванного чувством любви, или фиксации мышления на одной тематике при переживании ревности или ненависти и т. д.

*Память.* Лучше запоминается и дольше хранится в памяти эмоционально окрашенный материал – тексты, события, сцены, сами по себе переживания. Материал, не вызывающий эмоционального отклика, интереса, требует для его запоминания большего количества повторений, что находит свое отражение в так называемой «зубрежке». Кроме того, он и сохраняется хуже.

Таким образом, эмоции, оказывая общее активирующее или, наоборот, депрессивное влияние, могут либо повышать, либо снижать эффективность познавательных психических процессов.

Итак, эмоции, являясь компонентом психики, имеют свое специфическое содержание, отличное от содержания познавательных процессов, а также механизмов, обеспечивающих организацию целенаправленных действий, и выполняют свою специфическую роль в организации целостного приспособительного акта. *Эмоции, оказывая общее активирующее или, наоборот, депрессивное влияние, могут либо повышать, либо снижать эффективность познавательных психических процессов.*

Возможность управления эмоциями во многом зависит от уровня развития воли – особой формы психической активности личности, направленной на преодоление трудностей при достижении поставленной цели путем сознательной организации и саморегуляции человеком своего поведения и деятельности.

## **5. Воля.**

Если эмоции переводят функционирование психических познавательных процессов и деятельности человека в подсознательную (неуправляемую) сферу, то сознательное управление ими осуществляется на основе его воли. Воля рассматривается как процесс осознанного воздействия человека на свою психическую сферу с целью выполнения необходимого действия в соответствии с поставленной целью, преодолевая физиологические и (или) психологические трудности (препятствия). В психической деятельности она реализует две взаимосвязанные функции: активизирующую и тормозящую, что позволяет направлять деятельность человека как на достижение чего-то, так и на отказ от того, что ему не нужно. *Психологический анализ волевого действия позволяет сделать вывод о его наиболее часто проявляющейся последовательности, включающей в себя определенную этапную совокупность. Рассмотрим ее содержание несколько подробнее.*

1. Побуждение к совершению волевого действия. В роли побудительных сил тех или иных волевых действий выступают определенные материальные или духовные (психические или психологические) потребности человека. Они могут быть самыми различными, но в любом случае заставляют активно работать его мышление, что позволяет четко сформулировать и осознать цель предстоящего воздействия на эмоциональные процессы или совершения поступка (поведения).

2. Постановка и осознание цели действия. Выполнению любого, в том числе и волевого, действия предшествует формулирование и понимание его цели, в качестве которой рассматривается идеальный образ его результата.

3. Борьба мотивов. Она начинается в результате осмысленного представления цели действия и является процессом определения наиболее значимого стимула волевого действия. Именно это служит показателем способности человека устанавливать связи, понимать и выбирать желания, обусловленные нужными мотивами. С другой стороны, борьба мотивов характеризует способность человека прилагать необходимые усилия для достижения цели, заставляет задумываться об ответственности за последствия, связанные с достижением или недостижением поставленной цели.

4. Принятие решения на волевое действие. В результате борьбы мотивов, а также осмысления цели деятельности человек принимает то или иное решение. При его положительном характере осуществляется оценка собственных возможностей, позволяющих достичь поставленной цели волевого действия.

5. Выработка плана действия. На этом этапе человек выбирает доступные ему средства достижения поставленной цели, а также продумывает последовательность их использования в волевом действии.



6. Реализация плана волевого действия. На этом этапе человек выполняет осознанное психическое (волевое) действие в интересах достижения поставленной цели. В этом случае он строит свое поведение таким образом, чтобы имеющийся в сознании план воплотился в необходимом эмоциональном или физическом состоянии, умственном или другом навыке, поведении и т. д.

7. Анализ и оценка выполненного волевого действия. В каждый момент волевого действия человек анализирует ход выполнения действия, сопоставляет достигнутые и планируемые целевые уровни, что позволяет в целом оценить степень достижения цели и, при необходимости, внести в него коррективы.

Представленный психологический анализ позволяет сделать вывод, что *физиологической основой волевого действия (воли)* является блокирование (торможение) или активизация соответствующими участками коры головного мозга деятельности тех ее участков, которые отвечают за включение познавательных и эмоциональных процессов психической сферы организма.

Однако следует отметить, что одновременно и эмоциональные процессы пытаются подавить волевые усилия и распространить свое влияние на познавательную сферу деятельности человека. Это связано с условно-рефлекторной природой воли. На основе временной нервной связи складываются и закрепляются самые разнообразные системы, что в свою очередь создает условия для целенаправленного действия. Мозг непрерывно получает информацию о психическом и физиологическом состоянии организма, которая немедленно реализуется в уже выработанной программе действия. К тому же рефлекторная природа волевой регуляции поведения предполагает создание в коре головного мозга очага оптимальной возбудимости, который может быть вызван не только действующим в данный момент раздражителем, но и рефлексом, сформированным на основе более ранних воздействий.

В зависимости от характера цели, сложности (трудности) препятствия и условий реализации рассматриваемый волевой психический процесс подразделяется на несколько **видов волевых действий (воли)**: *простые и сложные, преднамеренные и непреднамеренные.*

- *Простые волевые действия* – это действия, направленные на достижение хорошо осознанной и представляемой цели ближайшей перспективы, когда способы ее достижения заранее определены и привычны.

- *Сложные волевые действия* представляет собой ряд последовательно совершаемых актов с внутренними противоречиями, каждый из которых связан с необходимостью преодоления частных препятствий и трудностей.

- *Преднамеренные волевые действия* – сознательное действие по преодолению существующих физиологических или психологических трудностей в соответствии с поставленной целью.

- *Непреднамеренные волевые действия* – как правило, подсознательное действие по преодолению трудностей без предварительного формирования целевой установки. Зачастую этот вид волевого действия приобретает форму упрямства.

Формирование, развитие и проявление того или иного вида волевого действия (воли) происходит в ходе личностного становления человека. О

качестве рассматриваемого психического явления личности можно судить по соответствующим *характеристикам воли*.

К их числу относятся:

- *целеустремленность* – строгое соответствие выполняемой деятельности (поступков) сознательно поставленной цели;

- *самообладание* – способность сознательно управлять своими мыслями, эмоциями (чувствами) и действиями (поступками);
- *решительность* – способность оперативно принимать наиболее целесообразные решения для незамедлительных действий;

- *самостоятельность* – способность (поступать) в соответствии с собственным планом (реализовывать свой замысел);

- *настойчивость* – проявление упорства для достижения поставленной цели деятельности;

- *инициативность* – степень активности при поиске наиболее целесообразных путей достижения поставленной цели.

В зависимости от уровня каждой из перечисленных волевых характеристик у человека формируются соответствующие качества личности: решительность, дисциплинированность, мужество, смелость и др., которые находят свою реализацию уже в двух других структурных компонентах психики человека – психических образованиях и свойствах личности.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что понимают под эмоциями?
2. Какие условия необходимы для возникновения эмоций?
3. В чем состоит двойственная природа чувств?
4. Какие формы эмоций вы знаете?
5. Каковы функции эмоций?
6. Назовите виды волевых действий.

### **Литература**

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл: Академия, 2005. 352 с.
2. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии. СПб.: Питер, 2006. 320 с.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: учеб. для вузов. СПб.: Питер, 2008. 583 с.
4. Немов Р.С. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. Кн. 1. М.: ВЛАДОС, 2000. 688 с.
5. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. В 6 т. Т. 4. М.; Ленинград: Акад. наук СССР, 1951. 454 с.
6. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. СПб.: Питер, 2002. 432 с.
7. Сластенин В.А., Каширин В.П. Педагогика и психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2010. 480 с.
8. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология и педагогика: учеб. пособие. М.: КНОРУС, 2012. 480 с.

## Практическое занятие

### ПСИХИЧЕСКИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ

#### Эмоциональные состояния

**Рассмотреть теоретические вопросы, основные понятия темы, используя лекционный материал, основную и дополнительную литературу. Выполнить практические задания.**

#### Основные понятия темы

**Воля** – сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Главная функция воли заключается в сознательной регуляции активности в затрудненных условиях жизнедеятельности

**Фрустрация** – психическое состояние, возникающее в ответ на появление объективно или субъективно непреодолимого препятствия на пути удовлетворения какой-то потребности, достижения цели или решения задачи.

**Чувства** – устойчивые эмоциональные переживания, связанные с каким-то определенным объектом или категорией объектов, обладающих особым значением для человека.

**Эмоции** – это психическое отражение в форме непосредственного, страстного переживания, жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

Эмоции можно разделить на эмоциональные реакции, эмоциональные состояния и эмоциональные отношения (чувства) (В.Н. Мясищев). Каждая из этих форм эмоций характеризуется длительностью, предметностью, интенсивностью и качеством (модальностью). Поскольку эмоции являются компонентом психики, они выполняют и основную функцию психики – функцию упреждения, предвосхищения наступления биологически или личностно значимого события. С этим связана основная – оценочная – функция эмоций. Кроме этой функции в целостной психической деятельности эмоции выполняют и другие функции.

*Эмоциональные состояния* характеризуются: большой длительностью, которая может измеряться часами и днями, в норме – меньшей интенсивностью, поскольку эмоции связаны со значительными энергетическими тратами из-за сопровождающих их физиологических реакций, в некоторых случаях беспредметностью, которая выражается в том, что от субъекта может быть скрыт повод и вызвавшая их причина, а также некоторой неопределенностью модальности эмоционального состояния. По своей модальности эмоциональные состояния могут представлять в форме раздражительности, тревоги, благодушия, различных оттенков *настроения* – от депрессивных состояний до состояния эйфории.

Однако чаще всего они представляют собой смешанные состояния. Поскольку эмоциональные состояния – это тоже эмоции, в них также отражаются отношения между потребностями субъекта и объективными или субъективными возможностями их удовлетворения, коренящимися в ситуации.

Человек чаще всего переживает смешанные состояния, например, сниженное настроение с оттенком тревоги или радость с оттенком беспокойства или гнева. Человек может переживать и более сложные состояния, примером чего является так называемая дисфория – длящееся два-три дня патологическое состояние, в котором одновременно присутствует раздражение, тревога и плохое настроение. Меньшая степень выраженности дисфории может встречаться у некоторых людей и в норме.

