

В.Г. КРЫСЬКО

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ
В СХЕМАХ И КОММЕНТАРИЯХ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Седьмое издание, переработанное и дополненное

Электронно-
Библиотечная
Система
znanium.com

Москва
ВУЗОВСКИЙ УЧЕБНИК
ИНФРА-М
2016

УДК 159.9(075.8)
ББК 88я73
К85

ФЗ
№ 436-ФЗ

Издание не подлежит маркировке
в соответствии с п. 1 ч. 2 ст. 1

Рецензенты:

В.Н. Воронин — д-р психол. наук, проф.;
Н.Б. Карабущенко — д-р психол. наук, проф.;
И.В. Шаров — д-р психол. наук, проф.

Крысько В.Г.
К85 **Общая психология в схемах и комментариях:** Учеб. пособие. — 7-е изд.,
перераб. и доп. — М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2016. — 196 с.

ISBN 978-5-9558-0446-0 (Вузовский учебник)

ISBN 978-5-16-011066-0 (ИНФРА-М, print)

ISBN 978-5-16-103135-3 (ИНФРА-М, online)

В учебном пособии в обобщенном, систематизированном и упрощенном виде представлены основные сведения о психологических явлениях и процессах и их проявлениях в жизни и деятельности людей.

Подготовлено в соответствии с требованиями нового Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлениям подготовки бакалавров всех специальностей.

Предназначено для студентов всех вузов в рамках изучаемого ими обязательного цикла гуманитарно-экономических дисциплин.

УДК 159.9(075.8)
ББК 88я73

ISBN 978-5-9558-0446-0 (Вузовский учебник)
ISBN 978-5-16-011066-0 (ИНФРА-М, print)
ISBN 978-5-16-103135-3 (ИНФРА-М, online)

© Крысько В.Г., 2016
© Вузовский учебник, 2016

ВВЕДЕНИЕ

Психология — очень сложная отрасль знаний, исследующая чрезвычайно многогранные явления и процессы и охватывающая своим вниманием большой объем совершенно специфических понятий и терминов. Их содержание трудно запомнить с первого раза, для этого необходимы серьезные усилия.

По этой причине главная цель написания данного учебного пособия состояла в максимальной систематизации содержания психологических представлений (общей психологии) и создании на этой основе реальных предпосылок для более эффективного их усвоения.

В учебном пособии, кроме того, решалась следующая задача — показать специфику и феноменологические основы осмысления и научный подход к интерпретации психики и сознания людей, значимости последних в их жизни и деятельности; описать сущность и своеобразие проявления мотивационных, познавательных, эмоциональных, волевых и коммуникативно-поведенческих психологических явлений и процессов; представить в обобщенном виде психологию личности и различных групп общества и охарактеризовать своеобразие их проявления во взаимодействии, общении и взаимоотношениях людей.

В учебном пособии реализуется *специальный* подход, облегчающий процесс овладения представленными здесь обширными знаниями. С одной стороны, психология достаточно точно классифицирует изучаемые ею феномены и выявляет зависимости между ними. С другой стороны, автор эти зависимости обобщил и представил в таком максимально приемлемом для восприятия и запоминания виде, каким являются схемы, наглядно изображающие систематизированные представления и дающие возможность более продуктивно и на длительный срок запечатлеть в сознании усвоенную информацию.

Каждая из приводимых схем несет определенную нагрузку, относится к тем базовым внутренним составляющим всего каркаса психологических знаний, которые могут затем и наращиваться, и расширяться, но уже всегда останутся в сознании в обобщенном и систематизированном виде. Комментарии к схемам разъясняют и закрепляют отраженную в них информацию.

В то же время учебное пособие:

- показывает, в каком направлении и как нужно овладевать психологическими знаниями;

- выражает основные принципы диалектико-материалистического подхода к их анализу и изучению, которые приняты в российской психологической науке;
- содержит информацию, изложенную в обобщенном и систематизированном виде;
- включает сведения, являющиеся результатом длительного осмысления многих (российских и зарубежных) научных исследований и публикаций по психологии.

Пособие предназначено для студентов всех вузов, коль скоро в них в рамках комплекса гуманитарных дисциплин изучаются основы психологии, а также адресовано всем, кто хочет иметь устойчивые психологические представления.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКИ

*Как бы человек ни пытался забыть о ней,
психическая энергия напомнит о себе. И дело
просвещения — научить человечество
обращаться с этим сокровищем.*

Н.К. Рерих

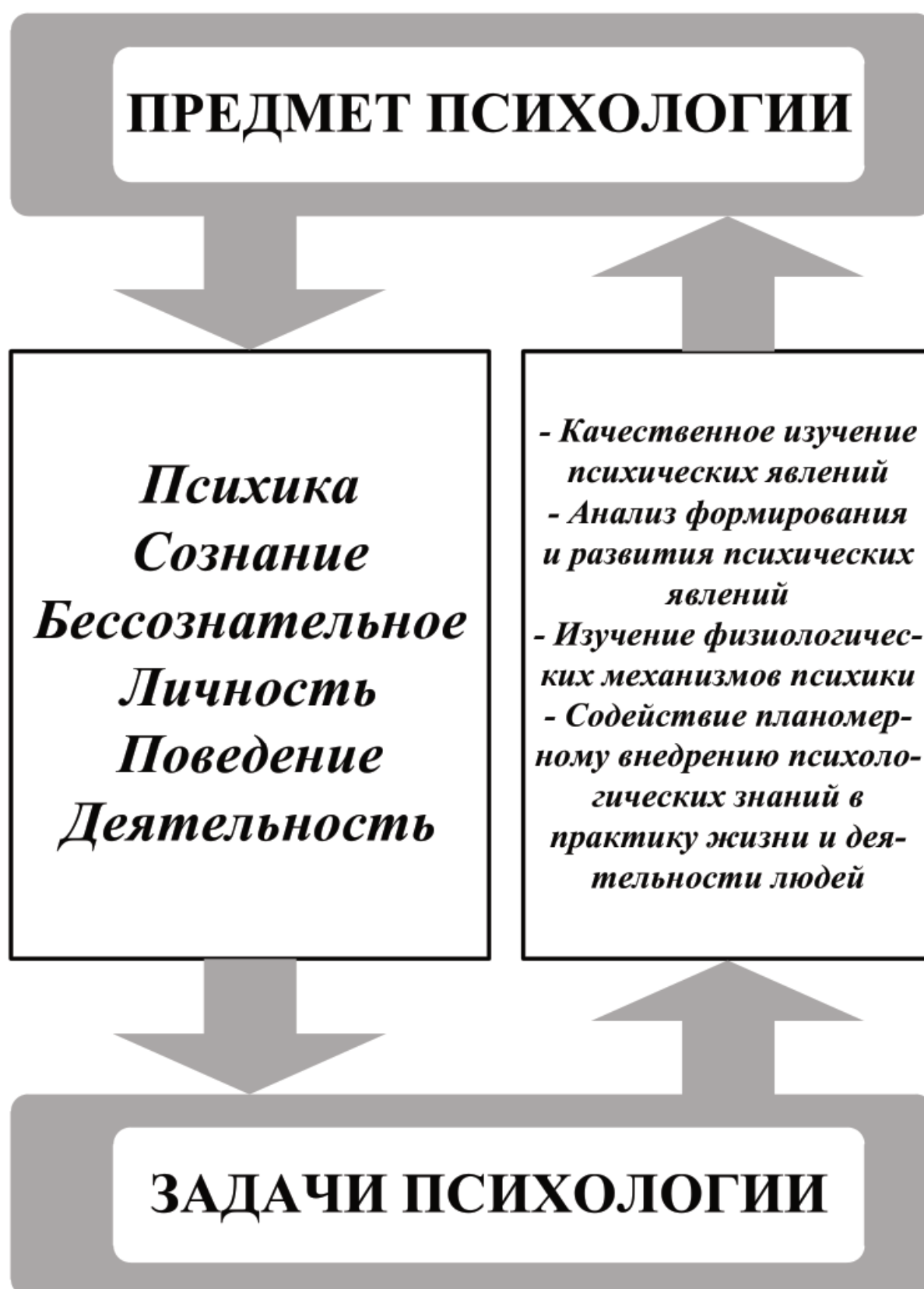
Психология — достаточно молодая отрасль знаний. Она выделилась в самостоятельную научную дисциплину лишь в начале XIX в. и является чрезвычайно перспективной, поскольку не только не исчерпала своих возможностей, но, более того, постоянно их расширяет, отвечая на запросы современного социального и экономического прогресса, предполагающего совершенствование людей и их психики.

Каждая наука всегда имеет свой объект и предмет, свои задачи. **Объектом**, как правило, являются носители тех явлений и процессов, которые исследует конкретная наука, а **предметом** — специфика формирования, развития и проявления этих феноменов. Но психология — это особая область знаний, в которой, с одной стороны, многое не укладывается в рамки обычных представлений (например, парапсихологические явления), а с другой — присутствуют своеобразные объекты: личность (группа, если мы имеем в виду социальную психологию) и деятельность, поведение людей, поскольку именно в них проявляется психическое.

Задачами любой науки выступают основные направления ее исследования и развития, а также те цели, которые ставит перед собой эта конкретная отрасль знаний, достигая определенных результатов.

Методология — это учение об идейных позициях науки, о логике и методах ее исследования. Методология психологии — это результат осмысления ее теории (совокупности взглядов, представляющих собой результат изучения и осмысления проявления психики людей в процессе их жизни и деятельности) и естественно-научных основ познания ее происхождения.

1.1. ПРЕДМЕТ И ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИИ



КОММЕНТАРИИ

Психология — это наука о закономерностях возникновения, развития и проявления психики и сознания человека.

Психика — это свойство головного мозга, обеспечивающее человеку и животным способность отражать воздействия предметов и явлений реального мира.

Психика многообразна в своих формах и проявлениях. Психика человека — это его чувства, мысли, переживания, намерения, т.е. все то, что составляет его субъективный внутренний мир, который проявляется в действиях и поступках, во взаимоотношениях с другими людьми.

Сознание человека — высший этап развития психики и продукт общественно-исторического развития, результат труда.

Кроме того, психология изучает такие явления, как бессознательное, личность, деятельность и поведение.

Бессознательное — это форма отражения действительности, в ходе которого человеком не осознаются его источники, а отражаемая реальность сливается с его переживаниями.

Личность — это человек, с присущими ему индивидуальными и социально-психологическими особенностями.

Деятельность — это совокупность действий человека, направленных на удовлетворение его потребностей и интересов.

Поведение — это внешние проявления психической деятельности, поступки и действия человека.

Основной задачей психологии как науки является изучение объективных закономерностей функционирования психических явлений и процессов как отражение объективной действительности.

При этом психология ставит перед собой и ряд других задач:

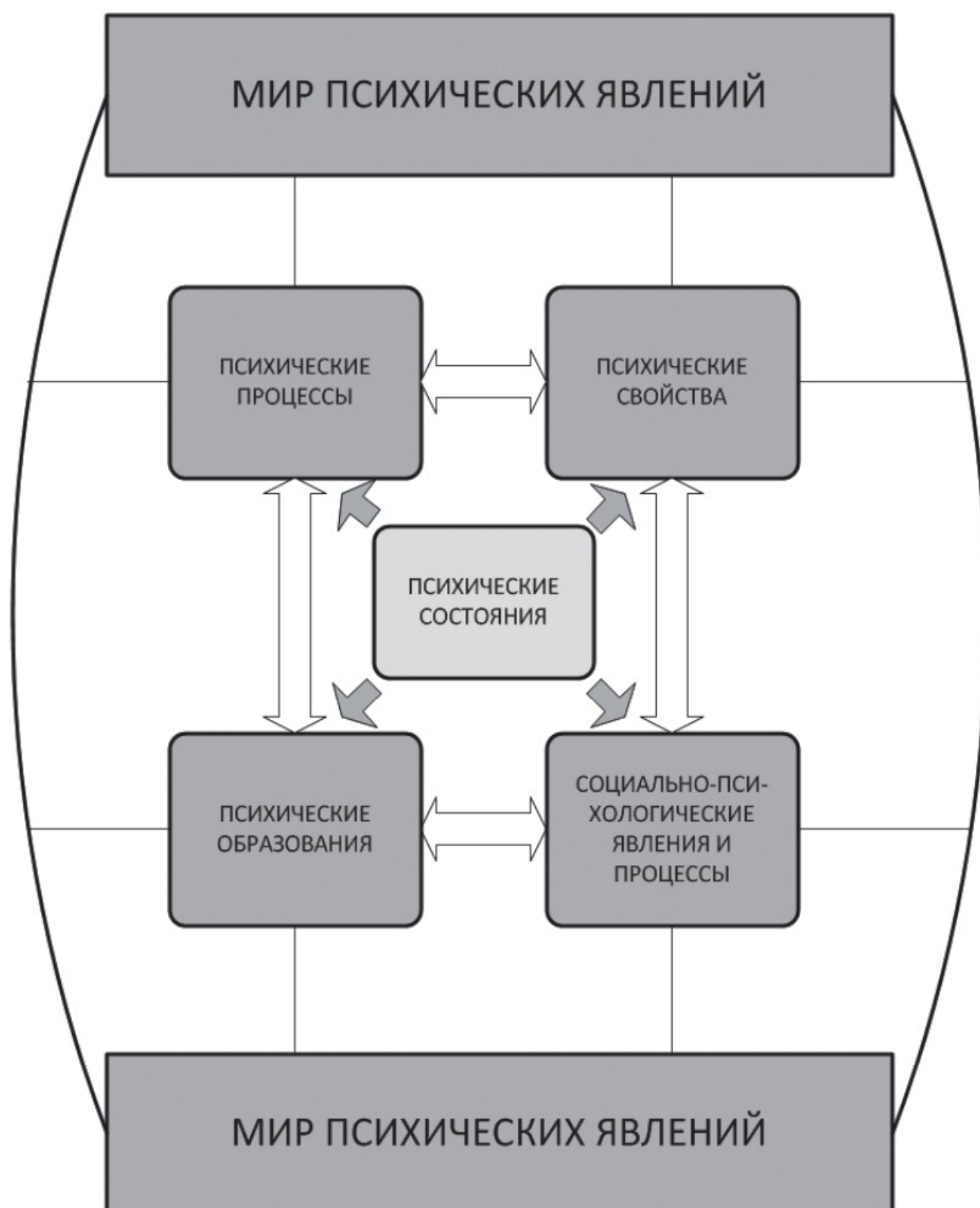
1) изучение качественных (структурных) особенностей психических явлений и процессов, что имеет не только теоретическое, но и большое практическое значение;

2) анализ становления и развития психических явлений и процессов в связи с детерминированностью психики объективными условиями жизни и деятельности людей;

3) исследование физиологических механизмов, лежащих в основе психических явлений, поскольку без их знания невозможно правильно овладеть практическими средствами их формирования и развития;

4) содействие планомерному внедрению научных знаний психологии в практику (разработка научных и практических методик обучения и воспитания, рационализации процесса труда в различных видах деятельности людей).

1.2. МИР ПСИХИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ



КОММЕНТАРИИ

Мир психических явлений — это совокупность всех явлений и процессов, которые отражают основное содержание психики человека и которые изучает психология как специфическая отрасль знаний.

Психические процессы — это психические явления, обеспечивающие первичное отражение и осознание человеком воздействий окружающей действительности. Как правило, они имеют четкое начало, определенное течение и ярко выраженный конец.

Психические процессы подразделяются на: *познавательные* (ощущение, восприятие, внимание, представление, память, воображение, мышление, речь), *эмоциональные* и *волевые*.

Психические свойства — это наиболее устойчивые и постоянно проявляющиеся особенности личности, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень поведения и деятельности, типичный для конкретного человека.

К психическим свойствам относятся направленность, темперамент, характер и способности.

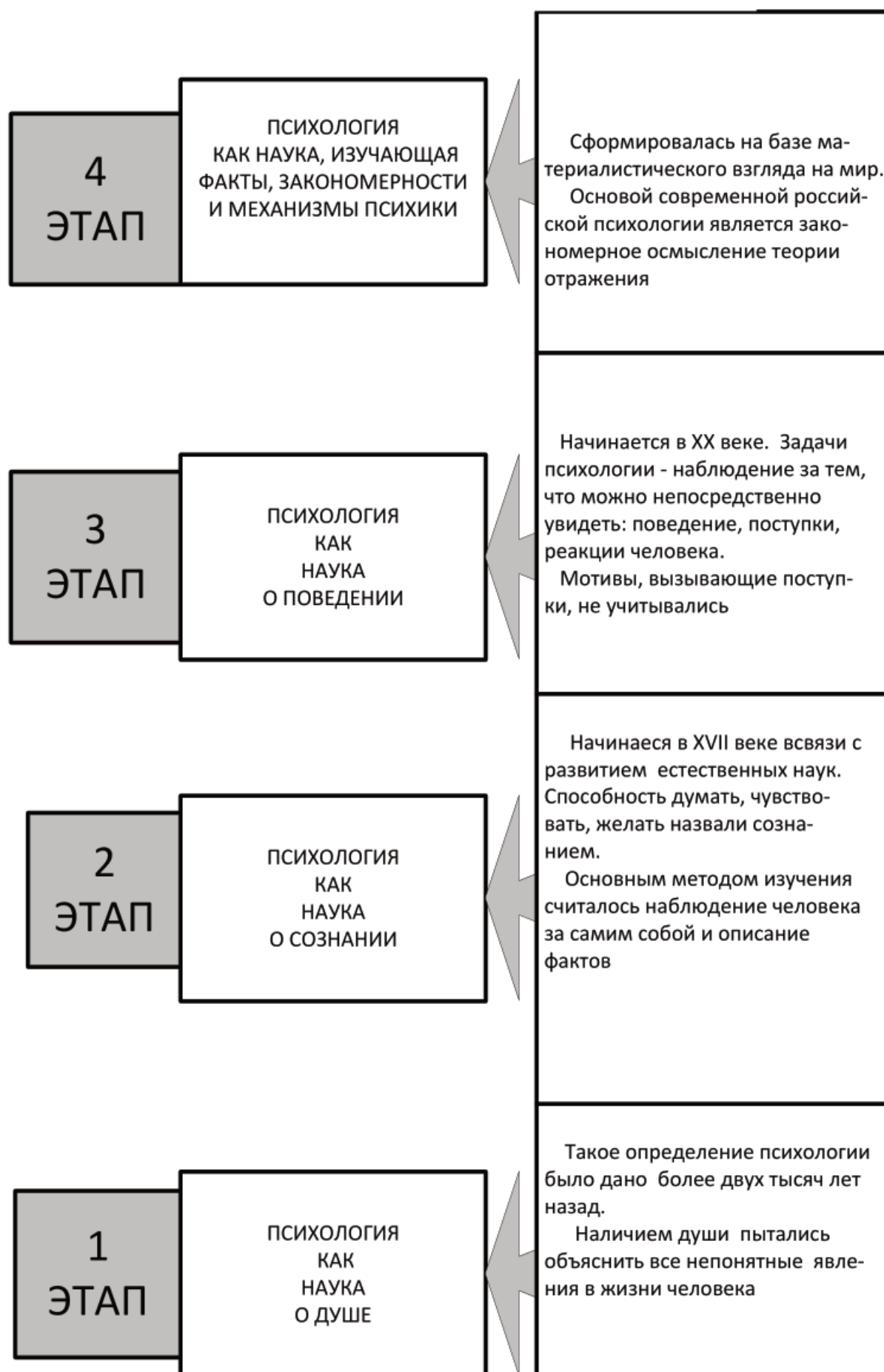
Психические состояния — это определенный уровень работоспособности и качества функционирования психики человека, характерный для него в каждый данный момент времени. К ним относятся активность, пассивность, бодрость, усталость, апатия и др.

Психические образования — это психические явления, формирующиеся в процессе приобретения человеком жизненного и профессионального опыта, в содержание которых входит особое сочетание знаний, навыков и умений.

Социально-психологические явления и процессы — это психологические феномены, обусловленные взаимодействием, общением и взаимовлиянием людей друг на друга и их принадлежностью к определенным социальным общностям.

<p><i>Именуют богатством блага те, что вовне, Настоящее благо Существует во мне.</i></p> <p>Р. Тагор</p>
--

1.3. ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИИ



КОММЕНТАРИИ

1-й этап. Первые представления о психике носили *анимистический* характер, наделявший каждый предмет душой. В одушевленности видели причину развития явлений и движения. Аристотель распространил понятие психического на все органические процессы, выделяя растительную, животную и разумную души.

Позже сложились две противоположные точки зрения на психику — материалистическая (Демокрит) и идеалистическая (Платон). Демокрит считал, что психика, как и вся природа, материальна. Душа состоит из атомов, только более тонких, чем атомы, составляющие физические тела. Познание мира происходит через органы чувств. По мнению Платона, душа не имеет ничего общего с материей и, в отличие от последней, идеальна. Познание мира — это не взаимодействие психики с внешним миром, а воспоминание души о том, что она видела в идеальном мире, до того как попала в тело человека.

2-й этап. В XVII в. были заложены методологические предпосылки научного понимания психики и сознания. Р. Декарт считал, что животные не обладают душой, и их поведение является рефлексом на воздействия извне. По его мнению, человек обладает сознанием и в процессе мышления устанавливает наличие у себя внутренней жизни. Д. Локк утверждал, что в разуме нет ничего, что не прошло бы через органы чувств, он выдвинул принцип атомистического анализа сознания, согласно которому психические явления могут быть доведены до первичных, далее неразложимых элементов (ощущений) и на их основе сформированы через ассоциации более сложные образования.

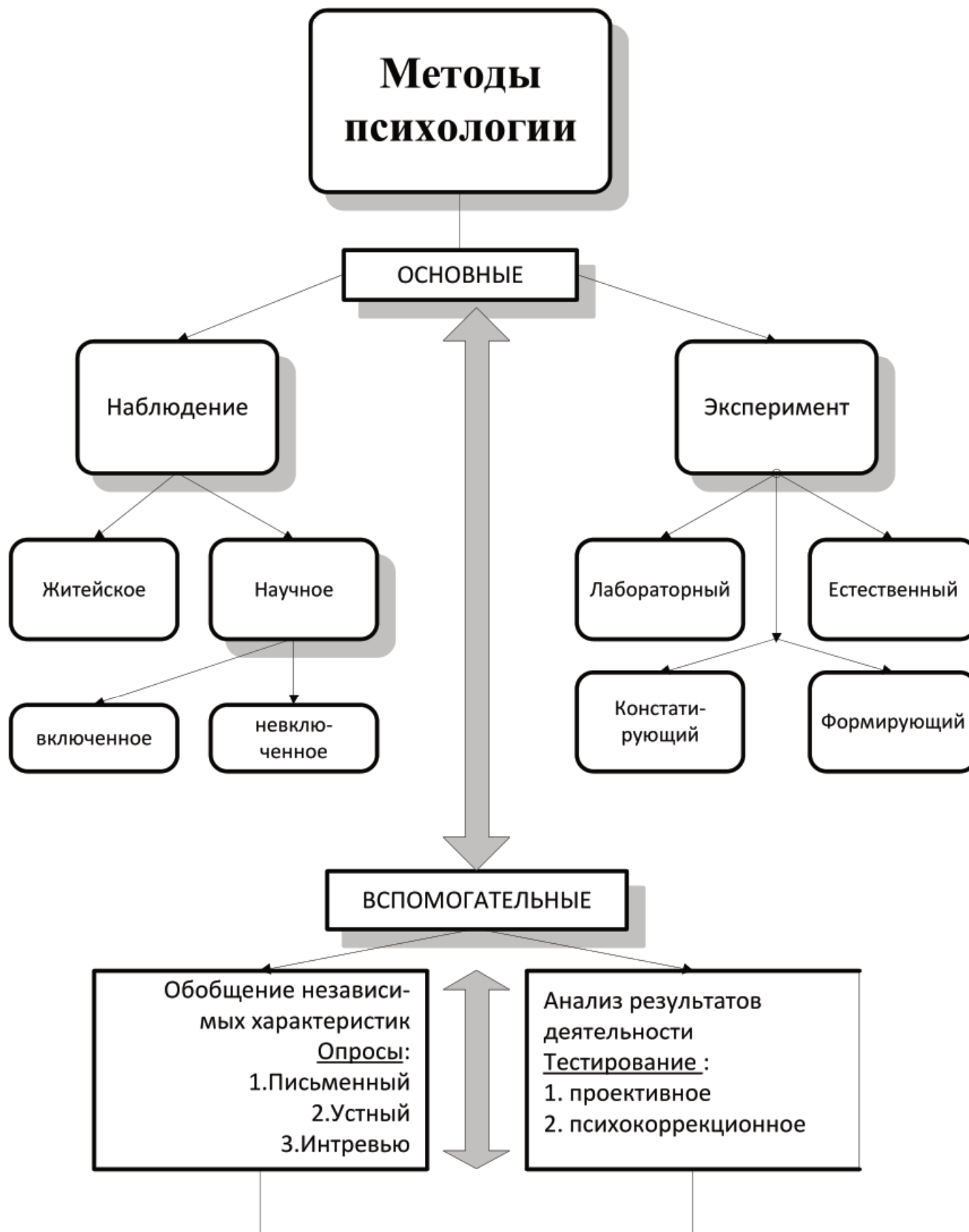
В XVII в. английские ученые Т. Гоббс, Д. Гартли развили детерминистское представление об ассоциациях, лежащих в основе функционирования психики, а французские исследователи П. Гольбах и К. Гельвеций разработали чрезвычайно важную идею о социальном опосредовании психики человека.

3-й этап. Большую роль в выделении психологии как самостоятельной отрасли знаний сыграли разработка метода условных рефлексов в физиологии и практика лечения психических заболеваний, а также проведение экспериментальных исследований психики. В начале XX в. основатель бихевиоризма американский психолог Д. Уотсон указал на несостоятельность декарто-локковской концепции сознания и заявил, что психология должна отказаться от изучения сознания и сосредоточить свое внимание только на том, что доступно наблюдению, т.е. на поведении человека.

4-й этап (современный). Для него характерны многообразие подходов к сущности психики, превращение психологии в многоотраслевую, прикладную область знаний, обслуживающую интересы практической деятельности человека.

Российская психологическая наука придерживается диалектико-материалистического взгляда на происхождение психики.

1.4. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ



КОММЕНТАРИИ

Наблюдение — наиболее распространенный метод, с помощью которого изучают психологические явления в различных условиях без вмешательства в их течение. Наблюдение бывает житейским и научным, включенным и невключенным.

Житейское наблюдение ограничивается регистрацией фактов, носит случайный, неорганизованный характер. *Научное* наблюдение является организованным, предполагает четкий план, фиксацию результатов в специальном дневнике. *Включенное* наблюдение предусматривает участие исследователя в деятельности, которую он изучает; в *невключенном* этого не требуется.

Эксперимент — метод, предполагающий активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания наилучших условий для изучения конкретных психологических явлений.

Эксперимент может быть *лабораторным*, когда он протекает в специально организованных условиях, а действия испытуемого определяются инструкцией; *естественным*, когда изучение осуществляется в естественных условиях; *констатирующим*, когда изучаются лишь необходимые психологические явления; *формирующим*, в процессе которого развиваются определенные качества испытуемых.

Метод обобщения независимых характеристик предполагает выявление и анализ мнений о тех или иных психологических явлениях и процессах, полученных от различных людей.

Анализ результатов деятельности — метод опосредованного изучения психологических явлений по практическим результатам и предметам труда, в которых воплощаются творческие силы и способности людей.

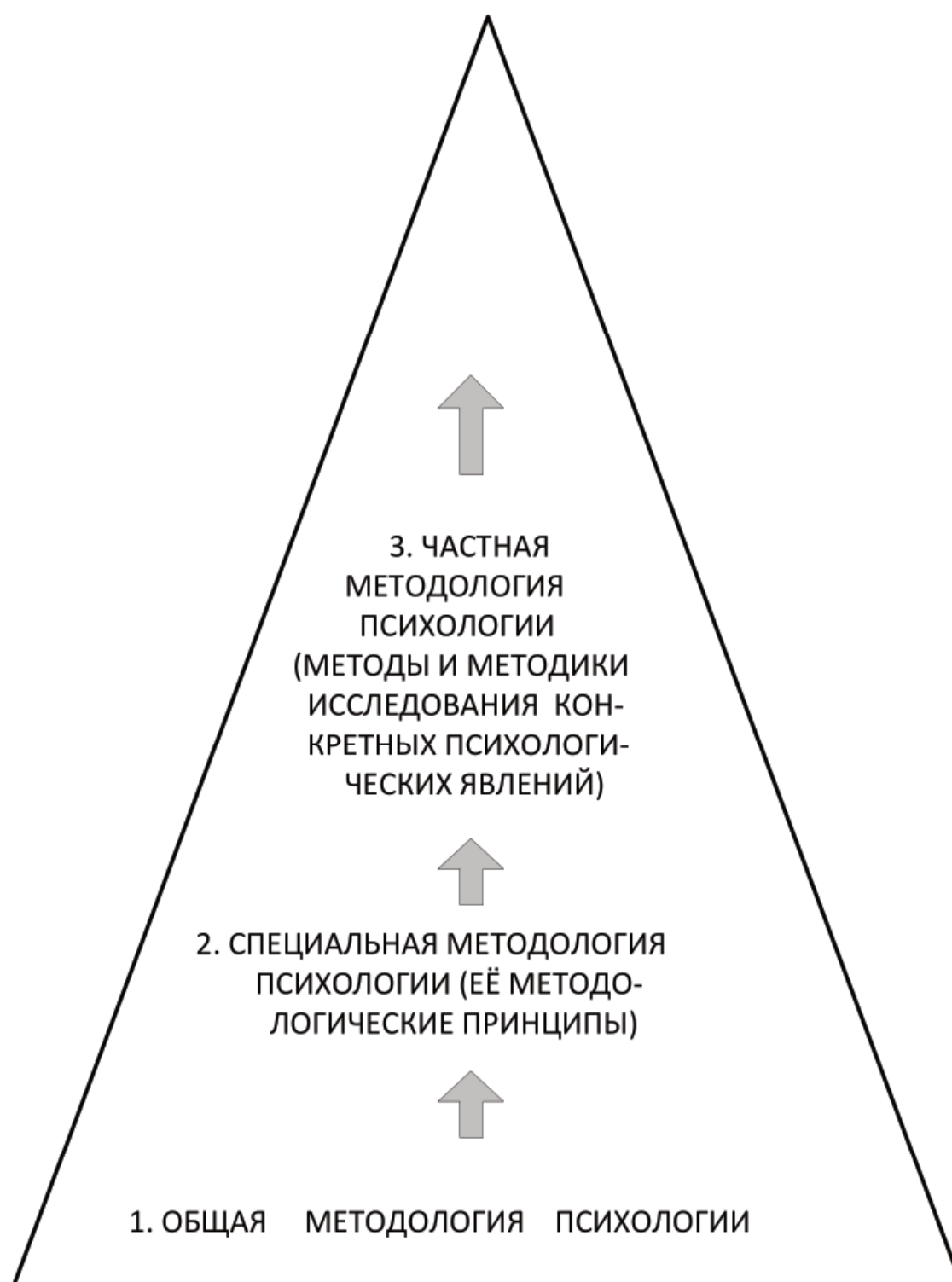
Опрос — метод, предполагающий ответы испытуемых на конкретные вопросы исследователя.

Опрос бывает *письменным (анкетирование)*, когда вопросы задаются на бумаге; *устным*, когда вопросы ставятся устно; в форме *интервью*, во время которого устанавливается личный контакт с испытуемым.

Тестирование — метод, во время применения которого испытуемые выполняют определенные действия по заданию исследователя.

Различают тестирование *проективное*, исследующее разнообразные проявления психики индивидов (обычно оно включает использование конститутивных, интерпретативных, катарсических, импрессивных, экспрессивных и аддитивных методик), и тестирование *психокоррекционное* (обычно предполагающее применение методик поведенческой и когнитивистской коррекции, психоанализа, гештальт- и телесно-ориентированной терапии, психодрамы, психосинтеза и трансперсонального подхода).

1.5. ПОНЯТИЕ О МЕТОДОЛОГИИ В ПСИХОЛОГИИ



КОММЕНТАРИИ

В качестве **общей методологии** российской психологической науки* выступает диалектико-материалистический подход к пониманию окружающего мира, роли и места психики и психического в нем.

Содержание этого подхода составляют научные представления: о первичности материи и вторичности сознания; о движущих силах развития объективной реальности и психики; о единстве внешней, материальной деятельности и внутренней, психической; о социальной обусловленности развития психики человека; о психике как функции головного мозга; о сознании как высшем этапе развития психики.

Специальной методологией психологии выступают ее методологические принципы: принцип детерминизма, принцип единства сознания и деятельности, принцип развития и принцип личностного подхода.

Принцип детерминизма, т.е. причинной обусловленности психических явлений, означает, что они опосредуются естественными и социальными условиями и изменяются с изменением этих условий.

Принцип единства сознания и деятельности означает, что сознание и деятельность не противоположны друг другу, но и не тождественны, а образуют неразрывное единство. Сознание возникает, развивается и проявляется в деятельности. Деятельность выступает как форма активности сознания, а само сознание обеспечивает активный характер деятельности.

Принцип развития означает, что психика может быть правильно понята и адекватно объяснена, если она рассматривается как продукт развития и в процессе этого развития.