Следует отметить, что одно из наиболее существенных различий между людьми кроется в том, как чувства и эмоции отражаются на их деятельности. Так, у одних людей чувства носят действенный характер, побуждают к действию, у других все ограничивается самим чувством, не вызывающим никаких изменений в поведении. В наиболее яркой форме пассивность чувств выражается в сентиментальности человека. Такие люди, как правило, склонны к эмоциональным переживаниям, но чувства, которые у них возникают, не влияют на их поведение.

Существующие различия в проявлении эмоций и чувств в значительной степени обуславливают неповторимость конкретного человека, т.е. определяют его индивидуальность.

## Практические задания

**Цель и практическая значимость работы.** Ознакомление с художественными и научными описаниями эмоциональных состояний человека; изучить некоторые особенности эмоциональной памяти.

### **Задание 1. Анализ художественных описаний эмоциональных состояний.**

**Материал.** Подобранные заранее самими студентами отрывки из произведений художественной литературы, в которых дается описание какого-нибудь эмоционального состояния человека. Схема анализа.

**Методика работы.** Каждому студенту предлагается проанализировать подобранный им отрывок по следующей схеме.

1. Чем вызвано описываемое эмоциональное состояние человека (героя произведения)?
2. Какова эмоциональная окраска (качество) переживаний?
3. Есть ли динамика переживаний? Если да, то в чем она проявилась?
4. Какие по содержанию эмоции переживает человек (радость, обиду, отчаяние, грусть, удивление и т.п.)?
5. Каковы внешние (экспрессивные) проявления состояния: в мимике, пантомимике, речи, поведении?
6. Как можно оценить интенсивность переживания (слабая, средняя, сильная, очень сильная)?

7. Определите, если это возможно, побудительную силу состояния (стеничность – астеничность) и его влияние на деятельность и поведение человека.

8. Можно ли на основании имеющихся признаков отнести описываемое эмоциональное состояние к определенному виду (настроение, аффект, стресс, фрустрация)?

Задание выполняется письменно либо устно с последующим обсуждением в группе.

### **Задание 2. Анализ научных описаний эмоциональных состояний.**

**Материал.** Системное описание стресса (по В.А. Ганзену, 1984).

**Методика работы.** Ознакомиться с системным описанием стресса (табл. 1). Выделить уровни состояния, его объективную и субъективную картины, а также общие, особенные и индивидуальные признаки.

Сравнить научное и художественное описания эмоциональных состояний. Выделить достоинства и недостатки каждого из них.

### **Задание 3. Исследование некоторых особенностей эмоциональной памяти.**

**Методика работы.** Студентам предлагается написать 20-минутное сочинение на тему: «Мое самое яркое воспоминание детства», а после завершения работы письменно ответить на следующие вопросы.

1. Какие по качеству эмоциональные переживания были связаны с описанным событием?

2. Каково содержание переживаний (восторг, удивление, страх и т.п.)?

3. Как оценить в баллах интенсивность переживаний:

*1 – очень слабая,*

*2 – слабая,*

*3 – средняя,*

*4 – сильная,*

*5 – очень сильная.*

4. Как вы думаете, почему вы запомнили именно это событие своего детства?

Сочинения зачитываются вслух (по желанию студентов фамилии могут не объявляться). По ходу обсуждения работ заполняется сводный протокол:

№ п/п	Качество эмоций и динамика	Содержание эмоций и динамика	Интенсивность эмоций, баллы	Факторы, повлиявшие на запоминание событий
1				
2				
3				
4				

Условные обозначения:

(+) положительные эмоции,

(-) отрицательные эмоции,

(±) амбивалентные эмоции,

(+) → (-); (±) → (-) → (+) – динамика переживания по качеству (знаку);

радость → страх; удивление → обида – динамика переживаний по содержанию.

**Завершение работы.** Проанализировав сводный протокол, сделать заключение о факторах, влияющих на запоминание тех или иных жизненных событий и состояний человека.

Таблица 1

**Системное описание стресса**  
(по В.А. Ганзену, 1984)

Уровни состояния	Субъективные характеристики			Объективные характеристики		
	индивидуальные	особенные	общие	индивидуальные	особенные	общие
Социально-психологический: отношение, деятельность, поведение	Чувство досады: недовольства собой, отчаяния, раздражения, гнева, агрессии. Чувство подъема, мобилизации	Отрицательное отношение к ситуации, деятельности. Положительное отношение к ситуации, деятельности	–	Снижение качественных и количественных показателей деятельности. Срыв деятельности. Неадекватность поведения.	Нарушение деятельности.	Изменение поведения
Психологический: психические функции, настроение	Различные варианты подавленного, безразличного настроения. Различные варианты возбужденного и активного настроения	–	Ощущение напряжения	Расстройство всех видов памяти в разных сочетаниях. Внимание рассеянное и легко отвлекаемое. Речевая затрудненность или активность. Ускоренное переживание времени	Расстройство памяти, внимания, восприятия времени, речи	Расстройство внимания
Психофизиологический: психомоторика, сенсорика, вегетативные реакции	–	–	–	Двигательная скованность или беспокойство. Изменение порогов чувствительности. Зевота, беспричинные слезы или смех, гиперемия или бледность лица, гипергидроз, тремор пальцев, зуд тела и т.д.	Нарушение двигательной координации. Расстройство сенсорики.	Появление вегетативных реакций
Физиологический: нейрофизиология, физиологические функции, биохимия	–	–	–	–	–	Перенапряжение нервных процессов. Физиологические сдвиги. Биохимические сдвиги

## **Рекомендации для оптимизации эмоционального состояния**

Культура чувств предполагает умение *владеть своими эмоциями*. Любой человек в силах регулировать свое эмоциональное состояние, быть хозяином своих эмоций.

Психически нормальный человек эмоционален в любой деятельности, он ничего не делает равнодушно и безразлично, но частые и сильные эмоциональные переживания истощают нервную систему, снижают эффективность его работы, осложняют межличностные отношения. Испытывает ли человек бурную радость, сильный гнев или переживает тяжелое горе – все это отражается на его самочувствии, работоспособности, затрагивает его близких.

В состоянии аффекта человек теряет способность принимать рациональные обдуманые решения, сильные эмоции становятся барьером в общении с другими людьми (причем независимо, положительные ли или отрицательные это эмоции). В то же время любое дело требует определенного уровня эмоциональной напряженности, необходимой для того, чтобы цель была достигнута.

Для оптимизации эмоционального состояния психологи предлагают следующие методы: различные техники нервно-мышечной релаксации (расслабления), дыхательные упражнения (техники регуляции дыхания для снижения чрезмерного стресса), различные техники самовнушения, аутогенную тренировку (АТ), медитацию, йогу и др.

*Каждый может выбрать наиболее подходящий ему метод и, применяя его, сделать свою жизнь более полноценной, эмоционально яркой, оптимально использовать энергию эмоций для достижения своих целей.*

## **Литература**

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл: Академия, 2005. 352 с.
2. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии. СПб.: Питер, 2006. 320 с.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: учеб. для вузов. СПб.: Питер, 2008. 583 с.
4. Немов Р.С. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. Кн. 1. М.: ВЛАДОС, 2000. 688 с.
5. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. В 6 т. Т. 4. М.; Ленинград: Акад. наук СССР, 1951. 454 с.
6. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. СПб.: Питер, 2002. 432 с.
7. Сластенин В.А., Каширин В.П. Педагогика и психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2010. 480 с.
8. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология и педагогика: учеб. пособие. М.: КНОРУС, 2012. 480 с.

## Лекция. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ

### План:

1. Свойства психических состояний.
2. Классификация психических состояний.

#### 1. Свойства психических состояний.

Поведение и деятельность человека в какой-либо промежуток времени зависят от того, какие особенности психических процессов и психических свойств личности проявляются в течение этого периода.

Выделяют основные формы проявления психики человека:

- **психические процессы познавательные** (ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, внимание) и **эмоционально-волевые** (чувства, воля);
- **психические состояния** – устойчивый интерес, творческий подъем, апатия, угнетенность и др.;
- **психические свойства личности** – направленность, темперамент, характер, способности.

*При этом психические процессы, психические состояния, психические свойства личности взаимосвязаны и влияют друг на друга.*

Психические состояния влияют на протекание психических процессов; и, повторяясь часто, приобретая устойчивость, могут стать свойством личности.

Виды психических состояний выделяют в зависимости от таких параметров:

- влияния на личность (положительные и отрицательные, стенические и астенические);
- преобладающих форм психики (эмоциональные, волевые, интеллектуальные);
- глубины (глубокие, поверхностные);
- времени протекания (кратковременные, длительные и пр.);
- степени осознанности.

Начало научной разработки понятия психического состояния в отечественной психологии было положено статьей Н.Д. Левитова, написанной в 1955 г. Ему же принадлежит и первый научный труд по этому вопросу – монография «О психических состояниях человека», изданная в 1964 г. Согласно определению Н.Д. Левитова, *психическое состояние* – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности.

Психические состояния, как и прочие явления психической жизни, имеют свою причину, которая заключается чаще всего в воздействии внешней среды. Любое состояние есть продукт включения субъекта в какой-либо род деятельности, в ходе которой оно формируется и активно преобразуется, оказывая при этом влияние на успешность данной деятельности. Непрерывно



сменяясь, психические состояния сопровождают протекание всех психических процессов и видов деятельности человека.

Если рассматривать психические явления в плоскости таких характеристик, как «ситуативность – долговременность» и «изменчивость – постоянство», можно сказать, что психические состояния занимают промежуточное положение между психическими процессами и психическими свойствами личности. Между этими тремя видами психических явлений существует тесная взаимосвязь и возможен взаимный переход. Установлено, что психические процессы (такие как внимание, эмоции и др.) в определенных условиях могут рассматриваться как состояния, а часто повторяющиеся состояния (например, тревога, любопытство и т. д.) способствуют развитию соответствующих устойчивых свойств личности.

На основании современных исследований можно утверждать, что неврожденные свойства человека являются статической формой проявления тех или иных психических состояний либо их совокупностей. Психические свойства являются долговременной основой, обуславливающей деятельность личности. Однако на успешность и особенности деятельности большое влияние оказывают и временные, ситуативные психические состояния человека.

Можно дать и такое определение состояний: психическое состояние – это сложное и многообразное, относительно устойчивое, но сменяющееся психическое явление, повышающее или понижающее активность и успешность жизнедеятельности индивида в сложившейся конкретной ситуации. На основе приведенных выше определений можно выделить **свойства психических состояний**.

*Целостность.* Данное свойство проявляется в том, что состояния выражают взаимоотношение всех компонентов психики и характеризуют всю психическую деятельность в целом на протяжении данного отрезка времени.