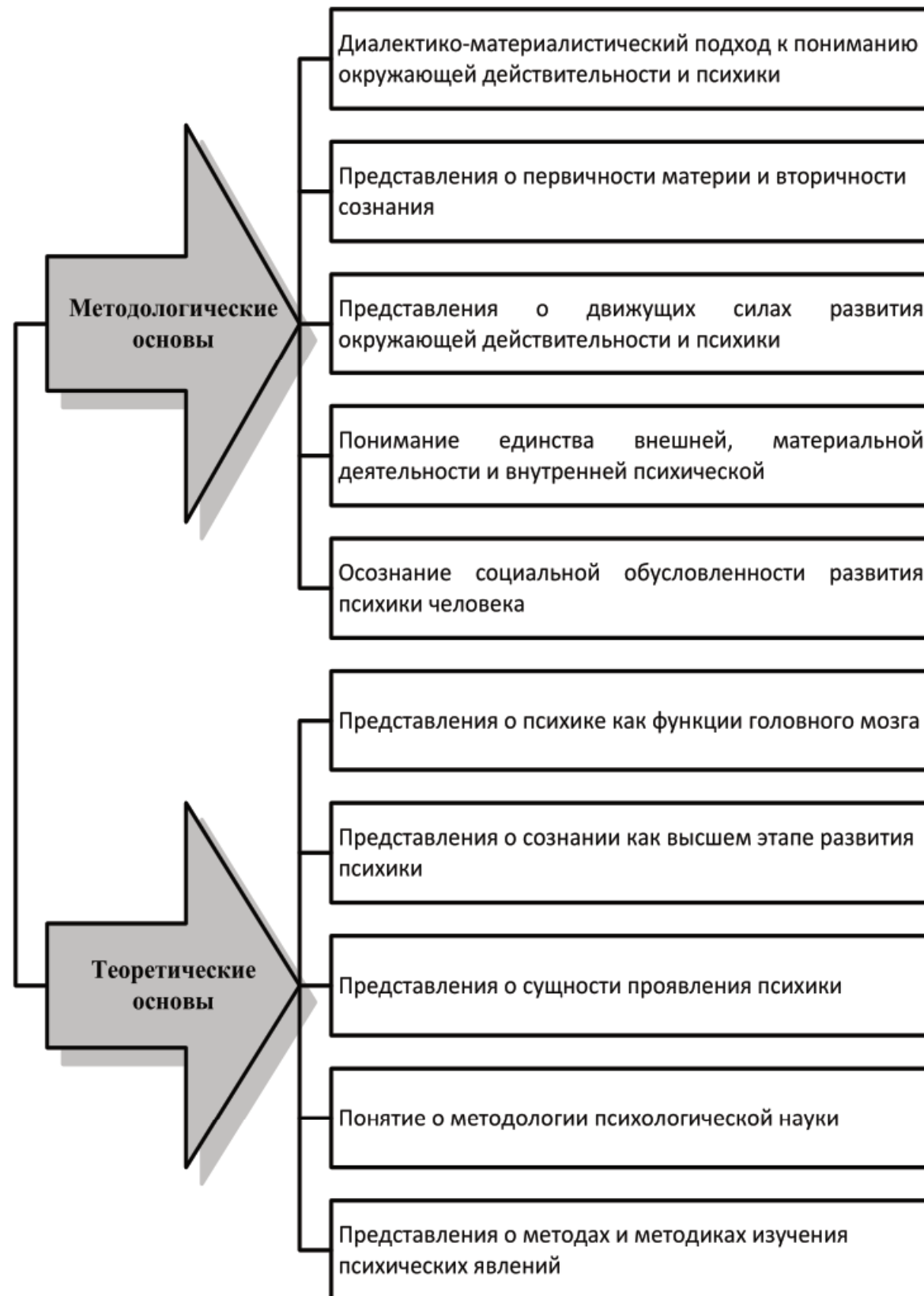
Принцип личностного подхода ориентирует исследователей всех индивидуально- и социально-психологических особенностей человека.

Специальной методологией психологической науки выступают ее методы (наблюдение, эксперимент, опросы, тесты, обобщение независимых характеристик, анализ результатов деятельности) и методики исследования конкретных психологических явлений.

*Брось свои иносказанья,
Брось гипотезы пустые,
На проклятые вопросы,
Дай ответы мне простые.*
И. Кант

* Методология различных направлений зарубежной психологической науки в книге не рассматривается специально, однако о ней можно судить из некоторых схем и комментариев к ним, характеризующих школы, направления, определенные концепции этой науки на Западе.

1.6. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ



КОММЕНТАРИИ

Общая методология российской психологической науки исходит из того, что:

1. Окружающий нас реальный мир материален (состоит из материи).
2. Материя первична, а сознание вторично.
3. Материя находится в непрерывном движении, развитии:
 - а) движущие силы развития окружающего мира, материи подчиняются законам:
 - единства и борьбы противоположностей;
 - перехода количественных изменений в качественные;
 - отрицания отрицания;
 - б) движение определяет собой качественные характеристики всех явлений объективной реальности и собственно психики.

Окружающий мир и психика прошли длительный путь эволюции.

Специальная методология психологической науки исходит из того, что:

1. Психика — свойство высокоорганизованной материи, функция головного мозга.
2. Сущность психики состоит в отражении воздействий предметов и явлений окружающей действительности.
3. Сознание — высший этап развития психики.
4. Психика, сознание социально обусловлены.

Специальная методология российской психологической науки в результате длительного развития пришла к выводам о том, что:

- в основе исследования психологических явлений могут лежать лишь методологические принципы психологии;
- сущность проявления психических явлений и процессов определяется их конкретными особенностями и свойствами;
- существуют специальные методики, способы и приемы исследования конкретных классов и видов психологических явлений и процессов;
- результаты применения методик психологического исследования поддаются конкретной статистической обработке и обобщению;
- все научные психологические исследования должны проводиться в соответствии с разрабатываемыми при этом программами и планами.

1.7. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ



КОММЕНТАРИИ

Психоанализ — одно и наиболее известных направлений психологии на Западе, возникшее в начале XX в., основателем которого был З. Фрейд, представляющее собой совокупность идей и гипотез о строении и механизмах человеческой психики.

З. Фрейд пришел к выводу, что аффективные переживания отражают внутриспсихические конфликты между инстинктивными побуждениями человека и социальными (нравственными и этическими) нормами, разрешение которых осуществляется путем вытеснения представлений об этих побуждениях из сознания в сферу бессознательного. При этом исходной установкой психоанализа является сведение невротических симптомов к переживаниям детства, связанным с бессознательным сексуальным влечением (либидо).

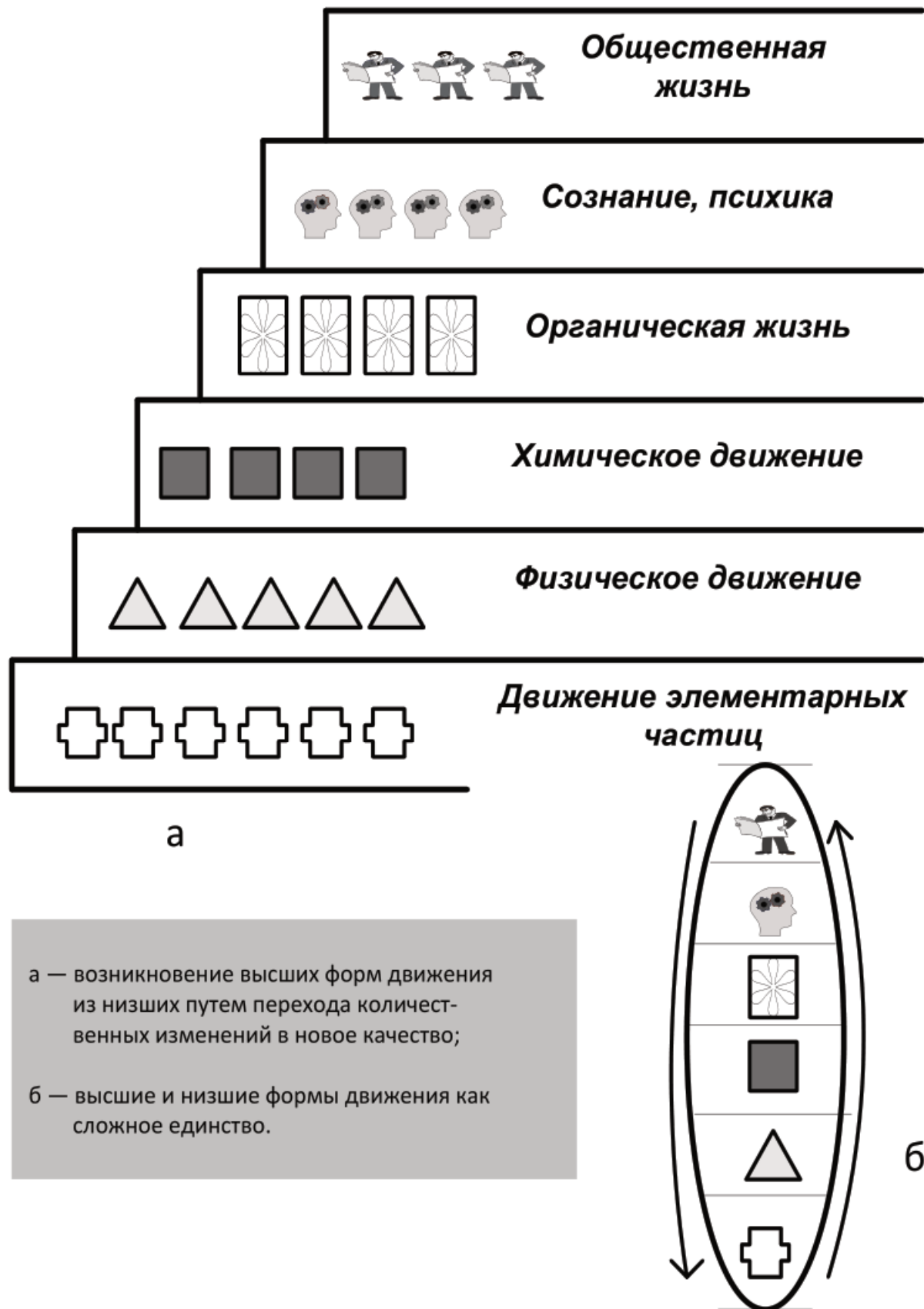
Бихевиоризм — направление в западной психологии, ориентировавшее исследователей на изучение не собственно индивидуального или общественного сознания людей, а различных форм их поведения, понимаемых как совокупность реакций организма человека на стимулы внешней среды.

В 30-е гг. XX в. ему на смену пришла необихевиористская теория («смягченный» бихевиоризм), связанная в первую очередь с именами американских психологов Э. Толмена и К. Халла, которые включили в формулу «S — R» так называемые промежуточные переменные (навык, потенциал возбуждения и торможения — К. Халл; намерение, ожидание, знание — Э. Толмен). Предпринятая затем сначала Б. Скиннером, а потом Н. Миллером, Д. Доллардом и А. Бандурой попытка применить новую концепцию «оперантного обусловливания» для объяснения и формирования поведения людей привела к созданию теории социального бихевиоризма.

Гештальтпсихология и когнитивизм, в противовес бихевиоризму, старались объяснить поведение людей с помощью описания процесса познания человека и его психики в обобщенном (целом) и систематизированном виде. В ходе этого познания его впечатления о мире трансформируются в систему образов, на основе которых складываются различные идеи, убеждения, ожидания и установки, определяющие в конечном счете его действия и поступки. Представители этих направлений С. Аш, К. Левин, Т. Ньюком, Ф. Хайдер, Л. Фестингер и другие внесли серьезный вклад в зарубежную психологическую науку.

Интеракционизм — одно из направлений западной социальной науки, сводящее психологические явления к межличностному взаимодействию, усматривая в нем источник объяснения сущности, происхождения и динамики этих феноменов. Становление же личности он объясняет ситуациями общения и взаимодействия людей друг с другом, которые должны пониматься как системы взаимно ориентированных интеракций и реакций, развернутых во времени. Состояние общества, взаимоотношения и личность, по мнению его идеологов (Э. Гофмана, Р. Линтона, Т. Ньюкома, М. Шерифа и др.), являются ничем иным, как продуктом коммуникации между людьми, результатом их приспособления друг к другу.

1.8. ВЗАИМОСВЯЗЬ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ДВИЖЕНИЯ МАТЕРИИ



КОММЕНТАРИИ

Движение элементарных частиц — это движение микрочастиц — протонов, нейтронов, электронов и др. Закономерные количественные изменения во взаимодействии элементарных частиц приводят к возникновению новых, с другими качественными характеристиками.

Физическое движение — более сложный вид движения, в процессе которого количественные изменения в мире атомов приводят к возникновению молекул различных веществ с новыми качественными особенностями. Например, два взаимосвязанных атома водорода и один атом кислорода образуют молекулу воды.

Химическое движение — это движение и трансформация уже молекул, сопровождающееся сложными химическими процессами.

В процессе дальнейшего развития материального мира физико-химические соединения усложняются и становятся разнообразнее, пока при определенных благоприятных условиях не возникает новая форма движения — *органическая жизнь*.

В ходе поступательного развития природа создала виды животных, в организме которых достигает большого развития нервная система, а затем появляется человек. Вместе с ним возникает новая форма движения — **сознание** с присущими ему качественными особенностями — субъективным отражением объективного мира.

Одновременно с развитием сознания возникает высшая форма движения — *общественная жизнь*, для которой характерны труд, законы экономического и политического развития общества и другие особенности.

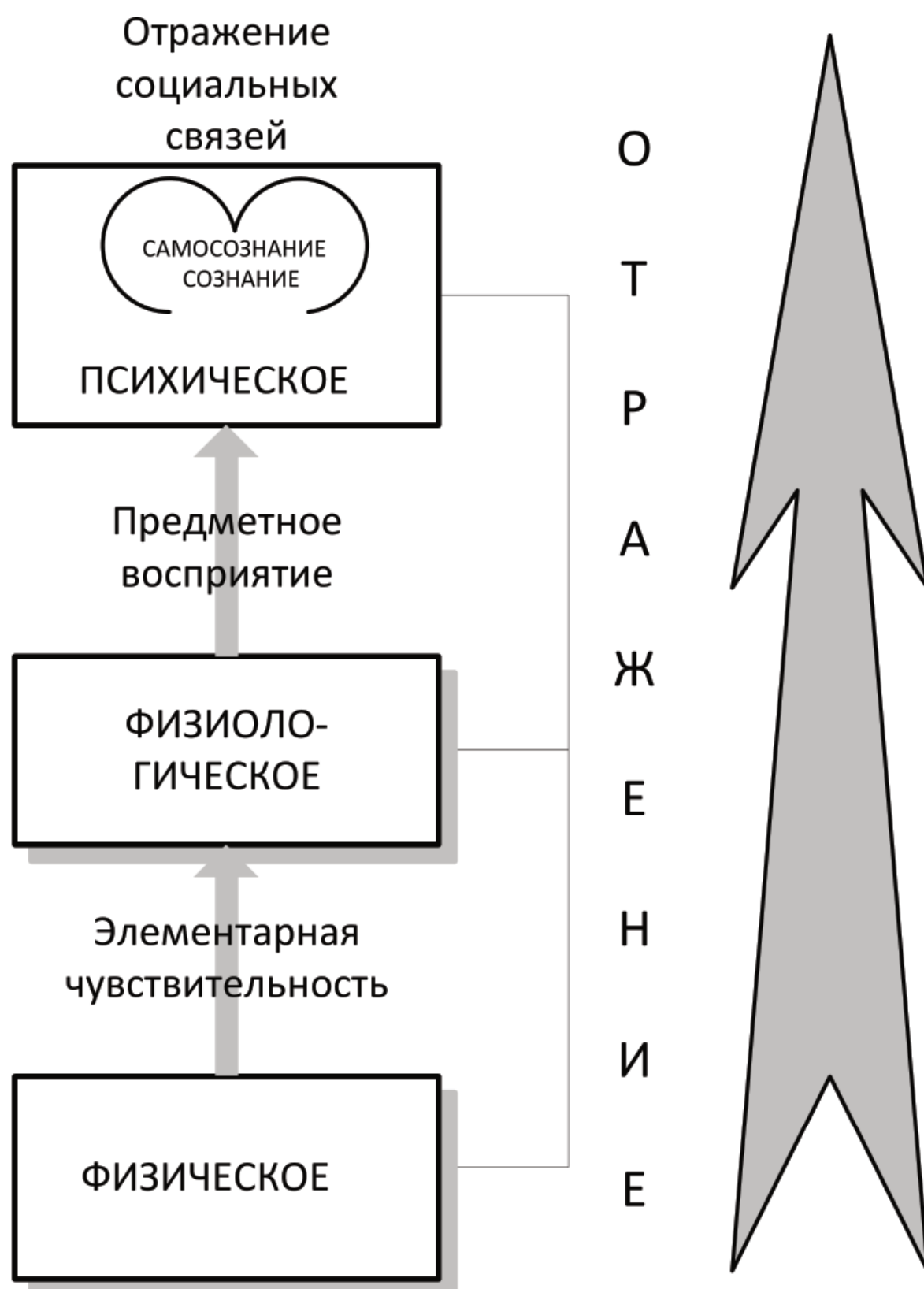
Существуют следующие *закономерности* взаимосвязи различных форм движения:

1. Каждая высшая форма движения основывается на более простой форме, без которой она не могла бы возникнуть. Так, любые общественные явления предполагают существование людей, наделенных сознанием; а любой психический процесс требует особым образом организованных нервных процессов и их физиологических субстратов.