*Подвижность.* Психические состояния изменчивы во времени, имеют динамику развития, проявляющуюся в смене стадий протекания: начало, развитие, завершение.

*Относительная устойчивость.* Динамика психических состояний выражена в значительно меньшей степени, чем динамика психических процессов (познавательных, волевых, эмоциональных).

*Полярность.* Каждое состояние имеет свой антипод. Например, интерес – безразличие, бодрость – вялость, фрустрация – толерантность и т. д.

## **2. Классификация психических состояний.**

В основу классификации психических состояний могут быть положены различные критерии. Наиболее распространены следующие *классификационные признаки*.

1. По тому, какие психические процессы преобладают, состояния делятся на *гностические, эмоциональные и волевые*.

К *гностическим* психическим состояниям обычно относят любознательность, любопытство, удивление, изумление, недоумение,

сомнение, озадаченность, мечтательность, заинтересованность, сосредоточенность и т. д.

*Эмоциональные* психические состояния: радость, огорчение, грусть, возмущение, злость, обида, удовлетворенность и неудовлетворенность, бодрость, тоска, обреченность, угнетенность, подавленность, отчаяние, страх, робость, ужас, влечение, страсть, аффект и т. д.

*Волевые* психические состояния: активность, пассивность, решительность и нерешительность, уверенность и неуверенность, сдержанность и несдержанность, рассеянность, спокойствие и т. д.

2. На основе системного подхода. Согласно этой классификации, психические состояния разделяются на *волевые* (разрешение – напряжение), *аффективные* (удовольствие – неудовольствие) и *состояния сознания* (сон – активация). Волевые состояния делятся на практические и мотивационные, а аффективные – на гуманитарные и эмоциональные.

3. Классификация по признаку отнесенности к личностным подструктурам – разделение состояний на *состояния индивида, состояния субъекта деятельности, состояния личности и состояния индивидуальности*.

4. По времени протекания выделяют *кратковременные, затяжные, длительные состояния*.

5. По характеру влияния на личность психические состояния могут быть *стеническими* (состояния, активизирующие жизнедеятельность) и *астеническими* (состояния, подавляющие жизнедеятельность), а также *положительными и отрицательными*.

6. По степени осознанности – *состояния более осознанные и менее осознанные*.

7. В зависимости от преобладающего воздействия личности или ситуации на возникновение психических состояний выделяют *личностные и ситуативные состояния*.

8. По степени глубины состояния могут быть *глубокими, менее глубокими и поверхностными*.

Исследование структуры психических состояний позволило выделить пять факторов формирования состояний: настроение, оценка вероятности успеха, уровень мотивации, уровень бодрствования (тонический компонент) и отношение к деятельности. Эти пять факторов объединяются в три группы состояний, различные по своим *функциям*:

- мотивационно-побудительная (настроение и мотивация);
- эмоционально-оценочная;
- активационно-энергетическая (уровень бодрствования).

Наиболее важной и осмысленной является мотивационно-побудительная группа состояний. В их функции входят осознанное стимулирование субъектом своей деятельности, включение волевых усилий для ее исполнения. К таким состояниям можно отнести интерес, ответственность, сосредоточенность и др. Функцией состояний второй группы является начальная, неосознанная стадия формирования мотивации к деятельности на основе эмоционального переживания потребностей, оценка отношения к этой деятельности, а по ее

завершению – оценка результата, а также прогнозирование возможного успеха или неуспеха деятельности. Функцией состояний третьей группы, предшествующих всем другим состояниям, является пробуждение – угасание активности как психики, так и организма в целом.

Пробуждение активности связано с возникновением потребности, требующей удовлетворения: угасание активности – с удовлетворением потребности либо с утомлением.

*Из всего обширнейшего пространства психических состояний человека принято особо выделять три большие группы: типично положительные (стенические) состояния, типично отрицательные (астенические) состояния и специфические состояния.*

*Типичные положительные психические состояния человека можно разделить на состояния, относящиеся к повседневной жизни, и состояния, относящиеся к ведущему типу деятельности человека (у взрослого человека это обучение или профессиональная деятельность).*

*Типично положительными состояниями повседневной жизни являются радость, счастье, любовь и многие другие состояния, имеющие яркую положительную окраску. В учебной или профессиональной деятельности таковыми выступают заинтересованность (в изучаемом предмете или предмете трудовой деятельности), творческое вдохновение, решительность и др. Состояние заинтересованности создает мотивацию к успешному осуществлению деятельности, которая, в свою очередь, приводит к работе над предметом с максимальной активностью, полной отдачей сил, знаний, полным раскрытием способностей. Состояние творческого вдохновения представляет собой сложный комплекс интеллектуальных и эмоциональных компонентов. Оно усиливает сосредоточенность на предмете деятельности, повышает активность субъекта, обостряет восприятие, усиливает воображение, стимулирует продуктивное (творческое) мышление.*

Решительность в данном контексте понимается как состояние готовности к принятию решения и приведению его в исполнение. Но это ни в коем случае не торопливость или необдуманность, а, напротив, взвешенность, готовность к мобилизации высших психических функций, актуализации жизненного и профессионального опыта.

*К типично отрицательным психическим состояниям относятся как состояния, полярные типично положительным (горе, ненависть, нерешительность), так и особые формы состояний. К последним относятся стресс, фрустрация, состояние напряженности.*

Предметом специального внимания в психологии являются психические состояния людей в условиях стресса. В зависимости от причин различают *стрессы* – физиологический и психологический.

*Физиологический стресс* вызывают механические, физические воздействия – сильный звук, повышенная температура воздуха, вибрация.

*Психологический стресс* может возникнуть в условиях дефицита времени или информации при высокой личной значимости достижения успеха в деятельности, в ситуациях угрозы, опасности.

При этом происходит мобилизация защитных сил организма для поиска выхода из экстремальной ситуации. Если эмоциональное напряжение, возникающее при стрессе, не превышает приспособительных возможностей организма человека, стресс может оказать положительное, мобилизирующее влияние на его активность. В противном случае стресс ведет к дистрессу – истощению энергоресурсов организма, развитию целого ряда физических и даже психических заболеваний.

*Под стрессом понимается реакция на любое экстремальное негативное воздействие.* Строго говоря, стрессы бывают не только отрицательными, но и положительными – состояние, вызванное мощным положительным воздействием, сходно по своим проявлениям с отрицательным стрессом. Например, состояние матери, узнавшей, что ее сын, считавшийся погибшим на войне, в действительности жив, – это положительный стресс. Психолог Г. Селье, исследователь стрессовых состояний, предлагал положительные стрессы называть евстрессами. Евстресс (греч. Eustress – положительный стресс) – антоним дистресса. Однако в современной психологической литературе термин «стресс» без уточнения его модальности употребляется для обозначения отрицательного явления.

Возможности саморегуляции психических состояний определяются индивидуально-психологическими особенностями личности человека, его привычками в организации своих действий, складывающимися в процессе воспитания и самовоспитания. Необходимым условием сознательной саморегуляции психических состояний является принятие человеком цели и программы овладения приемами соответствующих действий. Например, выделяют следующие *приемы управления эмоциональными состояниями и выхода из стресса*:

- понижение субъективной значимости события, переоценка значимости ситуации в сравнении с жизненно важными, общечеловеческими ценностями;
- разрядка эмоциональной напряженности в движении, в физической нагрузке;
- переключение внимания, концентрирование его не на значимости результата, а на анализе причин, технических деталях проблемы, что уменьшает эмоциональную напряженность;
- предварительная разработка запасных стратегий, путей отступления, учитывая тот факт, что повышение эмоциональной напряженности снижает интеллектуальный контроль за поведением;
- по возможности активизация чувства юмора;
- овладение приемами аутогенной (от греч. autos – сам, genos – происхождение) тренировки, основанной на нервно-мышечной релаксации (от лат. relaxatio – уменьшение напряжения) и самовнушении;
- использование систем специальной тренировки, в которой сами факторы неожиданности и внезапности становятся предметом обучения, например, в компьютерных играх.

*Фрустрация* – состояние, близкое к стрессу, но это более мягкая и специфичная его форма. Специфичность фрустрации заключается в том, что

это реакция лишь на особого рода ситуации. *Обобщенно можно сказать, что это ситуации «обманутых ожиданий»* (отсюда и название). Фрустрация – это переживание отрицательных эмоциональных состояний, когда на пути к удовлетворению потребности субъект встречает неожиданные помехи, в большей или меньшей степени, поддающиеся устранению. Например, в знойный летний день человек, вернувшись домой, хочет принять прохладный освежающий душ. Но его ждет неприятный сюрприз – вода отключена на ближайшие сутки. Состояние, возникающее у человека, нельзя назвать стрессом, поскольку ситуация не представляет угрозы жизни и здоровью. Но очень сильная потребность осталась неудовлетворенной. Это и есть состояние фрустрации. Типичными реакциями на воздействие фрустраторов (факторов, вызывающих состояние фрустрации) являются агрессия, фиксация, отступление и замещение, аутизм, депрессия и др.

*Психическая напряженность* – еще одно типично отрицательное состояние. Оно возникает как реакция на лично сложную ситуацию. Такие ситуации могут вызываться каждым в отдельности или совокупностью следующих факторов.

1. Человек не обладает достаточным количеством информации, чтобы выработать оптимальную модель поведения, принять решение (например, юноша любит девушку, но слишком мало знаком с ней, чтобы спрогнозировать ее реакцию на его попытки ухаживания или объяснения, поэтому при встрече с ней он будет испытывать состояние напряженности).

2. Человек выполняет сложную деятельность на пределе концентрации и максимально актуализируя свои способности (например, одновременно требуются состояние бдительности, решение интеллектуальной задачи, сложные моторнодвигательные действия – ситуация выполнения боевого задания).

3. Человек находится в ситуации, вызывающей противоречивые эмоции (например, стремление помочь пострадавшему, страх навредить ему и нежелание принимать на себя ответственность за чужую жизнь – этот сложный комплекс эмоций вызывает состояние напряженности).

*Персеверация и ригидность* – два сходных отрицательных психических состояния. Сущность обоих состояний – склонность к стереотипному поведению, пониженная адаптация к изменениям ситуации. Отличия заключаются в том, что *персеверация* – пассивное состояние, близкое к привычке, податливое, стереотипное, а *ригидность* – более активное состояние, близкое к упрямству, неуступчивое, сопротивляющееся. *Ригидность в большей степени характеризует личностную позицию, чем персеверация, она показывает непродуктивное отношение человека к любым изменениям.*

Третья группа – *специфические психические состояния*. К ним относятся состояния сна, бодрствования, измененные состояния сознания.