2. Каждая высшая форма движения обладает своими собственными качественными особенностями и закономерностями, которые не могут быть выведены из качественного своеобразия и закономерностей низших форм. Так, общественные движения могут быть объяснены только присущими им самим как общественным явлениям закономерностями и не могут быть выведены из мыслей, желаний, чувств и других психологических характеристик людей, участвующих в общественной жизни.

3. Каждая высшая форма движения представляет собой сложное единство, в котором присутствуют и все низшие формы.

1.9. ВИДЫ И СТРУКТУРА ОТРАЖЕНИЯ



КОММЕНТАРИИ

Физическое отражение — простейший вид отражения, способный отражать лишь начальные формы движения.

На *поздней* стадии физического движения возникает *элементарная чувствительность* (тропизм), представляющая собой начальную форму приспособления простейших организмов к внешней среде на основе присущего им свойства раздражимости.

Физиологическое отражение — более сложный вид отражения, соответствующий органической жизни (органическому движению).

На *низшей* его стадии сформировалась простейшая рефлекторная деятельность животных, которая характеризовалась тем, что:

- а) она совершается всегда как ответ на внешнее раздражение;
- б) при наступлении раздражения содержание ответного движения, его сила и направленность находятся в полном соответствии с особенностями раздражения.

При этом само отражение представляет собой довольно сложную реакцию живого организма.

На *высшей* стадии физиологического отражения сформировались сложные условные рефлексы животных, позволяющие осуществлять *предметное восприятие*.

Психическое отражение — самый сложный и наиболее развитый вид отражения.

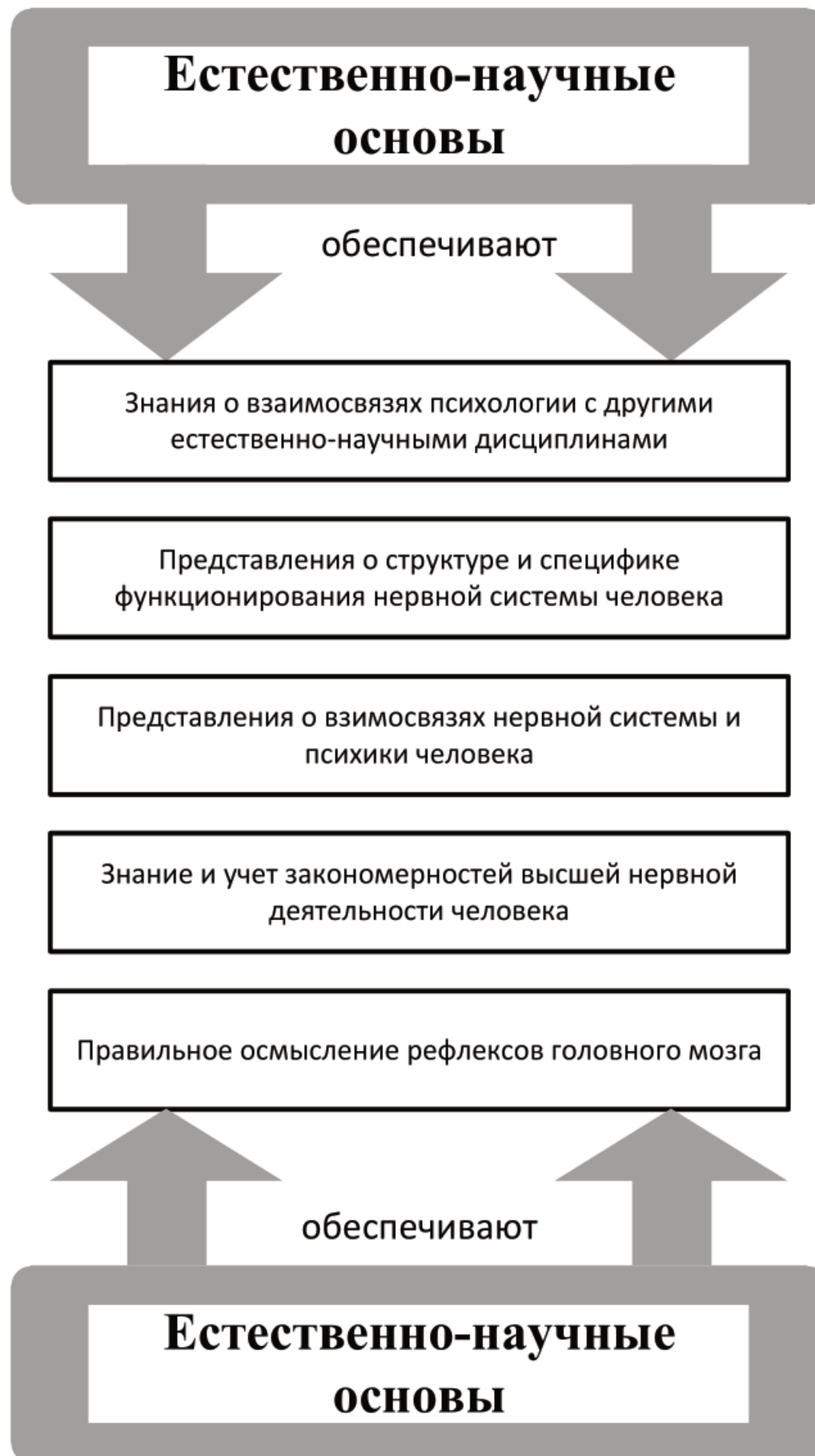
На *низших* его стадиях психика животных достигает самых совершенных форм ее развития, носящих название интеллектуального поведения.

На *высшей* его стадии сформировались сознание и самосознание людей, специфика их проявления в общественной жизни.

Для этой стадии отражения характерны:

- отражение как путь познания человеком самого себя, своей деятельности и поведения;
- отражение как самоконтроль и самовоспитание;
- отражение как путь познания других;
- отражение как путь познания социальной жизни и социальных отношений.

1.10. ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ



КОММЕНТАРИИ

Знания о взаимосвязях психологии с другими естественно-научными дисциплинами. Психология опирается не только на физиологию высшей нервной деятельности (ВНД), но и на другие естественно-научные дисциплины, например биологические и медицинские, так как они помогают лучше понять психику.

Представления о структуре и специфике функционирования нервной системы человека. Нервная система человека является физиологическим носителем психики человека. Неточно понимая структуру и специфику функционирования нервной системы, невозможно правильно исследовать психическую деятельность и поведение человека.

Представления о взаимосвязях нервной системы и психики человека основываются на теории функциональных систем П.К. Анохина, в соответствии с которой психическая и физиологическая деятельность составляют единое целое, в котором отдельные механизмы объединены общей задачей и целью в совместно действующие комплексы, ориентированные на достижение полезного, приспособительного результата.

В результате теперь есть все предпосылки для более точного и полного изучения не только деятельности психики, но и самой нервной системы.

Знание и учет закономерностей высшей нервной деятельности человека. Закономерности ВНД позволяют правильно осмыслить особенности функционирования таких сложных психических феноменов, как динамический стереотип, первая и вторая сигнальные системы, функциональные системы психики и акцептор действия.

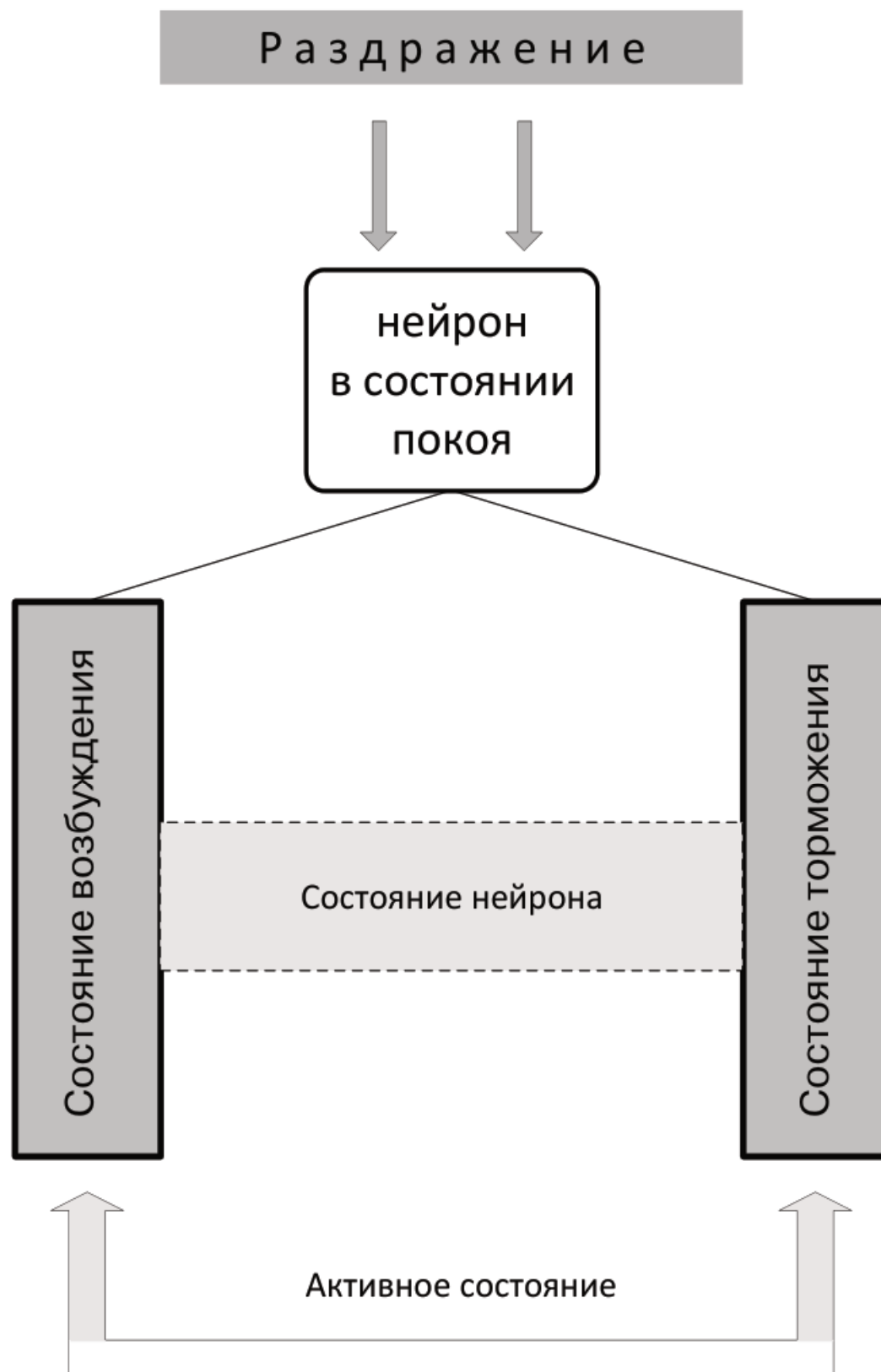
Правильное осмысление рефлексов головного мозга. Рефлексы головного мозга являются главными механизмами приспособления организма животного и человека к внешней среде.

Все акты сознательной и бессознательной жизни по способу своего происхождения суть рефлексы.
И.М. Сеченов

Рефлексы отличаются следующими особенностями:

- они всегда начинаются с нервного возбуждения, вызванного каким-либо раздражителем в том или другом рецепторе;
- они всегда заканчиваются определенной реакцией организма на соответствующее раздражение.

1.11. ПРОЦЕССЫ ВОЗБУЖДЕНИЯ И ТОРМОЖЕНИЯ В ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ



КОММЕНТАРИИ

Раздражение — это процесс воздействия внешней и внутренней среды на нервные клетки, расположенные в органах чувств животного и человека. Организм животного и человека (нервные клетки) обладает свойством раздражимости.

Раздражимость — это способность внутриклеточных образований, клеток, тканей и органов тела реагировать изменением структур и функций на воздействия факторов внешней и внутренней среды.

Нейрон (нервная клетка) — основная структурная и функциональная единица нервной системы.

Нейрон принимает сигналы от рецепторов и других нейронов, перерабатывает их и в форме нервных импульсов передает к эффекторным нервным окончаниям.

Покой — состояние нейрона при отсутствии внешних воздействий и раздражений.

В нейроне, находящемся в состоянии покоя, протекают электрохимические процессы, обеспечивающие равновесие между нейроном и внешней средой (ее воздействием).

Возбуждение — процесс высвобождения собственной энергии нейроном в ответ на раздражение, ведущий к генерализации потенциалов действия и к распространению импульсной активности в нервной системе.

В нейроне, находящемся в состоянии возбуждения, нарушается равновесие внутренних электрохимических процессов, что приводит к его активному ответу на воздействия внешней среды.

Передача возбуждения от нейрона к нейрону осуществляется с помощью двух механизмов: 1) индукционного, влиянием электрических полей возбужденных нервных клеток на соседние; 2) передачей возбуждения нервных клеток через определенные соединения синапсов. Распространение возбуждения происходит *диффузно* (рассыпается во все стороны) или *направленно* в зависимости от состояния окружающих нейронов.

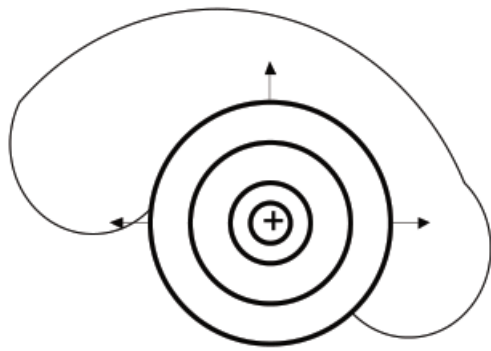
Торможение — активный процесс, в результате которого возбуждение нейрона прекращается или затрудняется его возникновение.

Оно проявляется в ослаблении или прекращении деятельности, специфической для данной системы организма.

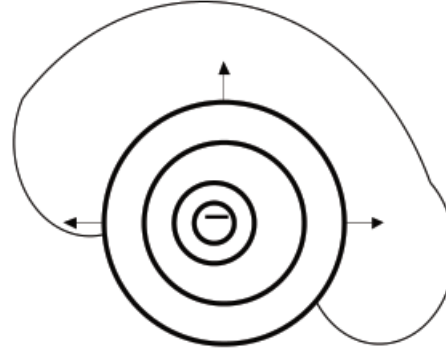
В нейроне, находящемся в состоянии торможения, как правило, начинается восстановление равновесия происходящих в нем электрохимических процессов.

Кора головного мозга представляет собой сложнейшую динамическую систему, постоянно стремящуюся к установлению единой, общей связи.
И.П. Павлов

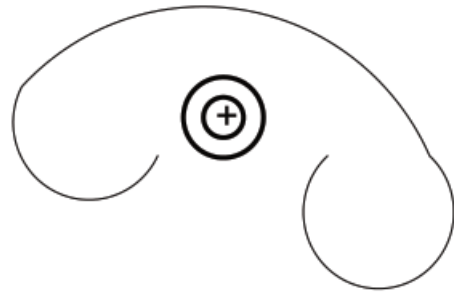
1.12. ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПРОЦЕССОВ ВОЗБУЖДЕНИЯ И ТОРМОЖЕНИЯ



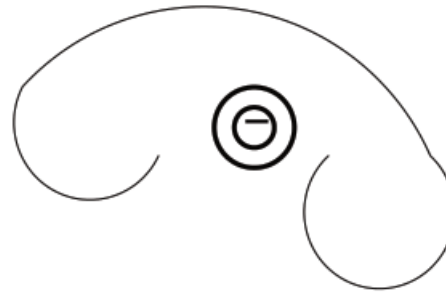
Иррадиация
возбуждения



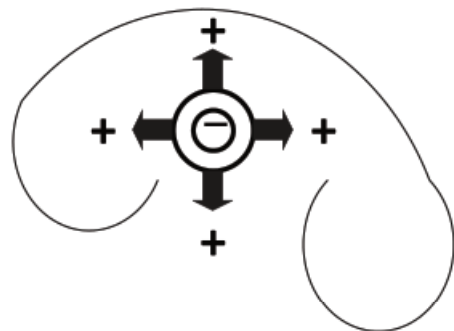
Иррадиация
торможения



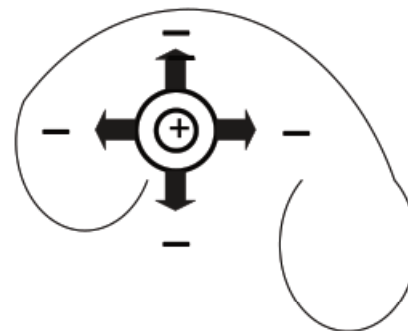
Концентрация
возбуждения



Концентрация
торможения



Индукция
положительная



Индукция
отрицательная

КОММЕНТАРИИ

Процессы возбуждения и торможения протекают и функционируют в соответствии со своими определенными особенностями и закономерностями, которые необходимо знать и учитывать.

Иррадиация — это способность нервных процессов возбуждения и торможения распространяться в центральной нервной системе от одного ее элемента (участка) к другому.

Иррадиация возбуждения, согласно исследованиям И.П. Павлова, лежит в основе генерализации условного рефлекса и зависит от интенсивности раздражения. Как показали исследования П.К. Анохина, иррадиация торможения является следствием проявления доминантности отрицательных воздействий внешней среды и их тормозящего действия на другие реакции.

Доминанта — временно господствующий очаг возбуждения, подчиняющий себе деятельность нервных центров, направляющий ее и определяющий характер ответной реакции.

По А.А. Ухтомскому

Концентрация — это способность процессов возбуждения и торможения возвращаться (после иррадиации) к исходному очагу (участку), где сила возбуждения или торможения была наивысшей, а поэтому и сохранение их следов наиболее устойчиво. Концентрация лежит в основе механизмов различения условных стимулов, специализации условно-рефлекторных реакций.

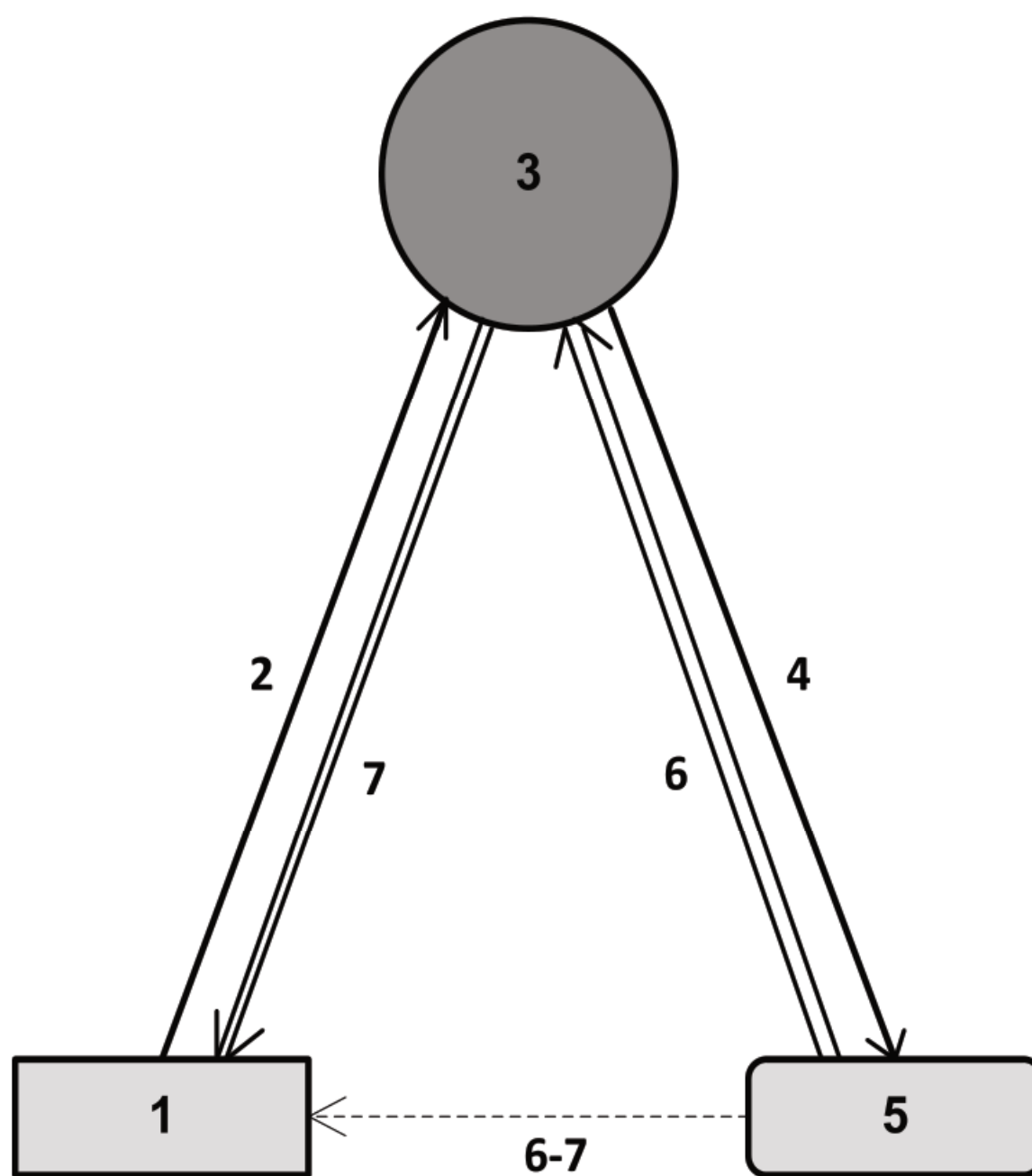
Индукция нервных процессов — это взаимовлияние процессов возбуждения и торможения друг на друга.

Индукция — это возбуждающее влияние одного процесса на другой как в периферии от пункта данного процесса, так и в том месте по прекращении раздражения, вызывающего непосредственно тот или иной процесс. Это влияние взаимное, реципрокное: процесс раздражения ведет к усилению торможения — к усиленному раздражению.

По И.П. Павлову

Когда в коре головного мозга возникает и стабилизируется очаг возбуждения или торможения, меняется состояние не только тех клеток, которые охвачены ими, но и соседних. В последних возникает противоположный процесс. Эта разновидность индукции называется *одновременной*, или *пространственной*. Другая разновидность — *последовательная (временная)* индукция. После исчезновения возбуждения в какой-то части головного мозга в ней развивается торможение, и наоборот.

1.13. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ РЕФЛЕКТОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



- 1-2-3 — Функциональная схема анализатора
- 1-2-3-4-5-6-7-1 — Функциональная схема рефлекторного кольца
- 1 — рецептор; 2 — афферентный нервный путь;
- 3 — центральное звено; 4 — эфферентный нервный путь;
- 5 — эффектор; 6-7 — канал обратной информации.

КОММЕНТАРИИ

Основным механизмом нервной деятельности как у низших, так и у самых сложных организмов является **рефлекс**, которым называется ответная реакция организма на раздражения внешней или внутренней среды. Рефлексы отличаются следующими особенностями: всегда начинаются с нервного возбуждения, вызванного каким-либо раздражителем в том или другом рецепторе, и заканчиваются определенной реакцией организма (например, движением или секрецией).

Рефлекторная деятельность — это сложная анализирующая и синтезирующая работа коры головного мозга, суть которой состоит в дифференциации многочисленных раздражителей и установлении между ними самых различных связей.

Анализ раздражителей выполняется сложными нервными органами — анализаторами. Каждый **анализатор** состоит из трех частей: 1) периферического воспринимающего органа (**рецептора**); 2) проводящего **афферентного**, т.е. центростремительного пути, по которому нервное возбуждение передается от периферии к центру; 3) корковой части анализатора (**центральное звено**).

Передача нервного возбуждения от рецепторов сначала к центральным отделам нервной системы, а затем от них по **эфферентным**, т.е. центробежным путям обратно к рецепторам для ответной реакции, имеющая место в ходе рефлекса, осуществляется по рефлекторной дуге.

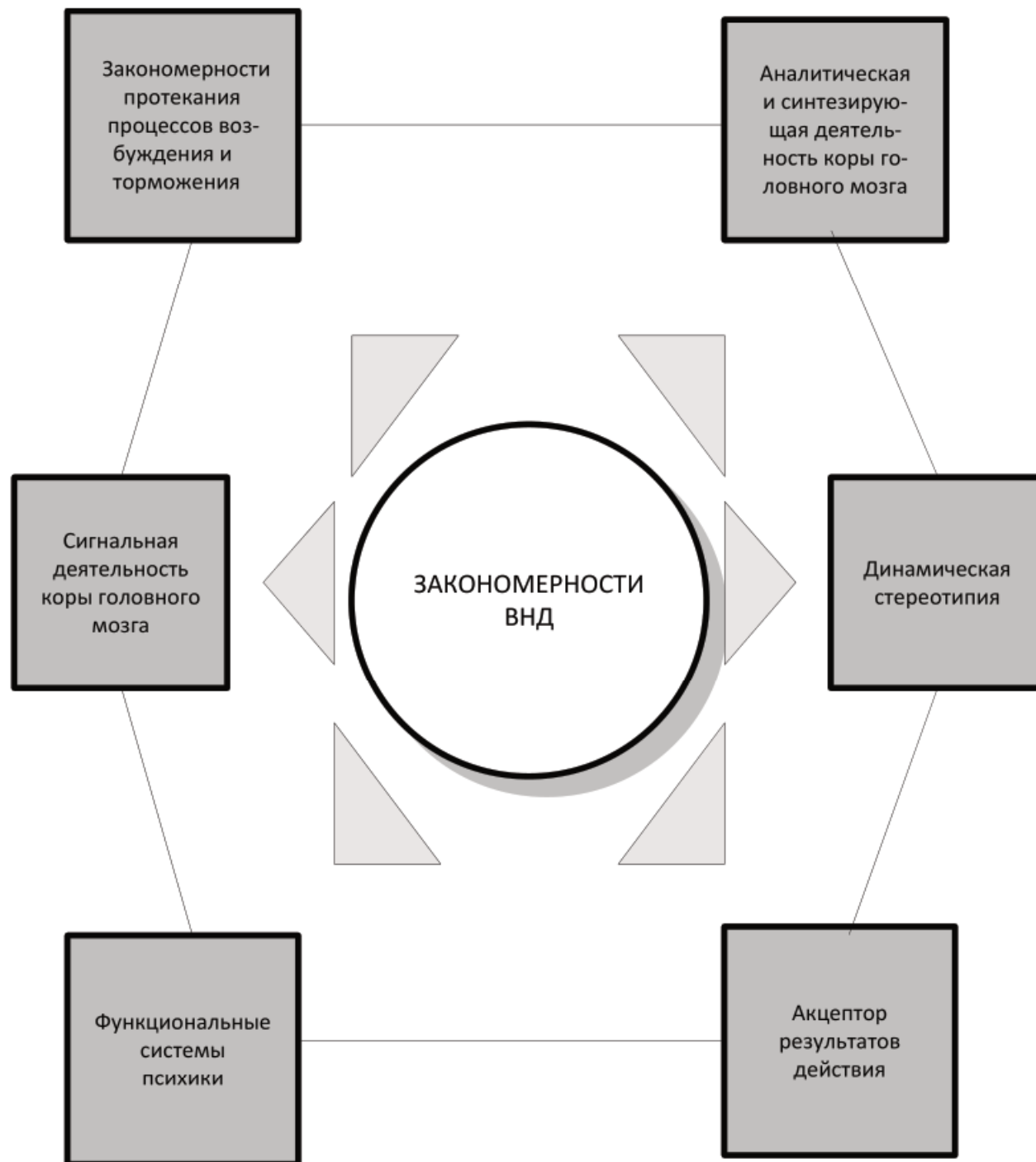
Рефлекторная дуга (рефлекторное кольцо) состоит из рецептора, афферентного нерва, центрального звена, эфферентного нерва и эффектора (мышцы или железы).

Первоначальный анализ раздражителей совершается в рецепторах и в низших отделах мозга. Он носит элементарный характер и обусловлен степенью совершенства того или другого рецептора. Высший и наиболее тонкий анализ раздражителей осуществляется корой больших полушарий головного мозга, представляющей собой совокупность мозговых окончаний всех анализаторов.

В ходе рефлекторной деятельности осуществляется также процесс дифференцировочного торможения, в ходе которого возбуждения, вызываемые неподкрепляемыми условными раздражителями, постепенно угасают, остаются же возбуждения, строго соответствующие основному, подкрепляемому условному раздражителю. Благодаря дифференцировочному торможению достигается очень тонкая дифференцировка раздражителей. В силу этого оказывается возможным образование условных рефлексов на комплексные раздражители.

При этом условный рефлекс вызывается воздействием только комплекса раздражителей в его целом виде и не вызывается действием какого-нибудь одного из входящих в комплекс раздражителей.

1.14. ЗАКОНОМЕРНОСТИ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



КОММЕНТАРИИ

Закономерности протекания процессов возбуждения и торможения. К ним относятся иррадиация, концентрация и индукция нервных процессов.

Аналитическая и синтезирующая деятельность коры головного мозга — это высшая регуляция взаимоотношений организма со средой, сложная деятельность коры больших полушарий головного мозга по тонкой дифференциации многочисленных раздражителей и установлению между ними самых различных связей.

Динамическая стереотипия (системность в работе коры головного мозга). Кора головного мозга постоянно подвергается воздействию большого числа раздражителей, вызывающих в ней разнообразные по качеству и степени процессы возбуждения и торможения. Однако, несмотря на это, мозг обеспечивает не хаотические и разобщенные, а целостные реакции организма на раздражения. Объясняется это тем, что нервные процессы в коре всегда протекают по определенной *системе*.

При повторном воздействии раздражителя процессы возбуждения и торможения будут иррадиировать и концентрироваться уже по проторенным нервным путям, что и вызовет образование *динамического стереотипа*. Системность (динамическая стереотипия) в работе коры головного мозга обеспечивает целостные реакции организма на внешние раздражения и вместе с тем — приспособление этих реакций к меняющимся условиям среды.

Сигнальная деятельность коры головного мозга. В работе коры головного мозга человека имеют место две сигнальные системы — первая и вторая.

Первую сигнальную систему составляют условные временные связи, в которых раздражителями (сигналами) являются непосредственно действующие на зрительный, слуховой, кожный и другие рецепторы-раздражители.

Вторую сигнальную систему составляют временные связи, в которых условными раздражителями, в отличие от первой сигнальной системы, являются слова, с помощью которых человек осознает предметы и явления.

Функциональные системы психики — это такое сочетание нервных процессов и органов тела человека, которое позволяет эффективно выполнять определенное задуманное действие.

Акцептор результатов действия — это психофизиологический механизм прогнозирования и оценки результатов деятельности, функционирующий в процессе принятия решения и действующий на основе соотнесения с находящейся в памяти моделью предполагаемого результата.

1.15. ОСОБЕННОСТИ БЕЗУСЛОВНЫХ РЕФЛЕКСОВ



КОММЕНТАРИИ

Безусловный рефлекс — врожденная, наследственно закрепленная форма реагирования на биологически значимое воздействия внешнего мира или на изменения внутренней среды организма. Термин введен И.П. Павловым для обозначения качественно своеобразного класса рефлексов — основы пожизненного формирования условно-рефлекторных связей.

В отличие от рефлексов условных, служащих приспособлению организма к изменяющимся обстоятельствам, безусловные рефлексы имеют свои особенности (см. схему), определяют приспособление к относительно постоянным факторам и не зависят от наличия подкрепления.

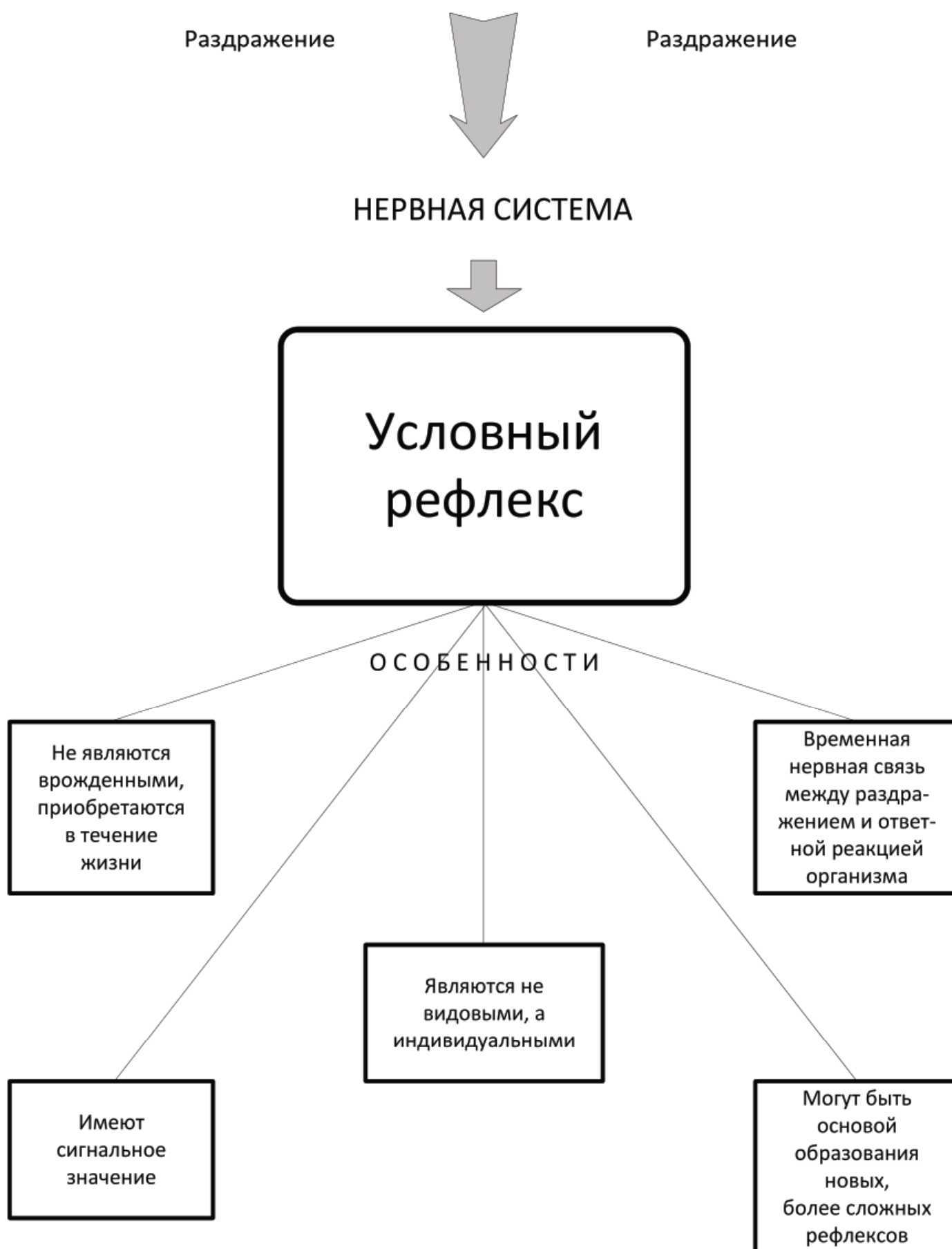
*Подкрепление — безусловный раздражитель, вызывающий значимую реакцию организма, при сочетании которой с предваряющим ее действием индифферентного стимула вырабатывается классический условный рефлекс.
Подкрепление, наносящее вред организму (например, удар током), называется отрицательным (наказание), подкрепление в виде пищи — положительным (награда).*

Вершины дуг безусловных рефлексов лежат в стволе мозга и, отчасти, в спинном мозгу. Поэтому они могут осуществляться без участия коры больших полушарий, т.е. произвольно. Но поскольку работа нижележащих отделов контролируется корой, а процессы в ней влияют на процессы в других отделах, существует и возможность произвольного влияния на действие безусловных рефлексов.