*Бодрствование* – это состояние активного взаимодействия человека с окружающим миром. Выделяют три уровня бодрствования: спокойное бодрствование, активное бодрствование, крайний уровень напряжения. Сон – естественное состояние полного покоя, когда сознание человека отрезано от

физического и социального окружения и его реакции на внешние раздражители сведены к минимуму.

*Суггестивные состояния* относятся к измененным состояниям сознания. Они могут быть как вредными, так и полезными для жизнедеятельности и поведения человека, в зависимости от содержания внушаемого материала. Суггестивные состояния подразделяют на гетеросуггестивные (гипноз и внушение) и аутосуггестивные (самовнушение).

*Гетеросуггестия* – это внушение одной личностью (или социальной общностью) некоторой информации, состояний, моделей поведения и иного другой личности (общности) в условиях пониженной осознанности у субъекта внушения. Воздействие телевизионной рекламы на людей является внушением, исходящим от одной общности и воздействующим на другую общность людей. Состояние пониженной осознанности достигается самой структурой рекламных роликов, а также «вклиниванием» рекламы в такие моменты телефильмов или передач, когда у зрителей обострен интерес и снижена критичность восприятия. Направленное внушение от одной личности к другой происходит при гипнозе, когда субъект внушения погружен в гипнотический сон – особый, искусственно вызванный вид сна, при котором сохраняется один очаг возбуждения, реагирующий только на голос суггестора. Самовнушение может быть произвольным и непроизвольным. Произвольное – осознанное внушение человеком самому себе некоторых установок или состояний. На основе самовнушения построены методики саморегуляции и управления состояниями, такие как аутотренинг Г. Шульца, методика аффирмации (в основном связана с именем Луизы Хей – наиболее известного популяризатора этой методики), оригинальной методикой настроев, разработанной Г. Н. Сытиным. Непроизвольное самовнушение возникает в результате фиксации повторяющихся реакций на определенный раздражитель – предмет, ситуацию и т. п.

К измененным состояниям сознания относятся также *транс и медитация*.

*Эйфория и дисфория* – еще два специфических состояния. Они являются антиподами друг друга. *Эйфория* – не обоснованное объективными причинами состояние повышенной веселости, радости, благодушия, беспечности. Она может быть как результатом воздействия психотропных препаратов или наркотических веществ, так и естественной реакцией организма на какие-либо внутренние психические факторы. Например, длительное пребывание в состоянии крайнего напряжения может вызвать парадоксальную реакцию в виде эйфории.

*Дисфория*, напротив, проявляется в необоснованно пониженном настроении с раздражительностью, озлобленностью, мрачностью, повышенной чувствительностью к поведению окружающих, со склонностью к агрессии. Дисфория наиболее характерна для органических заболеваний головного мозга, эпилепсии и для некоторых форм психопатий.

*Таким образом, по своей структуре психические состояния являются сложными образованиями, различающимися по знаку (положительные – отрицательные), предметной направленности, длительности, интенсивности,*

*устойчивости и одновременно проявляющиеся в познавательной, эмоциональной и волевой сферах психики.*

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Назовите основные формы проявления психики человека. Существует ли между ними взаимосвязь?
2. Какие классификационные признаки психических состояний вы знаете?
3. Назовите три большие группы психических состояний человека. Охарактеризуйте их.

### **Литература**

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл: Академия, 2005. 352 с.
2. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии. СПб.: Питер, 2006. 320 с.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: учеб. для вузов. СПб.: Питер, 2008. 583 с.
4. Немов Р.С. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. Кн. 1. М.: ВЛАДОС, 2000. 688 с.
5. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. В 6 т. Т. 4. М.; Ленинград: Акад. наук СССР, 1951. 454 с.
6. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. СПб.: Питер, 2002. 432 с.
7. Сластенин В.А., Каширин В.П. Педагогика и психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2010. 480 с.
8. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология и педагогика: учеб. пособие. М.: КНОРУС, 2012. 480 с.

## **Практическое занятие**

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОТИВАЦИЯ**

**Рассмотреть теоретические вопросы, основные понятия темы, используя лекционный материал, основную и дополнительную литературу. Выполнить практические задания.**

### **Основные понятия темы**

В поведении человека есть две функционально взаимосвязанные стороны: побудительная и регуляционная. Побуждение обеспечивает активизацию и направленность поведения, а регуляция отвечает за то, как оно складывается от начала и до конца в конкретной ситуации. Психические процессы, явления и состояния: ощущения, восприятие, память, воображение, внимание, мышление, способности, темперамент, характер, эмоции – все это обеспечивает в основном регуляцию поведения. Что же касается его стимуляции, или побуждения, то оно

связано с понятием мотива и мотивации. Эти понятия включают в себя представление о потребностях, интересах, целях, намерениях, стремлениях, побуждениях, имеющихся у человека, о внешних факторах, которые заставляют его вести себя определенным образом, об управлении деятельностью в процессе ее осуществления и о многом другом. Среди всех понятий, которые используются в психологии для описания и объяснения побудительных моментов в поведении человека, самыми общими, основными являются понятия мотивации и мотива.

**Термин «мотивация»** представляет более широкое понятие, чем термин «мотив». Слово «мотивация» используется в современной психологии в двояком смысле: как обозначающее систему фактов, детерминирующих поведение (сюда входят, в частности, потребности, мотивы, цели, намерения, стремления и многое другое), и как характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне. *Мотивацию*, таким образом, можно определить как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность.

*Мотив* – это побуждение к совершению поведенческого акта, порожденное системой потребностей человека и с разной степенью осознаваемое либо не осознаваемое им вообще. В процессе совершения поведенческих актов мотивы, будучи динамическими образованиями, могут трансформироваться (изменяться), что возможно на всех фазах совершения поступка, и поведенческий акт нередко завершается не по первоначальной, а по преобразованной мотивации.

Мотивационные явления, неоднократно повторяясь, со временем становятся чертами личности человека. К таким чертам, прежде всего можно отнести мотив достижения успехов и мотив избегания неудачи, а также определенный локус контроля, самооценку, уровень притязаний.

*Мотив достижения успеха* – стремление человека добиться успехов в различных видах деятельности и общения.

*Мотив избегания неудачи* – относительно устойчивое стремление человека избегать неудач в жизненных ситуациях, связанных с оценкой другими людьми результатов его деятельности и общения.

*Локус контроля* – характеристика локализации причин, исходя из которых человек объясняет свое поведение и ответственность, как и наблюдаемое им поведение и ответственность других людей. *Интернальный* (внутренний) локус контроля – поиск причин поведения и ответственности в самом человеке, в себе; *экстернальный* (внешний) локус контроля – локализация таких причин и ответственности вне человека, в окружающей среде, судьбе.

*Самооценка* – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств, достоинств и недостатков, своего места среди других людей.

*Уровень притязаний* (в нашем случае) – желаемый уровень самооценки личности (уровень «Я»), максимальный успех в том или ином виде деятельности (общении), которого рассчитывает добиться человек.

Личность характеризуют и такие мотивационные образования, как потребность в общении (аффилиация), мотив власти, мотив оказания помощи людям



(альтруизм) и агрессивность. Это мотивы, имеющие большое социальное значение, так как они определяют отношение личности к людям.

**Аффилиация** – стремление человека быть в обществе других людей, наладить с ними эмоционально-положительные добрые взаимоотношения.

Антиподом мотиву аффилиации выступает **мотив отвергания**, который проявляется в боязни быть отвергнутым, не принятым лично знакомыми людьми.

**Мотив власти** – стремление человека обладать властью над другими людьми, господствовать, управлять и распоряжаться ими.

**Альтруизм** – стремление человека бескорыстно оказывать помощь людям, антипод – эгоизм как стремление удовлетворять своекорыстные личные потребности и интересы безотносительно к потребностям и интересам других людей и социальных групп.

**Агрессивность** – стремление человека нанести физический или имущественный вред другим людям, причинить им неприятность. Наряду с тенденцией агрессивности у человека есть и тенденция ее торможения, мотив торможения агрессивных действий, связанный с оценкой собственных таких действий как нежелательных и неприятных, вызывающих сожаление и угрызение совести.

**Задание 1. Вашему вниманию предлагается методика Т. Элерса. С помощью этой методики можно оценить силу мотивации к достижению успеха в деятельности.**

**Инструкция** к выполнению методики: «Данная методика содержит 41 утверждение. На каждое из утверждений следует ответить «да» или «нет».

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.

2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.

3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.

4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.

5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.

6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.

7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.

8. Я более доброжелателен, чем другие.

9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.

10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах отдыха.

11. Усердие – это не основная моя черта.

12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.

13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.

14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.

15. Я знаю, что мои коллеги считают меня деловым человеком.

16. Препятствия делают мои решения более твердыми.

17. У меня легко вызвать честолюбие.

18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.

19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья считают иногда меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

#### **«Ключ» для обработки полученных данных**

Вы получаете **1 балл** за ответы «ДА» на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Вы получаете **1 балл** за ответы «НЕТ» на следующие вопросы: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Ответы на вопросы: 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не учитываются.

Сложите вместе все полученные баллы.

#### **Оценка результатов:**

**От 1 до 10 баллов** – низкая мотивация к успеху;

**От 11 до 16 баллов** – средний уровень мотивации к успеху;

**От 17 до 20 баллов** – умеренно высокий уровень мотивации к успеху;

**Свыше 21 балла** – высокий уровень мотивации к успеху.

**Задание 2.** Вашему вниманию предлагается еще один тест. Его автором является Т. Элерс. Этот тест дает возможность оценить степень избегания неудач в деятельности человека.

**Инструкция** к выполнению теста: «Вам предлагается список из 30 слов по 3 слова в каждой строке. В каждой строке выберите одно из трех слов, которое, по вашему мнению, наиболее точно характеризует вас, и отметьте его».