Безусловный рефлекс имеет место, если: а) действует жизненно важный раздражитель; б) рефлекторный центр находится в возбужденном состоянии. Безусловные рефлексы прекращаются, если: а) получены сигналы достижения требуемого результата; б) выполнена врожденная программа действий; в) раздражитель прекратил свое действие; г) начал действовать более сильный (значимый) раздражитель.

Безусловные рефлексы стойки, мало меняются в процессе жизни. Например, человеку очень трудно не реагировать, когда на него действует тот или иной безусловный, вызывающий возбуждение раздражитель. При росте и развитии человека и животного система безусловно-рефлекторных связей оказывается недостаточной (инертной, слишком простой), чтобы обеспечить все необходимое разнообразие реакций в условиях постоянно меняющейся и многоликой окружающей среды. Начинают образовываться и приобретать все большее значение в поведении условные рефлексы — временные связи между какими-то раздражителями и определенными ответами на них.

1.16. ОСОБЕННОСТИ УСЛОВНЫХ РЕФЛЕКСОВ



КОММЕНТАРИИ

Условный рефлекс — врожденная или приобретенная (выученная) реакция, автоматически (непроизвольно) следующая в ответ на биологически нейтральный раздражитель, который превратился в сигнал, предупреждающий организм о предстоящем биологически важном воздействии.

Всякий нейтральный внешний раздражитель, если он несколько раз совпадает во времени с действием на организм безусловного раздражителя, начинает вызывать свойственную этому безусловному раздражителю ответную реакцию. Например, вид пищи, при первом ее предъявлении не вызывавший слюноотделения, начинает его вызывать, после того как появление пищи несколько раз совпадает с попаданием ее в рот, т.е. с безусловным раздражением.

Условные рефлексы имеют свои особенности, отличающие их от безусловных (см. схему):

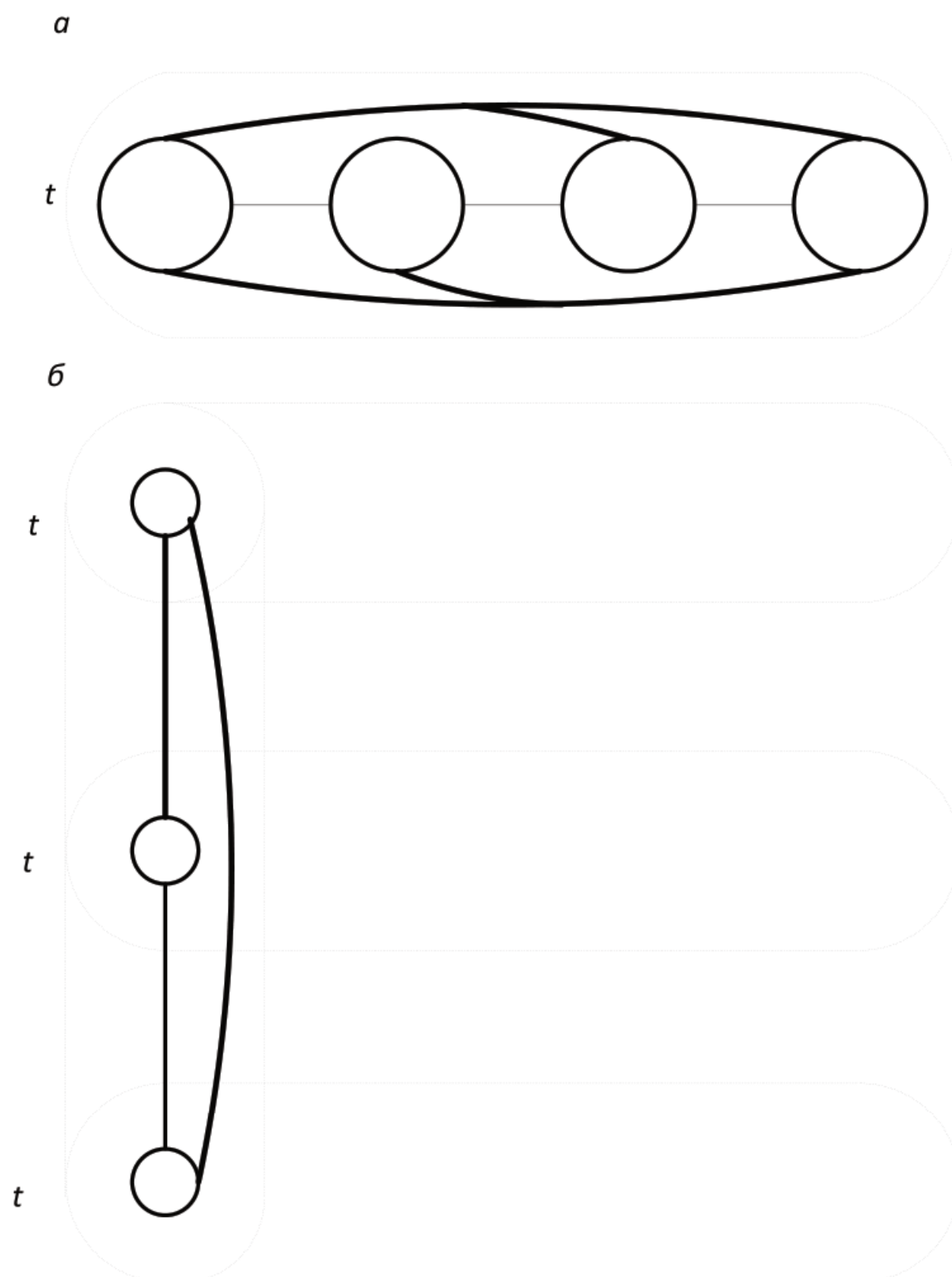
1. Все условные рефлексы предполагают образование в коре больших полушарий временных нервных связей, которые нуждаются в периодическом подкреплении. Отдельные условные рефлексы у человека, выработанные на основе многосторонней связи нескольких раздражителей и постоянно подкрепляемые в процессе жизненной практики, часто практически не угасают (прием пищи, одевание, общение с людьми, речь на родном языке и пр.). И наоборот, условные рефлексы, которые вырабатываются в видах деятельности, не являющихся повседневными (игра на музыкальном инструменте, чтение и письмо на иностранном языке, спортивная игра и др.), нуждаются в систематически проводимых подкреплениях путем повторения этих видов деятельности.

2. Безусловные рефлексы могут быть различными у отдельных представителей одного и того же вида животных. Например, дрессированное животное имеет такие условные рефлексы, которыми не обладает недрессированное животное того же вида.

3. Совпадение во времени безусловного и нейтрального раздражителей — необходимое условие для того, чтобы нейтральный раздражитель оказался способным вызывать реакцию, ранее свойственную только безусловному раздражителю. Благодаря такому совпадению нейтральный раздражитель как бы «сигнализирует» организму о предстоящем воздействии безусловного раздражителя, вследствие чего он и называется сигналом.

4. На базе уже закрепленных условных рефлексов образуются новые, называемые условными рефлексами первого, второго порядка и т. д. У собак, например, были выработаны условные рефлексы третьего порядка, у человекообразных обезьян — четвертого порядка. Человек же имеет выработанные в течение жизни, в процессе воспитания и обучения условные рефлексы до 9 порядка, наслаивающиеся на многочисленные рефлексы, выработанные в предшествующем жизненном опыте.

1.17. СУЩНОСТЬ ДИНАМИЧЕСКОГО СТЕРЕОТИПА



КОММЕНТАРИИ

Окружающая среда, наряду с постоянной изменчивостью, характеризуется и известной периодичностью своих трансформаций, повторяемостью раздражителей в каком-то комплексе и последовательности. Это внешний стереотип. Кроме того, бывают стереотипы внутренние, динамические.

Динамический стереотип — это закрепившаяся система временных нервных связей (условных рефлексов), образовавшаяся в ответ на устойчиво повторяющуюся систему условных раздражителей и позволяющая выполнять определенные действия без значительного напряжения сознания.

Термин «динамический» подчеркивает функциональный характер этого физиологического образования: формирование и закрепление его только после соответствующих упражнений, возможность его переделки, угасание при длительных перерывах, ухудшение при утомлении, сильных эмоциях и заболеваниях. Термин «стереотип» говорит о закреплённости, целостности образования, тенденции к повторению, известной автоматичности протекания.

И.П. Павлов распространял понятие динамического стереотипа очень широко: от простейших приемов действий человека до его образа жизни, образа мышления.

Динамические стереотипы:

- облегчают выполнение стандартных, повторяющихся действий. Многократное повторение одних и тех же процессов в центральной нервной системе приводит к их максимальной дифференцированности, выраженности, делает осуществление динамического стереотипа легким, экономичным, автоматичным. Одновременно это освобождает остальные отделы мозга для творческой работы;

- обеспечивают длительное сохранение опыта действий в привычных условиях, а также готовность действовать максимально эффективно в случае, если эти условия возникнут и в будущем;

- вызывают по механизму временной связи повышение готовности к предстоящей деятельности;

- обеспечивают наилучшее использование прошлого опыта в новых условиях, для выработки новых связей. Взрослый человек, попав в новые условия, совсем не похож на новорожденного, в частности, потому, что пытается разобраться в возникшей ситуации на основе своего опыта, используя всё ценное в нем, т.е. видоизменяет и динамические стереотипы, приспособляя их к новым условиям;

- нередко направляют в течение некоторого времени многие мозговые процессы, так как, возникнув в результате какого-то одиночного возбуждения — «толчка», стереотип начинает развертываться по привычной схеме и доминировать в высшей нервной деятельности.

1.18. СУЩНОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ПСИХИКИ



КОММЕНТАРИИ

Поведение и рефлекторная деятельность человека должны рассматриваться как целостный, определенным образом организованный процесс, направленный, во-первых, на адаптацию организма к среде и, во-вторых, на активное ее преобразование. В их основе лежит деятельность функциональных систем психики, изученных П.К. Анохиным.

Функциональная система (ФС) — это такая организация активности элементов нервной системы и органов тела человека, действие которой направлено на достижение полезного приспособительного результата и позволяет продуктивно выполнять задуманное действие.

Достижение приспособительного результата осуществляется с помощью специфических механизмов, из которых наиболее важными являются:

1) афферентный синтез всей поступающей в нервную систему информации;

2) принятие решения с одновременным формированием аппарата прогнозирования результата в виде афферентной модели акцептора результатов действия;

3) собственно действие;

4) сличение на основе обратной связи афферентной модели акцептора результатов действия и параметров выполненного действия;

5) коррекция поведения в случае рассогласования реальных и идеальных (смоделированных нервной системой) параметров действия.

Состав функциональной системы не определяется пространственной близостью структур или их анатомической принадлежностью. В ФС могут включаться как близко, так и отдаленно расположенные системы организма. Она может вовлекать отдельные части любых цельных в анатомическом отношении систем и даже детали отдельных целых органов. При этом отдельная нервная клетка, мышца, часть какого-либо органа, весь орган в целом могут участвовать своей активностью в достижении полезного приспособительного результата, только будучи включены в соответствующую функциональную систему. Фактором, определяющим избирательность этих соединений, является биологическая и физиологическая архитектура самой ФС, а критерием эффективности этих объединений является конечный приспособительный результат.

Функциональные системы характеризуются:

- *степенью пластичности*, т.е. способностью менять составляющие их компоненты. Например, ФС дыхания состоит преимущественно из стабильных (врожденных) структур и поэтому обладает малой пластичностью: в акте дыхания, как правило, участвуют одни и те же центральные и периферические компоненты. В то же время ФС, обеспечивающая движение тела, пластична и может достаточно легко перестраивать компонентные взаимосвязи (до чего-то можно дойти, добежать, допрыгать, доползти);

- *индивидуальными и меняющимися требованиями к афферентации.* Именно количество и качество афферентных импульсов характеризует степень сложности, произвольности или автоматизированности функциональной системы;

- *способностью к саморегуляции,* которая присуща ей как целому. При возможном дефекте ФС происходит быстрая перестройка составляющих ее компонентов так, чтобы необходимый результат, пусть даже менее эффективно (как по времени, так и по энергетическим затратам), но все же был достигнут.

Афферентный синтез. Начальную стадию поведенческого акта любой степени сложности, а следовательно, и начало работы ФС составляет афферентный синтез. Важность афферентного синтеза состоит в том, что эта стадия определяет все последующее поведение организма. Задача этой стадии — собрать необходимую информацию о различных параметрах внешней среды. Благодаря афферентному синтезу из множества внешних и внутренних раздражителей организм отбирает главные и создает цель поведения. Поскольку на выбор такой информации оказывает влияние как цель поведения, так и предыдущий опыт жизнедеятельности, афферентный синтез всегда индивидуален. На этой стадии происходит взаимодействие трех компонентов: мотивационного возбуждения, обстановочной афферентации (т.е. информации о внешней среде) и извлекаемых из памяти следов прошлого опыта. В результате обработки и синтеза этих компонентов принимается решение о том, «что делать», и происходит переход к формированию программы действий, которая обеспечивает выбор и последующую реализацию одного действия из множества потенциально возможных. Команда, представленная комплексом афферентных возбуждений, направляется к периферическим исполнительным органам и воплощается в соответствующее действие.

Акцептор результатов действия. Необходимой частью ФС является акцептор результатов действия — центральный аппарат оценки результатов и параметров еще не совершившегося действия. Таким образом, еще до осуществления какого-либо поведенческого акта у живого организма уже имеется представление о нем, своеобразная модель или образ ожидаемого результата.

В процессе реального действия от акцептора идут афферентные сигналы к нервным и моторным структурам, обеспечивающим достижение необходимой цели. Об успешности или неуспешности поведенческого акта сигнализирует поступающая в мозг афферентная импульсация от всех рецепторов, которые регистрируют последовательные этапы выполнения конкретного действия (обратная афферентация). Этот механизм является абсолютно необходимым для успешной реализации каждого поведенческого акта. Более того, любой организм немедленно бы погиб, если бы подобного механизма не существовало.

ГЛАВА ВТОРАЯ

ПСИХИЧЕСКИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

У каждого человека свое умение видеть, думать и чувствовать. Нет ничего глупее, чем пытаться подменить у него это умение нашим.

Ж. Ж. Руссо

Умей понять психологические качества других людей, и тогда ты поймешь, что представляет собой их внутренний мир.

Лопе де Вега

Мир психических явлений человека, как уже говорилось, очень многообразен.

В его основе лежат психические процессы, которые обеспечивают отражение и осознание людьми воздействий окружающей действительности.

Дополняют их психические состояния и образования, закрепляя специфику проявления психики. И цементируют последнюю, наконец, психические свойства, придавая ей устойчивость и неповторимость.

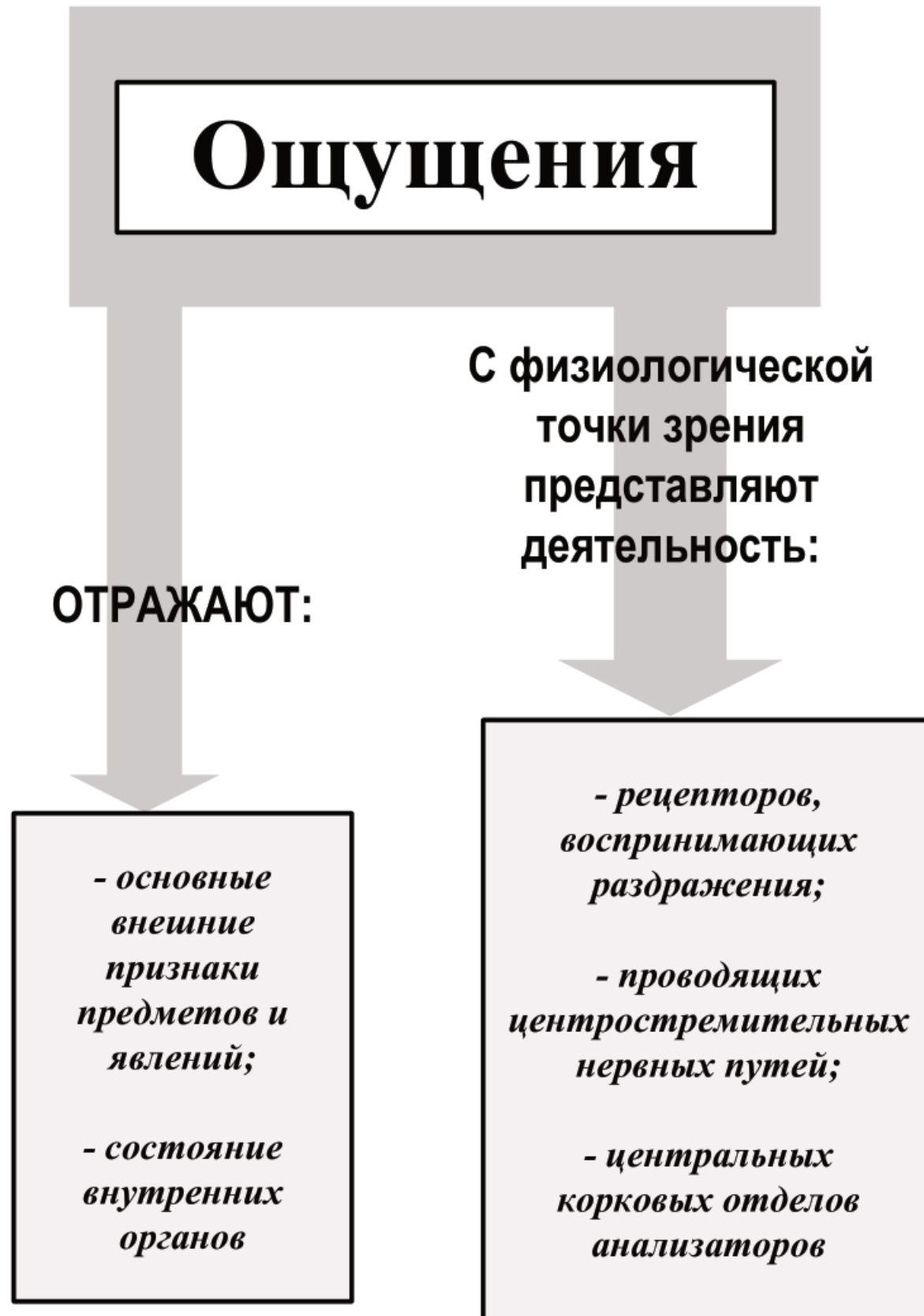
Первоначальная же картина окружающего мира складывается у человека благодаря функционированию психических познавательных процессов.

К ним относятся: ощущение, восприятие, представление, внимание, память, воображение, мышление, речь.

Всего невыносимей для человека покой, не нарушаемый ни страстями, ни делами, ни развлечениями, ни занятиями. Тогда он чувствует свою ничтожность, заброшенность, несовершенство, зависимость, бессилие, пустоту.

Б. Паскаль

2.1. СУЩНОСТЬ ОЩУЩЕНИЙ



КОММЕНТАРИИ

Ощущение — это отражение в сознании человека отдельных свойств и качеств предметов и явлений, непосредственно воздействующих на его органы чувств.

Органы чувств — это те механизмы, с помощью которых информация об окружающей нас среде поступает в кору головного мозга. С помощью ощущений отражаются основные внешние признаки предметов и явлений (цвет, форма, величина, особенности поверхности предметов, звук, вкус и др.) и состояние внутренних органов (мышечные ощущения, боль и др.).

Физиологической основой ощущений является деятельность анализаторов, которые состоят из:

- рецепторов, воспринимающих раздражение нервных аппаратов и находящихся на периферии центральной нервной системы;
- проводящих, центростремительных (афферентных) нервных путей, по которым возбуждение, возникающее в рецепторах, передается в соответствующие участки коры больших полушарий головного мозга человека;
- центральных корковых отделов анализаторов, где происходит «обработка» нервных сигналов, поступающих от рецепторов.

Действуя на воспринимающий орган (рецептор), различные раздражения (цвет, звук, прикосновение, движение и др.) вызывают в нем возбуждение. Это возбуждение от рецептора по центростремительным нервам передается в центральную часть анализатора, в кору головного мозга человека. Здесь у каждого анализатора есть центральная часть, вокруг которой располагается масса нервных клеток. Ядро каждого анализатора выполняет, анализирует и синтезирует поступающие с периферии сигналы.

Нервные клетки каждого анализатора, входящие в его ядро, располагаются в той части головного мозга, где есть «входы» центростремительных нервов, идущих от рецепторов.

В коре головного мозга каждому анализатору отведена отдельная область. Область зрительного анализатора, например, находится в затылочных долях коры головного мозга; область слухового анализатора локализуется в средней части верхней височной извилины; двигательная чувствительность — в центральной извилине.

Постоянная ориентировка человека в окружающей среде осуществляется по физиологическому механизму «рефлекторного кольца», обеспечивающего постоянную обратную связь человека с окружающим миром. Принцип обратной связи, открытый И.М. Сеченовым и разработанный затем в трудах И.П. Павлова, П.К. Анохина, позволяет понять начало и завершение процесса ощущения по закономерностям рефлекторной деятельности.

2.2. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО ОЩУЩЕНИЙ

Модальность (виды ощущений)	Чувстви- тельный орган	Качество ощущений	Рецепторы, с работой которых связаны ощущения
Зрение	Сетчатка	Яркость Контраст Движение Величина Цвет	Палочки и колбочки
Слух	Улитка	Высота Тембр	Волосковые клетки
Равновесие	Вестибулярный орган	Сила тяжести Вращение	Молекулярные клетки Вестибулярные клетки
Осязание	Кожа	Давление Вибрация	Окончания Руф- фини Диски Меркеля Тельца Пачини
Вкус	Язык	Сладкий и кислый вкус Горький и соленый вкус	Вкусовые сосочки на кончике языка Вкусовые сосочки у основания языка
Обоняние	Обонятельные нервы	Цветочный запах Фруктовый запах Мускусный запах Пикантный запах	Обонятельные рецепторы

КОММЕНТАРИИ

Ощущения возникают в результате переработки центральной нервной системой воздействий на разные органы чувств различных видов энергии. Она поступает на рецепторы в форме физических стимулов, преобразуется, передается далее в центральную нервную систему и окончательно перерабатывается в ощущения в коре головного мозга.

Наши ощущения — это результат сложнейшей синтезирующей и аналитической деятельности всех составных частей нервной системы. Чтобы их правильно изучить, нужны громадные усилия физиологов и психологов.

И.П. Павлов

В приводимой таблице представлены основные органы чувств человека, их анатомо-физиологический субстрат, качества ощущений, которые они порождают, и рецепторы, способные воспринимать соответствующие им виды энергии. *Модальностью* ощущений обычно называют их вид, а термином «качество» характеризуют различные параметры соответствующих ощущений. Кроме того, данные, представленные в таблице, указывают на основные анатомические части тела, которые, помимо центральной нервной системы, принимают участие в формировании ощущений соответствующей модальности и качества.

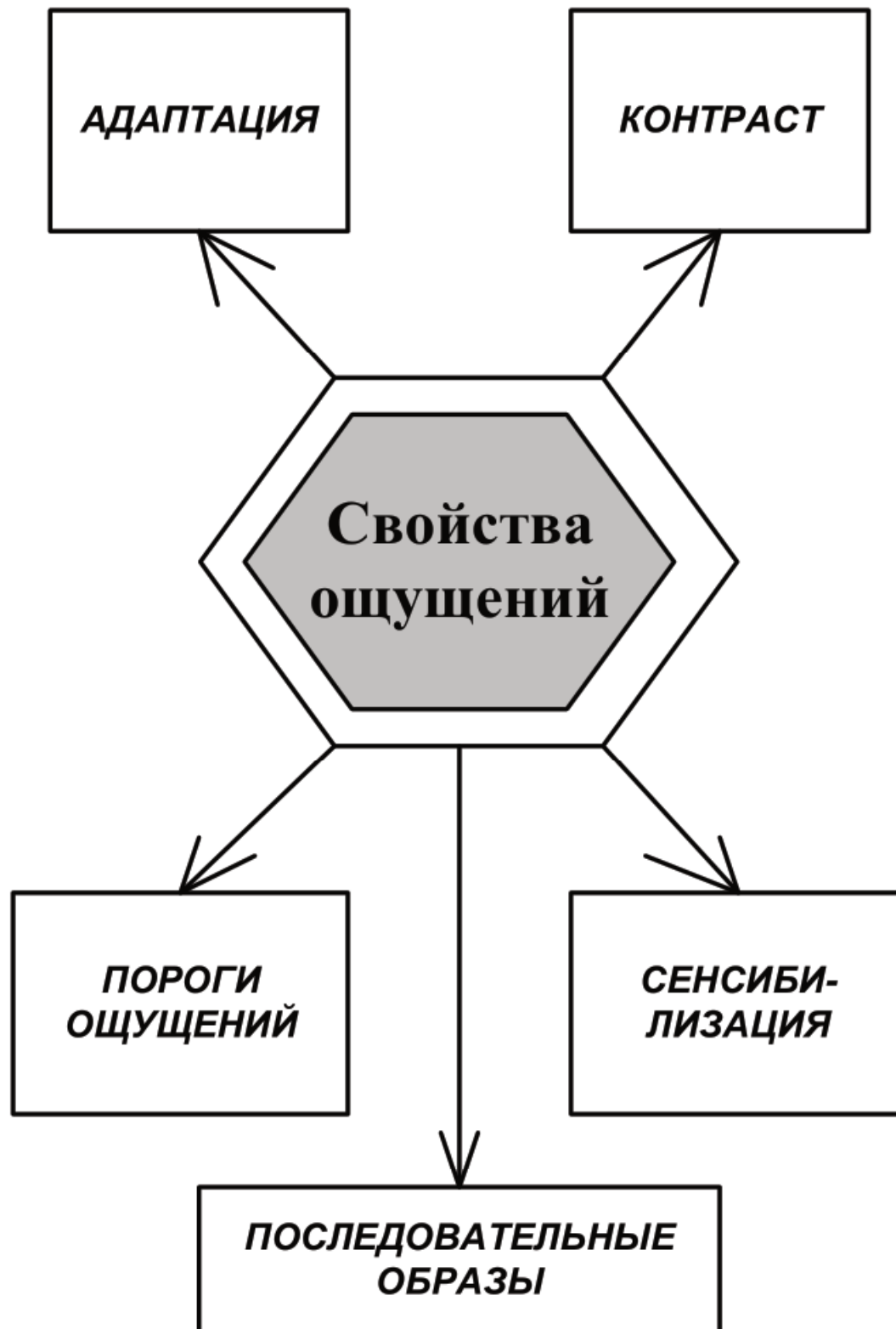
В целом физиологический механизм формирования ощущений выглядит следующим образом. На многочисленные интеро- и экстерорецепторы ежесекундно воздействует масса раздражителей, причем лишь незначительная их часть вызывает реакции в рецепторах. Попадая на специализированные рецепторы, они возбуждают их; рецепторы преобразуют энергию воздействующих стимулов в нервные импульсы, которые в закодированном виде несут в себе информацию о жизненно важных параметрах стимула. Далее эти стимулы попадают в центральную нервную систему и на различных ее уровнях — спинного, промежуточного, среднего и переднего мозга — многократно перерабатываются.

В кору головного мозга поступает переработанная, отфильтрованная и отсеянная информация; она порождает ощущения соответствующей модальности. С помощью ассоциативных волокон коры головного мозга эта информация, вначале представленная на уровне отдельных ощущений, интегрируется в образы.

Различные рефлексы, которые лежат в основе формирования и функционирования многих ощущений, настолько сложны и многообразны, что очень часто их достаточно сложно объяснить и изучить. Но современная наука должна стремиться к этому.

И.М. Сеченов

2.3. СВОЙСТВА ОЩУЩЕНИЙ



КОММЕНТАРИИ

Адаптация — это повышение или понижение чувствительности анализаторов в результате непрерывного или длительного воздействия раздражителей.

Контраст — явление контраста состоит в том, что слабые раздражители увеличивают чувствительность к другим одновременно действующим раздражителям, а сильные уменьшают эту чувствительность.

Пороги ощущений. *Нижний порог ощущения* — это та минимальная величина или сила раздражителя, которая способна вызвать в анализаторе нервное возбуждение, достаточное для возникновения ощущения. Чем меньше величина этого порога, тем выше чувствительность данного анализатора.

Верхний порог ощущения — это та максимальная величина раздражителя, сверх которой раздражение перестает ощущаться. Человек слышит, например, 20 000 колебаний в секунду *Абсолютный порог* ощущения у различных людей неодинаков. Величина порога ощущений меняется с возрастом. Так, у стариков абсолютный верхний порог слышимости тонов составляет около 15 000 колебаний в секунду. На величину абсолютного порога могут влиять характер деятельности человека, его функциональное состояние, сила, длительность раздражения и др.

Разностный порог ощущения (порог различения) — это та минимальная разница в интенсивности двух однородных раздражителей, которую человек способен ощутить.

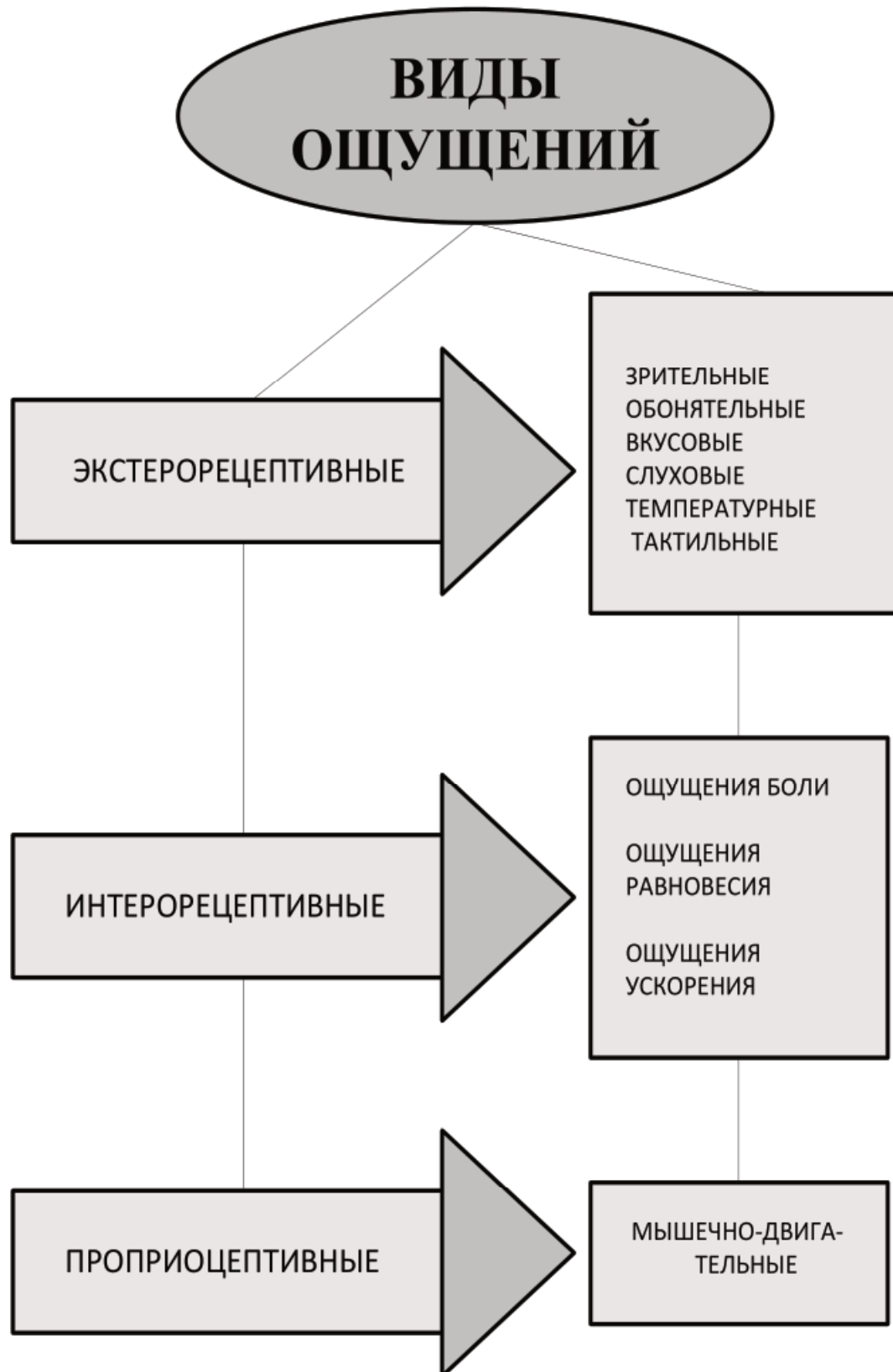
Для того чтобы эту разницу уловить, необходимо, чтобы она достигла определенной величины. Например, звуки в 400—402 колебания в 1 сек воспринимаются как звуки одинаковой высоты; два груза весом 500 и 510 г кажутся одинаково тяжелыми. Чем меньше величина разностного порога, тем выше дифференцировочная способность данного анализатора различать раздражения.