1	2	3
1. Смелый	Бдительный	Предприимчивый
2. Кроткий	Робкий	Упрямый
3. Осторожный	Решительный	Пессимистичный
4. Непостоянный	Бесцеремонный	Внимательный
5. Неумный	Трусливый	Не думающий
6. Ловкий	Бойкий	Предусмотрительный
7. Хладнокровный	Колеблющийся	Удалой
8. Стремительный	Легкомысленный	Боязливый
9. Незадумывающийся	Жеманный	Непредусмотрительный
10. Оптимистичный	Добросовестный	Чуткий
11. Меланхолический	Сомневающийся	Неустойчивый
12. Трусливый	Небрежный	Взволнованный
13. Опрометчивый	Тихий	Боязливый
14. Внимательный	Неблагодарный	Смелый
15. Рассудительный	Быстрый	Мужественный
16. Предприимчивый	Осторожный	Предусмотрительный
17. Взволнованный	Рассеянный	Робкий
18. Малодушный	Неосторожный	Бесцеремонный
19. Пугливый	Нерешительный	Нервный
20. Исполнительный	Преданный	Авантюрный
21. Предусмотрительный	Бойкий	Отчаянный
22. Укрошенный	Безразличный	Небрежный
23. Осторожный	Беззаботный	Терпеливый
24. Разумный	Заботливый	Храбрый
25. Предвидящий	Неустранимый	Добросовестный
26. Поспешный	Пугливый	Беззаботный
27. Рассеянный	Опрометчивый	Пессимистичный
28. Осмотрительный	Рассудительный	Предприимчивый
29. Тихий	Неорганизованный	Боязливый
30. Оптимистичный	Бдительный	Беззаботный

Вы получаете по **1 баллу** за слово, соответствующее «ключу». Сначала вы смотрите на «ключ», где первая цифра перед знаком дроби (/) означает номер строки. Вторая цифра после знака дроби (/) соответствует номеру столбца, где находится соответствующее «ключу» слово. Например, 3/1 означает, что в третьей строке в первом столбце находится «Осторожный», за которое вы получаете 1 балл. Другие слова не получают баллов.

**«Ключ» для оценки результатов:**

1/2, 2/1, 2/2, 3/1, 3/3, 4/3, 5/2, 6/3, 7/2, 7/3, 8/3, 9/1, 9/2, 10/2,  
 11/1, 11/2, 12/1, 12/3, 13/2, 13/3, 14/1, 15/1, 16/2, 16/3, 17/3, 18/1,  
 19/1, 19/2, 20/1, 20/2, 21/1, 22/1, 23/1, 23/3, 24/1, 24/2, 25/1, 26/2,  
 27/3, 28/1, 28/2, 29/1, 29/3, 30/2.

Подсчитайте сумму полученных вами данных (совпадений) с ключом.

### Оценка результатов:

- 2 – 10 баллов** – низкий уровень мотивации к избежанию неудач;  
**11 – 16 баллов** – средний уровень мотивации к избежанию неудач;  
**17 – 20 баллов** – высокий уровень мотивации к избежанию неудач;  
**более 20 баллов** – слишком высокий уровень мотивации к избежанию неудач, защите.

**Задание 3. Вашему вниманию предлагается тест для оценки мотивов достижения. Предлагается оценить ваши мотивы достижений по 9-балльной шкале. Помните, что самая высокая степень мотива достижения равняется 9 баллам, а самая низкая – 1 баллу.**

	Высокая	Низкая
1. Активность	9 8 7 6 5	4 3 2 1
2. Устремленность к риску	9 8 7 6 5	4 3 2 1
3. Проявление инициативы	9 8 7 6 5	4 3 2 1
4. Стремление к ответственности	9 8 7 6 5	4 3 2 1
5. Умение действовать незамедлительно	9 8 7 6 5	4 3 2 1
6. Нацеленность на разрешение возникающих проблем.	9 8 7 6 5	4 3 2 1

### Оценка результатов теста:

По данным настоящего теста можно получить от 6 до 54 баллов. Сумма баллов свыше 36 будет означать устремленность к достижению целей. Сумма баллов ниже 24 означает устремленность к избежанию неудачи в деятельности.

### Завершение работы.

Разделить студентов на группы по 3-5 человек. Проанализировав теоретический материал и полученные результаты тестов, обсудить и дать письменное заключение об особенностях мотивации достижения успеха и избегания неудач каждого члена группы. *В качестве домашнего задания предлагается рассмотреть способы и формы повышения мотивации к учебной и профессиональной деятельности.*

### Литература

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл: Академия, 2005. 352 с.
2. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии. СПб.: Питер, 2006. 320 с.
3. Маклаков А.Г. Общая психология: учеб. для вузов. СПб.: Питер, 2008. 583 с.
4. Немов Р.С. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. Кн. 1. М.: ВЛАДОС, 2000. 688 с.

5. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. В 6 т. Т. 4. М.; Ленинград: Акад. наук СССР, 1951. 454 с.

6. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. СПб.: Питер, 2002. 432 с.

7. Сластенин В.А., Каширин В.П. Педагогика и психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2010. 480 с.

8. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология и педагогика: учеб. пособие. М.: КНОРУС, 2012. 480 с.

## **Лекция. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ**

### **План:**

**1. Соотношение понятий «человек», «индивид», «индивидуальность» с понятием «личность».**

**2. Исследования личности: этапы, научные подходы.**

**3. Структура личности.**

**4. Социализация личности.**

### **1. Соотношение понятий «человек», «индивид», «индивидуальность» с понятием «личность»**

Реальность, которая описывается понятием «личность», проявляется уже в этимологии этого термина. Слово «личность» (persona) первоначально относилось к актерским маскам (в римском театре маска актера называлась «личина» – лицо, обращенное к аудитории), которые были закреплены за определенными типами действующих лиц. Затем это слово стало означать самого актера и его роль. У римлян слово «persona» употреблялось обязательно с указанием определенной социальной функции роли (личность отца, личность царя, личность судьи). Таким образом, личность по первоначальному значению – определенная социальная роль или функция человека.

Сегодня психология трактует личность как социально-психологическое образование, которое формируется благодаря жизни человека в обществе. Человек как общественное существо приобретает новые (личностные) качества, когда вступает в отношения с другими людьми и эти отношения становятся «образующими» его личность. У индивида в раннем детстве еще нет этих приобретаемых (личностных) качеств.

Поскольку *личность чаще всего определяют как человека в совокупности его социальных, приобретенных качеств*, это значит, что к числу личностных не относятся такие особенности человека, которые природно обусловлены и не зависят от его жизни в обществе. К числу личностных не относятся психологические качества человека, характеризующие его познавательные процессы или индивидуальный стиль деятельности, за исключением тех, которые проявляются в отношениях к людям в обществе. В понятие «личность» обычно включают такие свойства, которые являются более или менее устойчивыми и свидетельствуют об индивидуальности человека, определяя его значимые для людей черты и поступки.

По определению Р.С. Немова: «Личность – это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми и определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих».

Наряду с понятием «личность», употребляются термины: «человек», «индивид», «индивидуальность». Содержательно эти понятия переплетены между собой. Именно поэтому анализ каждого из этих понятий, их соотношение с понятием «личность» позволит более полно раскрыть последнее.

*Человек* – это родовое понятие, указывающее на отнесенность существа к высшей ступени развития живой природы – к человеческому роду. В понятии «человек» утверждается генетическая предопределенность развития собственно человеческих признаков и качеств.

Специфические человеческие способности и свойства (речь, сознание, трудовая деятельность и пр.) не передаются людям в порядке биологической наследственности, а формируются прижизненно, в процессе усвоения культуры, созданной предшествующими поколениями. Никакой личный опыт человека не может привести к тому, чтобы у него самостоятельно сформировались логическое мышление и системы понятий. Участвуя в труде и различных формах общественной деятельности, люди развивают в себе те специфические способности, которые уже сформировались у человечества. Как живое существо человек подчиняется основным биологическим и физиологическим законам, как социальное – законам развития общества.

*Индивид* – это единичный представитель вида «*homo sapiens*». Как индивиды люди отличаются друг от друга не только морфологическими особенностями (такими, как рост, телесная конституция и цвет глаз, волос), но и психологическими свойствами (способностями, темпераментом, эмоциональностью).

*Индивидуальность* – это единство неповторимых личностных свойств конкретного человека. Это своеобразие его психофизиологической структуры (тип темперамента, физические и психические особенности, интеллект, мировоззрение, жизненный опыт).

При всей многогранности понятия «индивидуальность» оно в первую очередь обозначает духовные качества человека. Сущностное определение индивидуальности связано не столько с понятиями «особенность», «неповторимость», сколько с понятиями «целостность», «единство», «самобытность», «авторство», «собственный способ жизни».

Сущность индивидуальности связана с самобытностью индивида, его способностью быть самим собой, быть независимым и самостоятельным. Соотношение индивидуальности и личности определяется тем, что это два способа бытия человека, два его различных определения. Несовпадение же этих понятий проявляется, в частности, в том, что существуют два отличающихся процесса становления личности и индивидуальности.

Становление личности есть процесс социализации человека, который состоит в освоении им своей родовой, общественной сущности. Это освоение всегда осуществляется в конкретно-исторических обстоятельствах жизни человека. Становление личности связано с принятием индивидом выработанных в обществе социальных функций и ролей, социальных норм и правил поведения, с формированием умений строить отношения с другими людьми. Сформированная личность есть субъект свободного, самостоятельного и ответственного поведения в социуме.

Становление индивидуальности есть процесс индивидуализации объекта. Индивидуализация – это процесс самоопределения и обособления личности, ее выделенность из сообщества, оформление ее отдельности, уникальности и неповторимости. Ставшая индивидуальностью личность – это самобытный, активно и творчески проявляющий себя в жизни человек.

В понятиях «личность» и «индивидуальность» зафиксированы различные стороны, разные измерения духовной сущности человека. Суть этого различия хорошо выражена в языке. Со словом «личность» обычно употребляют такие эпитеты, как «сильная», «энергичная», «независимая», подчеркивая тем самым ее деятельностную представленность в глазах других. Об индивидуальности мы чаще говорим: «яркая», «неповторимая», «творческая», имея в виду качества самостоятельной сущности.

*Индивидуальность* реализуется как через поведение человека в ситуации общения, так и через культивирование им различных способностей в деятельности. Неповторимость психики человека определяется органическим единством и целостностью процесса развития его потребностей и способностей, формирующихся в деятельностном общении с носителями культуры (в широком смысле этого слова).

Термин «индивидуальность» употребляется как синоним слова «индивид» для обозначения неповторимой совокупности признаков, присущих отдельному организму и отличающих данный организм от всех других, принадлежащих к тому же виду. Индивидуальность, таким образом, есть личность в ее своеобразии. Когда говорят об индивидуальности, то имеют в виду оригинальность личности. Обычно словом «индивидуальность» определяют какую-либо главенствующую особенность личности, делающую ее непохожей на окружающих. Индивидуален каждый человек, индивидуальность одних проявляется очень ярко, выпукло, других – маловыразительно, малозаметно. Иногда пики внешних проявлений оригинальности личности приходятся на ранние стадии развития человека (от 3 до 5 лет), а затем стихают или приобретают скрытый характер.

Индивидуальность может проявляться в интеллектуальной, эмоциональной, волевой сфере или сразу во всех сферах психической деятельности. Оригинальность интеллекта, например, состоит в способности видеть то, что не замечают другие, в особенностях переработки информации, т. е. в умении ставить проблемы (интеллектуального и морального характера) и решать их. Особенности воли проявляются в силе воли, удивительном мужестве, самообладании. Оригинальность может состоять в своеобразном

сочетании свойств конкретного человека, придающем особый колорит его поведению или деятельности. Значительную роль в современном процессе развития индивидуальности личности играют средства массовой информации. Телевизионные программы и передачи, например, побуждают личность к несколько одностороннему, стандартизированному развитию. Яркие образы восприятия угнетают такие функции мышления, как анализ и самоанализ. Часто акценты в предоставляемых телевидением программах уже расставлены и как бы подталкивают зрителя к определенным выводам. Особенно это опасно для развивающейся личности, которая только начинает свой процесс социализации и часто принимает любую авторитетно заявленную теорию за истину. Индивидуальность характеризует личность конкретнее, детальнее и тем самым полнее. Она является постоянным объектом исследования при изучении как психологии личности, так и других направлений психологии.

## 2. Исследования личности: этапы, научные подходы

Изучение личности всегда было и продолжает оставаться одной из самых интригующих тайн и самых трудных проблем. В сущности, все социально-психологические теории вносят свою лепту в понимание личности: что ее формирует, почему существуют индивидуальные различия, как происходят ее развитие и изменение на протяжении жизни. Поскольку большинство направлений психологии лишь в минимальной мере представлены в современных теориях личности, это является доказательством того, что адекватная теория личности еще не создана.

В истории исследований можно выделить несколько *этапов*.

1. *Философско-литературный* (V в. до н.э. – нач. XIX в.): Сократ, Аристотель, Спиноза, Локк, Юм и др.

2. *Клинический* (нач. XIX в. – XX в.): Фрейд, Адлер, Юнг и др.

3. *Экспериментальный* (нач. XX в.): Лазурский, Айзенк, Кэттел, Олпорт и др.

Основными проблемами психологии личности в *философско-литературный период* ее изучения являлись вопросы о нравственной и социальной природе человека, о его поступках и поведении. Первые определения личности были достаточно широкими и включали в себя все то, что есть в человеке и что он может назвать своим.

В *клинический период* представление о личности как об особом феномене было сужено. В центре внимания психиатров оказались такие особенности личности, которые обычно можно обнаружить у больного человека. В дальнейшем было установлено, что эти особенности умеренно выражены практически у всех здоровых людей. Определения личности врачами-психиатрами были даны в таких терминах, пользуясь которыми, можно описать и вполне нормальную, и патологическую, и акцентуированную личность.

*Экспериментальный период* характеризуется активным внедрением в психологию экспериментальных методик исследований психических явлений. Это диктуется необходимостью избавиться от умозрительности и субъективизма в трактовке психических явлений и сделать психологию более точной наукой (не только описывающей, но и объясняющей свои выводы).



С конца 30-х гг. нашего столетия в психологии личности началась активная дифференциация направлений исследований. В результате ко второй половине нашего века сложилось много различных теорий личности: бихевиористская, гештальтпсихологическая, психоаналитическая, когнитивная и гуманистическая.

В соответствии с *бихевиористской теорией личности* (основоположником которой является американский ученый Д. Уотсон; 1878–1958) психология должна заниматься не душевными явлениями, недоступными научному наблюдению, а *поведением*. Задачу психологии Д. Уотсон видел в том, чтобы научиться «просчитывать» и программировать поведение личности.

Основоположники *гештальт-психологической теории* личности Т. Вертгеймер, В. Келер и К. Левин выдвинули идею изучения психики с точки зрения целостных структур – *гештальтов* (нем. *gestalt* – образ). Построение психического образа происходит как мгновенное «схватывание» его структуры.

*Психоаналитическая теория личности* (З. Фрейд) анализирует поступки личности, исходя не только из сферы сознания, но и *глубинной структуры подсознания*.

*Когнитивная теория личности* (У. Найссер, А. Пайвио) главную роль в объяснении поведения личности отводит *знаниям* (лат. *cognitio* – знания).

*Гуманистическая теория личности* (Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу) объясняет поведение личности, исходя из стремления человека к *самоактуализации, реализации всех своих возможностей*.

Среди рассмотренных теорий можно выделить три практически не пересекающиеся ориентации: биогенетическую, социогенетическую и персонологическую.

**1. Биогенетическая ориентация** исходит из того, что развитие человека, как и всякого другого организма, есть онтогенез (процесс индивидуального развития организма) с заложенной в нем филогенетической (исторически обусловленной) программой, а, следовательно, его основные закономерности, стадии и свойства одинаковы. Социокультурные и ситуативные факторы лишь накладывают свой отпечаток на форму их протекания.

Наибольшую известность среди концепций этой ориентации (причем не только в психологии) получила теория, разработанная З. Фрейдом. Самосознание человека З. Фрейд сравнивал с вершиной айсберга. Он считал, что лишь незначительная часть того, что на самом деле происходит в душе человека и характеризует его как личность, осознается им актуально. Только небольшую часть своих поступков человек в состоянии правильно понять и объяснить. Основная же часть его опыта и личности находится вне сферы сознания, и только специальные процедуры, разработанные в психоанализе, позволяют проникнуть в нее.

Структура личности, по З. Фрейду, состоит из трех компонентов, или уровней: «Оно», «Я», «Сверх-Я». «Оно» – бессознательная часть психики, бурлящий котел биологических врожденных инстинктивных влечений. «Оно» насыщено сексуальной энергией – либидо. Человек есть замкнутая энергетическая система, причем количество энергии у каждого человека –

постоянная величина. Будучи бессознательным и иррациональным, «Оно» подчиняется принципу удовольствия, т. е. удовольствие и счастье есть главные цели в жизни человека (первый принцип поведения). Второй принцип поведения – гомеостаз – тенденция к сохранению внутреннего равновесия.

«Я» представлено сознанием. Это, как правило, самосознание человека, восприятие и оценка им самим собственной личности и поведения. «Я» ориентируется на реальность.

«Сверх-Я» представлено как на сознательном, так и на подсознательном уровнях. «Сверх-Я» руководствуется идеальными представлениями – принятыми в обществе нормами морали и ценностями.

Несознаваемые влечения, идущие от «Оно», чаще всего находятся в состоянии конфликта с тем, что содержится в «Сверх-Я», т. е. с социальными и нравственными нормами поведения. Конфликт разрешается с помощью «Я», т. е. сознания, которое, действуя в соответствии с принципами реальности и рациональности, стремится разумно примирить обе стороны таким образом, чтобы влечения «Оно» были в максимальной степени удовлетворены и при этом не были нарушены нормы морали.

**2. Социогенетическая ориентация** ставит во главу угла процессы социализации и научения в широком смысле слова, утверждая, что психологические возрастные изменения зависят прежде всего от сдвигов в общественном положении, системы социальных ролей, прав и обязанностей, короче – от структуры социальной деятельности индивида.

По мнению теоретиков-бихевиористов, социальные роли людей и большинство форм социального поведения личности складываются в результате наблюдений над такими социальными моделями, которые задают родители, учителя, товарищи и другие члены социума. Индивидуальные различия в поведении людей являются, согласно теории социального научения, результатом взаимодействия и взаимоотношений с разными людьми. Личность при таком подходе – это результат взаимодействия между индивидом с его способностями, прошлым опытом, ожиданиями и т. д. и окружающей его средой.

**3. Персонологическая (личностно-центрированная) ориентация** выдвигает на первый план сознание и самосознание субъекта, исходя из того, что основу развития личности составляет творческий процесс формирования и реализации ее собственных жизненных целей и ценностей. Это направление определяется как гуманистическое и ассоциируется с такими именами, как К. Роджерс, А. Маслоу и др. Суть гуманистической ориентации в изучении личности состоит в отказе от манипулятивного подхода и выделении личности в качестве высшей социальной ценности. Гуманистический подход помогает раскрыть возможности личности путем соответствующей организации межличностных отношений. Согласно этому подходу, человек может проявить своеобразие и неповторимость собственного «я» лишь при полной открытости в выражении своих чувств, отказе от психологической защиты.

Поскольку каждая из этих моделей отражает реальные стороны развития личности, спор по принципу «или – или» не имеет смысла. В качестве

основания для интеграции ранее названных подходов к пониманию личности в отечественной психологии предлагается *историко-эволюционный подход*, в котором антропологические свойства человека и социально-исторический образ жизни выступают как предпосылки и результат развития личности. В контексте данного подхода подлинным основанием и движущей силой развития личности является *совместная деятельность, благодаря которой происходит индивидуализация личности*. Формирование и развитие этого направления – заслуга Л. С. Выготского (1836–1904) и А. Н. Леонтьева (1903–1979). Эта теория в отечественной психологии носит название *теории деятельности*.

В отечественной психологии можно выделить и ряд других теорий.

Основоположники *теории отношений* – А. Ф. Лазурский (1874–1917), В.Н. Мясищев (1892–1973) – считали, что «ядро» личности составляет система ее отношений к внешнему миру и к самому себе, которая формируется под воздействием отражения сознанием человека окружающей действительности.

Согласно *теории общения* – Б. Ф. Ломов (1927–1989), А. А. Бодалев, К.А. Абульханова-Славская – личность формируется и развивается в процессе общения в системе существующих социальных связей и отношений.

*Теория установки* – Д. Н. Узнадзе (1886–1950), А. С. Прангишвили – развивает представление об установке как готовности личности к восприятию будущих событий в определенном направлении действий, что является основой ее целесообразной избирательной активности.

### 3. Структура личности

Различают статистическую и динамическую структуры личности. Под *статистической структурой* понимается отвлеченная от реально функционирующей личности абстрактная модель, характеризующая основные компоненты психики индивида. Основанием для выделения параметров личности в ее статистической модели является различие всех компонентов психики человека *по степени их представленности в структуре личности*. Выделяют следующие составляющие:

– *всеобщие свойства психики*, т. е. общие для всех людей (ощущения, восприятие, мышление, эмоции);

– *социально-специфические особенности*, т. е. присущие только тем или иным группам людей или общностям (социальные установки, ценностные ориентации);

– *индивидуально-неповторимые свойства психики*, т. е. характеризующие индивидуально-типологические особенности, свойственные только той или иной конкретной личности (темперамент, характер, способности).

В отличие от статистической модели структуры личности модель *динамической структуры* фиксирует основные компоненты в психике индивида уже не отвлеченно от каждодневного существования человека, а, наоборот, лишь в непосредственном контексте человеческой жизнедеятельности. В каждый конкретный момент своей жизни человек предстает не как набор тех или иных образований, а как личность,

пребывающая в определенном психическом состоянии, которое так или иначе отражается на сиюминутном поведении индивида. Если мы начинаем рассматривать основные компоненты статистической структуры личности в их движении, изменении, взаимодействии и живой циркуляции, то тем самым совершаем переход от статистической к динамической структуре личности. *Наиболее распространенной является предложенная К. Платоновым концепция динамической функциональной структуры личности*, которая выделяет детерминанты, определяющие те или иные свойства и особенности психики человека, обусловленные социальным, биологическим и индивидуальным жизненным опытом.

#### **4. Социализация личности**

**Социализация личности** представляет собой процесс ее формирования в определенных социальных условиях. Уже в детстве индивид включается в исторически сложившуюся систему общественных отношений. Этот процесс включения индивида в социальные отношения и называется социализацией. Социализация осуществляется путем усвоения индивидом социального опыта и его применения в своей деятельности. В процессе социализации индивид становится личностью и приобретает знания, умения и навыки, необходимые для жизни среди людей, т. е. происходит становление и развитие личности.

Социализация осуществляется в процессе воздействия на индивида таких факторов, как целенаправленное воспитание, обучение и случайные социальные воздействия в деятельности и общении. Ребенок социализируется, не пассивно принимая различные воздействия, а постепенно переходя с позиции объекта социального воздействия к позиции активного субъекта. Ребенок активен потому, что у него имеются потребности, и если в процессе воспитания учитываются эти потребности, то это будет способствовать развитию активности ребенка и формированию гармонично развитой личности.

В процессе социализации осуществляется включение индивида в социальные отношения, и благодаря этому может изменяться его психика. В процессе формирования личности ребенок на уровне психических процессов, освоив низшие психические функции, путем обучения овладевает высшими психическими функциями. Суть этого процесса заключается в усвоении ребенком знаков (универсальным выражением которых является слово), имеющих значение того предмета или процесса, которые они замещают. Высшие психические функции – это речь, словесно-логическое мышление и произвольное внимание.

К ведущим феноменам социализации следует отнести усвоение стереотипов поведения, социальных норм, обычаев, интересов и ценностных ориентаций. *Основными институтами социализации являются: семья, дошкольные учреждения, школа, неформальные объединения, вуз и трудовой коллектив. Такие институты представляют собой общности людей, в которых протекает процесс социализации человека.*

Существует несколько **социально-психологических механизмов социализации.**

*Идентификация* – отождествление индивида с отдельными людьми или группами, позволяющее усваивать свойственные им разнообразные нормы, отношения и формы поведения.

*Подражание* – сознательное или бессознательное воспроизведение индивидом модели поведения и опыта других людей (в частности, манер, движений, поступков и т. п.).

*Внушение* – процесс неосознанного воспроизведения индивидом внутреннего опыта, мыслей, чувств и психических состояний тех людей, с которыми он взаимодействует.

*Социальная фасилитация* – стимулирующее влияние поведения одних людей (наблюдателя за действиями индивида, соперника) на деятельность других, в результате которого их деятельность протекает интенсивнее.

*Конформность* – податливость влиянию группы, проявляющаяся в изменении поведения и установок индивида в соответствии с первоначально не разделявшейся им позицией большинства.

***Выделяют несколько стадий социализации личности.***

*Первичная социализация, или стадия адаптации* (от рождения до подросткового возраста ребенок некритически усваивает социальный опыт – адаптируется, приспособливается и подражает).

*Стадия индивидуализации* (подростковый и ранний юношеский возраст). Появляется желание выделить себя среди других, проявляется критическое отношение к общественным нормам поведения. В подростковом возрасте стадия индивидуализации, самоопределения «мир и я» выступает как промежуточная социализация, так как внутренний мир подростка характеризуется неустойчивостью. Юношеский возраст характеризуется как устойчиво концептуальная социализация, при которой вырабатываются устойчивые свойства личности.

*Стадия интеграции.* Проявляется желание найти своё место в обществе, «вписаться» в общество. Интеграция проходит благополучно, если свойства человека принимаются группой, обществом. Если они не принимаются, то возможны следующие исходы:

- сохранение своей непохожести и появление агрессивных взаимодействий (взаимоотношений) с людьми и обществом;
- изменение себя, чтобы «стать как все»;
- конформизм, внешнее соглашательство, адаптация.

*Трудовая стадия* социализации охватывает весь период зрелости человека, его трудовую деятельность, когда человек воспроизводит социальный опыт за счет воздействия через свою деятельность на среду.

*Послетрудовая* стадия социализации охватывает пожилой возраст, когда вносится существенный вклад в воспроизводство социального опыта, в процесс передачи его новым поколениям. На протяжении всей жизни человек развивается как личность. Процессы демократизации в нашем обществе создают благоприятные условия для реализации личностного потенциала каждого человека.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Дайте определение личности и раскройте содержание этого понятия.
2. Раскройте соотношение понятий индивид, индивидуальность, личность, человек.
3. Раскройте проблему биологического и социального в личности.
4. Назовите и охарактеризуйте стадии социализации личности.

### **Литература**

1. Маклаков А.Г. Общая психология: учеб. для вузов. СПб.: Питер, 2008. 583 с.
2. Немов Р.С. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. Кн. 1. М.: ВЛАДОС, 2000. 688 с.
3. Психология и педагогика: учеб. пособие / В.М. Николаенко, Г.М. Залесов, Т.В. Андрияшина и др.; отв. ред. В. М. Николаенко. М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, 2000. 175 с.
4. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. СПб.: Питер, 2002. 432 с.
6. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология и педагогика: учеб. пособие. М.: КНОРУС, 2012. 480 с.
7. Сластенин В.А., Каширин В.П. Педагогика и психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2010. 480 с.

### **Практическое занятие**

## **СОЦИАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ**

**Рассмотреть теоретические вопросы, основные понятия темы, используя лекционный материал, основную и дополнительную литературу. Выполнить практические задания.**

***Цель занятия: уяснить своеобразие понимания личности, изучить статусно-ролевую концепцию личности, раскрыть понятие социализации.***

#### **Основные понятия темы:**

**Личность** – это целостность социальных качеств человека, продукт общественного развития и включения индивида в систему социальных связей в ходе активной деятельности и общения.

**Социальный статус** – позиция человека в обществе, характеризующаяся определенными правами и обязанностями в отношении с теми, кто занимает другие социальные позиции. Статусы делятся на две основные группы: *предписанные и достигнутые*. Предписанный статус человек получает от рождения или по ходу своей жизни независимо от своей воли. В отличие от него достигнутый статус приобретается личностью в результате собственных усилий или сознательного выбора. В современных обществах главные статусы человека по преимуществу достигаются, в отличие от традиционных обществ,

где доминировали статусы предписанные. В них возможности для социальной мобильности были серьезно ограничены.

**Социальная роль** – поведение, которое ожидается от индивида, как носителя статуса. Роль называют «динамическим аспектом статуса». Выходя за рамки ролевых ожиданий, человек может понизить свой статус либо, напротив, иногда получает возможность его повысить раньше ожидаемого срока. Т. Парсонс предложил описывать роль с помощью пяти основных характеристик: эмоциональность, способ получения роли, масштаб, степень формализации, мотивация. Если индивид не осознает различие между ролью, которую он играет, и своим «Я», можно говорить о ролевой идентификации. Противоположностью ролевой идентификации выступает ролевая дистанция. В процессе исполнения ролей могут возникать ролевые конфликты разных типов. Межролевой конфликт обусловлен необходимостью удовлетворения требований двух или более несовместимых ролей. К внутриролевым конфликтам относят ситуацию несовместимости ожиданий, предъявляемых к личности, выполняющей какую-либо социальную роль. Личностно-ролевой конфликт связан с противоречиями, в которые вступает «Я» человека и предписания той или иной социальной роли.

**Социальные отношения** – форма социального взаимодействия, структурированная сложившейся в обществе системой статусов. Вне зависимости от своих личностных свойств, человек вынужден играть соответствующие роли, повинаясь нормативным ожиданиям. В противном случае он рискует потерять свой статус. Социальные отношения задают узкие или широкие рамки, внутри которых индивиды, занимающие соответствующие социальные позиции, могут взаимодействовать, внося индивидуальное своеобразие в ролевое поведение.

Индивид становится личностью в процессе социализации, центральным элементом которой является **интериоризация** (интернализация) – процесс перевода во внутренний план психики социальных норм, культурных ценностей, образцов поведения. В соответствии с теорией «зеркального Я» Ч. Кули, человек формирует образ своего «Я» и свою самооценку, опираясь на мнения и оценки других людей, выступающих для нас в роли психологического зеркала, в котором мы можем увидеть свое отражение. Во взаимодействии со «значимыми другими» ребенок проходит первичную социализацию и с помощью детских игр учится принимать многочисленные роли, которыми наполнена социальная жизнь. Постепенно в его сознании формируется образ других людей – так называемый **«обобщенный другой»** – совокупность общих ожиданий, норм и ценностей, распространенных или принятых в данном обществе. Согласно Дж. Миду, в ходе социализации формируется человеческое «Я» (self), имеющее два сменяющих друг друга состояния: – «I» (действующее «Я») и «Me» (рефлексирующее «Я»). В течение всей жизни индивид неоднократно подвергается вторичной социализации в так называемых вторичных группах. В новых для себя условиях личность сталкивается с проблемой отказа от старых и усвоения новых правил и образцов поведения, социальных норм и культурных ценностей. Этот процесс называется

**ресоциализацией.** Процесс утраты старых ценностей, норм, ролей и правил поведения называется **десоциализацией.** Сильная десоциализация происходит при попадании личности в экстремальные средовые условия.

### **Задания и упражнения.**

**1. Укажите соответствие понятий и их определений:**

*1. Понятия:*

а) личность; ж) ролевой конфликт; б) ролевая дистанция; з) «обобщенный другой»; в) социализация первичная; и) ресоциализация; г) социальный статус; к) статус приписанный; д) социальная роль; л) статус достигаемый.

*2. Определения:*

а) положение, приобретаемое индивидом в обществе благодаря его собственным усилиям;

б) позиция личности, приобретаемая вне зависимости от ее усилий или выбора;

в) система социально значимых черт, характеризующих индивида.

г) совокупность общих ожиданий, норм и ценностей, распространенных или принятых в данном обществе;

д) занимаемая индивидом позиция в обществе, связанная с определенными правами и обязанностями;

е) формирование у ребенка речи, мышления, сознания, усвоение социальных норм и ценностей;

ж) переживаемые индивидом противоречивые чувства, связанные с одновременным выполнением нескольких ролей;

з) поведение, предписанное в определенных обстоятельствах и ожидаемое другими участниками взаимодействия;

и) термин, используемый для обозначения способности человека отличать свои разные роли от самого себя;

к) усвоение правил и образцов поведения, социальных норм и культурных ценностей, необходимых для жизнедеятельности в новых условиях.

**2. В чем различие понятий «индивидуальность», «индивид», «личность»? Каждый ли человек является личностью? Индивидуальностью?**

**3. Проанализируйте статусно-ролевую концепцию личности. Что такое «социальный статус» и «социальная роль» личности? Как эти понятия связаны между собой?**

**4. Что понимается под институтами и агентами социализации? На какие этапы подразделяется процесс социализации? Что такое ресоциализация и десоциализация?**

**5. Какое общество в большей степени способствует развитию индивидуальности человека – современное или традиционное? Обоснуйте свой ответ.**

**6. Как связано доминирование предписанных или достигнутых статусов с возможностями социальной мобильности в обществе?**



7. Перечислите, какие роли вы исполняете в своей жизни. Проанализируйте, какие из них вы исполняете, сознавая дистанцию между ролью и своей личностью. Какие роли стали частью вашей личности?

8. Подумайте, каким должен быть оптимальный результат социализации для общества как системы. А для самой личности?

9. Какую роль в становлении личности играет биологическая наследственность, а какую – социальные условия и воспитание? Обоснуйте свое мнение.

10. Охарактеризуйте роль семьи в процессе социализации. Почему для успешной социализации нужна именно семья, а не коммуна или детский дом? Обоснуйте свой ответ.

### **Литература**

1. Маклаков А.Г. Общая психология: учеб. для вузов. СПб.: Питер, 2008. 583 с.

2. Немов Р.С. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. Кн. 1. М.: ВЛАДОС, 2000. 688 с.

3. Психология и педагогика: учеб. пособие / В.М. Николаенко, Г.М. Залесов, Т.В. Андрюшина и др.; отв. ред. В. М. Николаенко. М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, 2000. 175 с.

4. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. СПб.: Питер, 2002. 432 с.

6. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д. Психология и педагогика: учеб. пособие. М.: КНОРУС, 2012. 480 с.

7. Слостенин, В. А. Педагогика и психология: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. А. Слостенин, В. П. Каширин. – Москва: Академия, 2010. – 480 с.

### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины «Психология» осуществляется на лекциях, семинарских занятиях, в процессе самостоятельной учебной деятельности студентов. Внимательное слушание и умелая запись лекции – это только начало работы над материалом учебной дисциплины. Студент должен обращаться к своим записям не один раз. Первый просмотр записей желательно сделать в тот же день, по горячим следам, когда еще все свежо в памяти. Лекцию необходимо прочитать, заполнить пропуски, расшифровать и уточнить некоторые сокращения, дополнить некоторые недописанные примеры. Особое внимание следует уделить содержанию понятий. Все новые понятия должны выделяться в тексте, чтобы их легко можно было отыскать и запомнить. Лекционный материал является важным, но не единственным для изучения учебной дисциплины. Его необходимо дополнить материалом учебника и дополнительной литературы по теме. Обязательное направление учебной деятельности студента в рамках дисциплины – работа на семинарских занятиях. Подготовка к

любому семинарскому занятию включает в себя ряд этапов. Прежде всего, следует ознакомиться с планом семинарского занятия, который находится в методическом кабинете. Вторым этапом является работа с учебником. В нем изложены основные вопросы темы, они дают направление для самостоятельной работы. Другим важным и сложным этапом подготовки служит изучение дополнительной литературы и составление простого или сводного конспекта. После изучения литературы и составления конспекта нельзя считать подготовку к практическому занятию законченной. Необходимо еще составить план устного ответа и продумать содержание выступления, примеры. Особое внимание следует уделять работе над содержанием понятий. Их нельзя зазубривать бездумно. Обязательно разберитесь, поймите логику автора, найдите расшифровку незнакомых терминов. По вопросам, которые вызывают трудности при изучении, можно получить индивидуальную или групповую консультацию у преподавателя. В докладе обязательно должны быть указаны литературные источники и ресурсы, которые были использованы для подготовки. Другим направлением учебной деятельности студентов является самостоятельная работа по предложенным вопросам. Внимательно ознакомьтесь с вопросами, которые предусматривают самостоятельное изучение, и осмыслите характер задания. Затем следует найти источники информации по соответствующему вопросу, используя предложенный преподавателем список обязательной и дополнительной литературы, а также ресурсы ИНТЕРНЕТ. Во время чтения целесообразно осуществлять теоретический анализ текста: выделять главные мысли, находить аргументы, подтверждающие основные тезисы, а также иллюстрирующие их примеры и т.д. После этого можно приступать к выполнению задания (составление конспекта, заполнение таблицы, подготовка сообщения на семинарском занятии и др.). При этом важно помнить, что выполненное задание во всех случаях должно отражать основные выводы, к которым вы пришли в процессе самостоятельной учебной деятельности. В освоении дисциплины (модуля) инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

## **Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения дисциплины**

### **а) основная литература**

1. Абрамова Г.С. Общая психология: учеб. пособие. 2-е изд., стереотипное. М.: Инфра-М, 2020. 495 с.
2. Абрамова Г.С. Практическая психология: учеб. пособие. М.: Прометей, 2018. 538 с.
3. Андронникова О.О. Гендерная дифференциация в психологии: учеб. пособие. М.: Вузовский учебник: Инфра-М, 2017. 262 с.
4. Вайнштейн Л.А., Гулис И.В. Психология управления: учеб.-метод. пособие. Мн.: БГУ, 2019. 326 с.
5. Вайнштейн Л.А., Гулис И.В. Психология управления: учеб. пособие. Мн.: Вышэйшая школа, 2018. 382 с.
6. Гришина Н. Психология конфликта: учеб. пособие. СПб.: Питер, Питер пресс, 2018. 574 с.
7. Гуревич П.С. Психология и педагогика: учебник. М.: Юрайт, 2014. 478 с.
8. Маклаков А.Г. Общая психология: учеб. пособие. СПб.: Питер, Прогресс книга, 2019. 582 с.
9. Медведская Е.И. Экспериментальная психология: учеб.-метод. комплекс. Брест: БрГУ, 2020. 209 с.
10. Нартова-Бочавер С.К. Дифференциальная психология: учеб. пособие. М.: Флинта: МПСУ, 2015. 280 с.
11. Ножкина Т.В. Общая психология: курс лекций. М.: T8RUGRAM, Научная книга, 2017. 381 с.
12. Педагогическая психология: учеб. пособие / И.А. Баева и др. 2-е изд., доп. СПб.: Питер, Прогресс книга, 2020. 496 с.
13. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. 9-е изд. СПб.: Питер, Питер Пресс, 2018. 939 с.
14. Психология: учебник / И.В. Дубровина и др. 17-е изд., стер. М.: Академия, 2019. 494 с.
15. Столяренко Л.Д. Психология: учебник. СПб.: Питер, Прогресс книга, 2019. 591 с.
16. Чалдини Р. Психология влияния: пер. с англ. 5-е изд. СПб.: Питер, Прогресс книга, 2018. 475 с.
17. Шестопал Е.Б. Политическая психология: учебник. 5-е изд., перераб. и доп. М.: Аспект Пресс, 2018. 365 с.
18. Чуфаровский Ю.В. Юридическая психология: учебник. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Проспект, 2019. 470 с.

### **б) дополнительная литература**

1. Возрастная психология: учеб. пособие / Т.П. Авдулова и др. М.: Академия, 2014. 329 с.

2. Виноградова С.М., Мельник Г.С. Психология массовой коммуникации: учебник. М.: Юрайт, 2014. 512 с.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций: учеб. пособие. М.: АСТ, 2013. 351 с.
4. Гуревич П.С. Психология: учебник. М.: Инфра-М, 2015. 330 с.
5. Караванова Л.Ж. Психология: учеб. пособие. М.: Дашков и К°, 2014. 263 с.
6. Коленда А.Н. Основы психологии и педагогики: учеб.-метод. пособие. Гомель: ГомГМУ, 2013. 66 с.
7. Корнилова Т.В., Смирнов С.Д. Методологические основы психологии: учебник для вузов. М.: Юрайт, 2013. 490 с.
8. Корягина Н.А., Михайлова Е.В. Социальная психология. Теория и практика: учебник. М.: Юрайт, 2014. 491 с.
9. Кузмицкая Ю.Л., Мишина Е.Д. Теоретические и методологические основы общей психологии: учеб.-метод. пособие. Гродно: ГрГМУ, 2013. 149 с.
10. Рамендик Д.М. Общая психология и психологический практикум: учебник. М.: Юрайт, 2016. 303 с.
11. Станиславская И.Г., Малкина-Пых И.Г. Психология: основные отрасли: учеб. пособие. М.: Человек, 2014. 322 с.
12. Чиркова Т.И. Методологические основы психологии: учеб. пособие. М.: Вузовский учебник: Инфра-М, 2013. 404 с.
13. Шабельников В.К. Функциональная психология. Формирование психологических систем: психика как функциональная система. Формирование быстрой мысли. Социо-биосферная детерминация личности: учебник. М.: Культура: Академический проект, 2013. 590 с.

**Учебное издание**

**Составитель**  
**СЕМЫШЕВА Валентина Михайловна**

**ПСИХОЛОГИЯ**  
**Часть 1.**

**Учебно-методическое пособие**  
**для бакалавров очной и заочной форм обучения**  
**направления подготовки 35.03.06 Агроинженерия**

В авторской редакции

Редактор Осипова Е.Н.

---

Подписано к печати 11.03.2024 г. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная. Усл. п. л. 6,33. Тираж 25 экз. Изд. №7634.

---

Издательство Брянского государственного аграрного университета  
243365 Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