Сенсибилизация — повышение чувствительности анализаторов в связи с повышением возбудимости коры головного мозга под влиянием одновременной деятельности других анализаторов.

Чувствительность анализатора может быть повышена с помощью фармакологических средств, а также при условии деятельности других анализаторов; например, ощущения ритма способствуют усилению мышечно-двигательной чувствительности.

Последовательные образы — это продолжение ощущения, когда действие раздражителя уже прекратилось. При ощущении рецептор того или иного органа чувств некоторое время находится в состоянии возбуждения. После прекращения воздействия раздражителя возбуждение в рецепторе пропадает не сразу. Например, после выхода из вагона метро нам несколько секунд кажется, что мы еще движемся в поезде.

2.4. ВИДЫ ОЩУЩЕНИЙ



КОММЕНТАРИИ

Экстерорецептивные ощущения отражают свойства предметов и явлений внешней среды.

С помощью *зрительных* ощущений человек способен различать до 180 тонов цвета и более 10 000 оттенков между ними.

С помощью *слуховых* ощущений человек воспринимает речь других людей, контролирует многие виды работ, наслаждается музыкой и т.д.

Обонятельные ощущения помогают человеку различать летучие вещества и запахи, присутствующие в окружающей его среде.

Вкусовые ощущения определяют качественные особенности принимаемой человеком пищи и находятся в большой зависимости от чувства голода.

Температурные ощущения — это ощущения тепла и холода.

Тактильные ощущения совместно с мышечно-двигательными составляют осязание, с помощью которого человек отражает качественные особенности предметов — их гладкость, шероховатость, плотность, а также прикосновение предмета к телу, место и размер раздражаемого участка кожи.

Интерорецептивные ощущения отражают состояние внутренних органов.

Болевые ощущения сигнализируют о повреждениях и раздражениях органов человека, являются своеобразным проявлением защитных функций организма. Интенсивность болевых ощущений бывает различной, достигая в отдельных случаях большой силы, что может даже привести к возникновению шокового состояния.

Ощущения *равновесия* обеспечивают вертикальное положение человеческого тела. Ощущение равновесия возникает в результате функциональной деятельности вестибулярного анализатора.

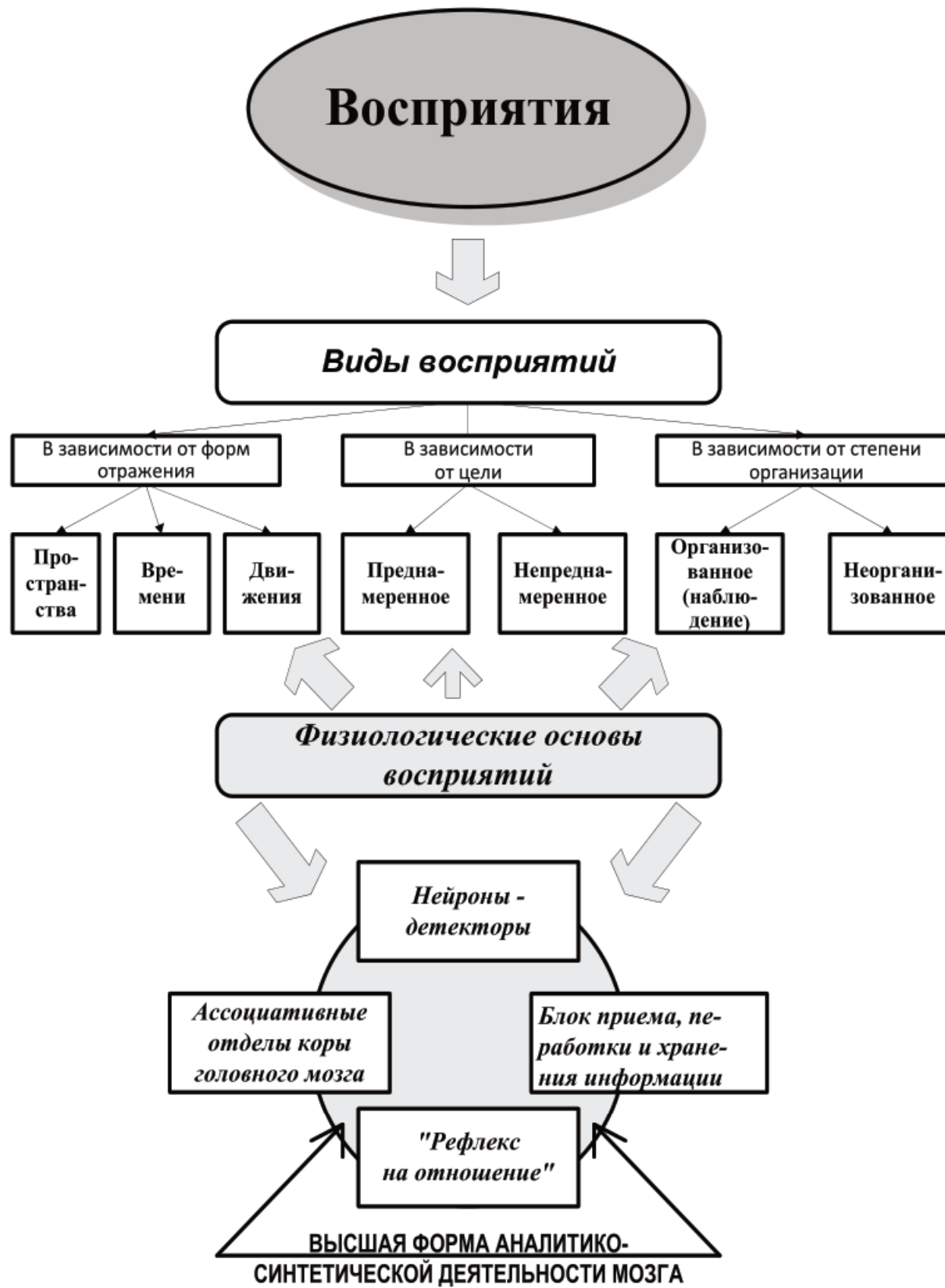
Ощущения *ускорения* — это ощущения, отражающие развивающиеся при движении человека центробежные и центростремительные силы.

Проприоцептивные ощущения — это ощущения, отражающие движение нашего тела.

С помощью *мышечно-двигательных* ощущений человек получает информацию о положении тела в пространстве, о положении всех его органов, о движении тела и его частей, о сокращении, растяжении и расслаблении мышц и т.п.

Мышечно-двигательные ощущения носят сложный характер. Одновременное раздражение различных по своему качеству рецепторов дает своеобразные по качеству ощущения: раздражения рецепторных окончаний в мышцах создают ощущение мышечного тонуса при выполнении движения; ощущения мышечного напряжения и усилия связаны с раздражением нервных окончаний сухожилий; раздражение рецепторов суставных поверхностей дает ощущение направления, формы и скорости движений.

2.5. СУЩНОСТЬ ВОСПРИЯТИЙ



КОММЕНТАРИИ

Восприятие — это отражение в сознании человека непосредственно воздействующих на его органы чувств предметов и явлений в целом, а не отдельных их свойств, как это происходит при ощущении.

Восприятие — не сумма ощущений, получаемых от того или иного предмета, а качественно новая ступень чувственного познания с присущими ей особенностями.

Преднамеренные восприятия характеризуются тем, что в их основе лежит сознательно поставленная цель. Их вызывают определенные волевые усилия человека.

Непреднамеренные восприятия — это такие восприятия, при которых предметы окружающей действительности воспринимаются без специально поставленной задачи, когда процесс восприятия не связан с волевыми усилиями человека.

Организованное восприятие (наблюдение) — это целенаправленное, планомерное восприятие предметов или явлений окружающего мира. Наблюдение отличается от простого восприятия тем, что здесь ведущую роль играет вторая сигнальная система.

Неорганизованное восприятие — это обычное непреднамеренное восприятие окружающей действительности.

Физиологические основы восприятия. Восприятие возникает как результат одновременно действующих комплексных раздражителей и функционирует как следствие осуществляемой тогда же согласованной деятельности нескольких анализаторов, которая протекает при участии ассоциативных отделов коры головного мозга и центров речи.

Возбуждения улавливаются органами чувств и передаются в нейроны-детекторы соответствующих мозговых центров анализаторов. Одновременное или последовательное возбуждение этих мозговых отделов приводит к образованию временных нервных связей между ними, к сложным интегративным нервным процессам.

По сравнению с ощущениями восприятие является высшей формой аналитико-синтетической деятельности мозга. Без анализа невозможно осмысленное восприятие. Анализ обеспечивает выделение объекта восприятия, на основе которого осуществляется синтез всех свойств объекта в целостный образ.

Нейроны-детекторы — это высокоспециализированные нервные клетки, способные избирательно реагировать на тот или иной раздражитель.

«Рефлекс на отношение» — это физиологический механизм восприятия, в котором сигнальное значение имеют качество раздражителей и особенности отношений между ними.

В результате в мозгу формируется отчетливый образ, полученный в результате анализа одновременного воздействия многочисленных раздражителей.

2.6. ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЙ



КОММЕНТАРИИ

Отличие восприятий от ощущений обеспечивается качественно новым характером отражения человеком окружающей действительности, реализующимся через конкретные их *свойства*.

Избирательность восприятия — это способность человека воспринимать лишь те предметы, которые представляют для него наибольший интерес. Она зависит от интересов, установок и потребностей личности.

Предметность восприятия отражает возможности человека реагировать на воздействия конкретных предметов окружающей действительности, относящихся к определенному классу явлений. При этом мозг четко различает предмет, фон и контур их восприятия.

Апперцепция — это зависимость восприятия от *прежнего опыта человека*. Так, в восприятии одного и того же предмета разными людьми бывают различия в зависимости от поставленной задачи, установки, психического состояния каждого из них. Апперцепция придает активный характер восприятию личности. Воспринимая предметы, человек выражает свое отношение к ним.

Осмысленность восприятия показывает, что воспринимаемые человеком предметы имеют для него определенный жизненный смысл. Они могут быть вредными или полезными, желанными или нежеланными и т.д. Благодаря осознанию человеком сущности и назначения предметов становится возможным и целенаправленное их использование.

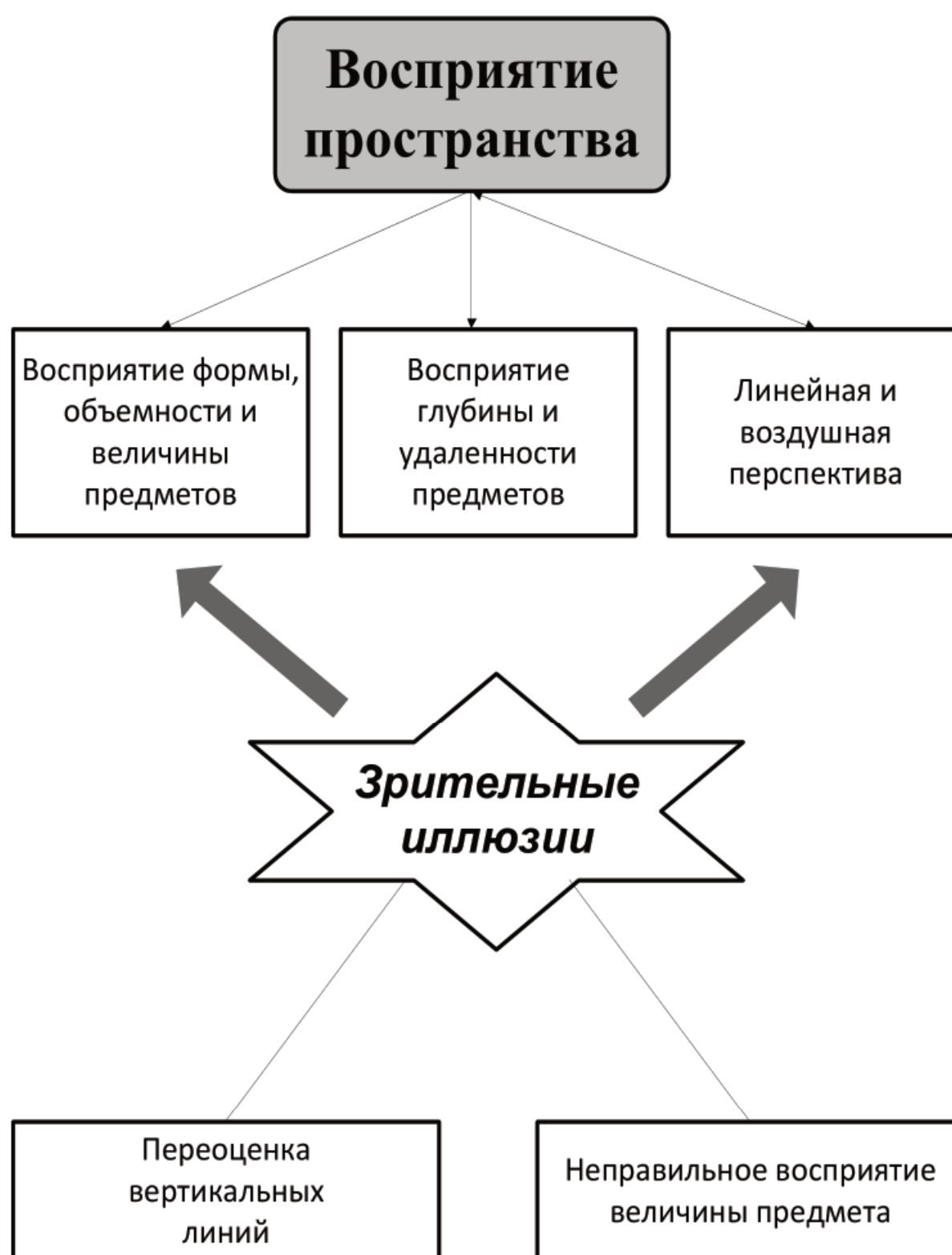
Константность восприятия — это постоянство в восприятии, которое обусловлено знанием физических свойств предмета, а также тем, что предмет восприятия воспринимается в кругу других известных человеку предметов. Она обеспечивает постоянство воспринимаемой величины, формы и цвета предметов при изменении расстояния, ракурса, освещенности.

Константность восприятия объясняется опытом, приобретенным в процессе индивидуального развития личности, и имеет большое практическое значение. Если бы восприятие не было константным, то при каждом шаге, повороте, движении, изменении освещения люди сталкивались бы с новыми предметами, переставали бы узнавать то, что было известно им ранее.

Целостность восприятия выражается в том, что образы отражаемых предметов выступают в сознании человека в совокупности многих их качеств и характеристик, даже если отдельные из этих качеств в данный момент не воспринимаются.

Большое значение в функционировании восприятий и проявлении их свойств имеют физические характеристики самих предметов и психофизические закономерности их проявления в ходе собственно восприятия человеком. По этой причине пространство, форма, величина, глубина, удаленность, линейная и воздушная перспектива должны правильно отражаться органами чувств.

2.7. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОСПРИЯТИЯ ПРОСТРАНСТВА



КОММЕНТАРИИ

Восприятие пространства — это восприятие формы, величины, объема объектов, расстояния между ними, их взаимного расположения, удаленности и направления, в котором они находятся.

Восприятие формы, объемности и величины предметов — это сложный процесс, который осуществляется с помощью зрительного, тактильного и кинестетического анализаторов.

Восприятие глубины и удаленности предметов осуществляется в форме монокулярного и бинокулярного зрения.

Монокулярное зрение (с помощью одного глаза и с помощью изменения толщины его хрусталика) позволяет правильно оценивать расстояния, правда, в очень ограниченных пределах.

Восприятие глубины и удаленности предметов осуществляется главным образом посредством бинокулярного зрения (с помощью двух глаз) и сопутствующей ему конвергенции — сведения зрительных осей глаз на фиксируемом предмете.

Линейная и воздушная перспектива. По мере удаления предметов от наблюдателя их изображение на сетчатке глаз уменьшается. Примером линейной перспективы может служить кажущееся схождение вдали параллельных рельсов железной дороги и др. Воздушная перспектива заключается в том, что свет и цвет, отражаемый предметами, в известной степени искажаются под влиянием слоев воздуха.

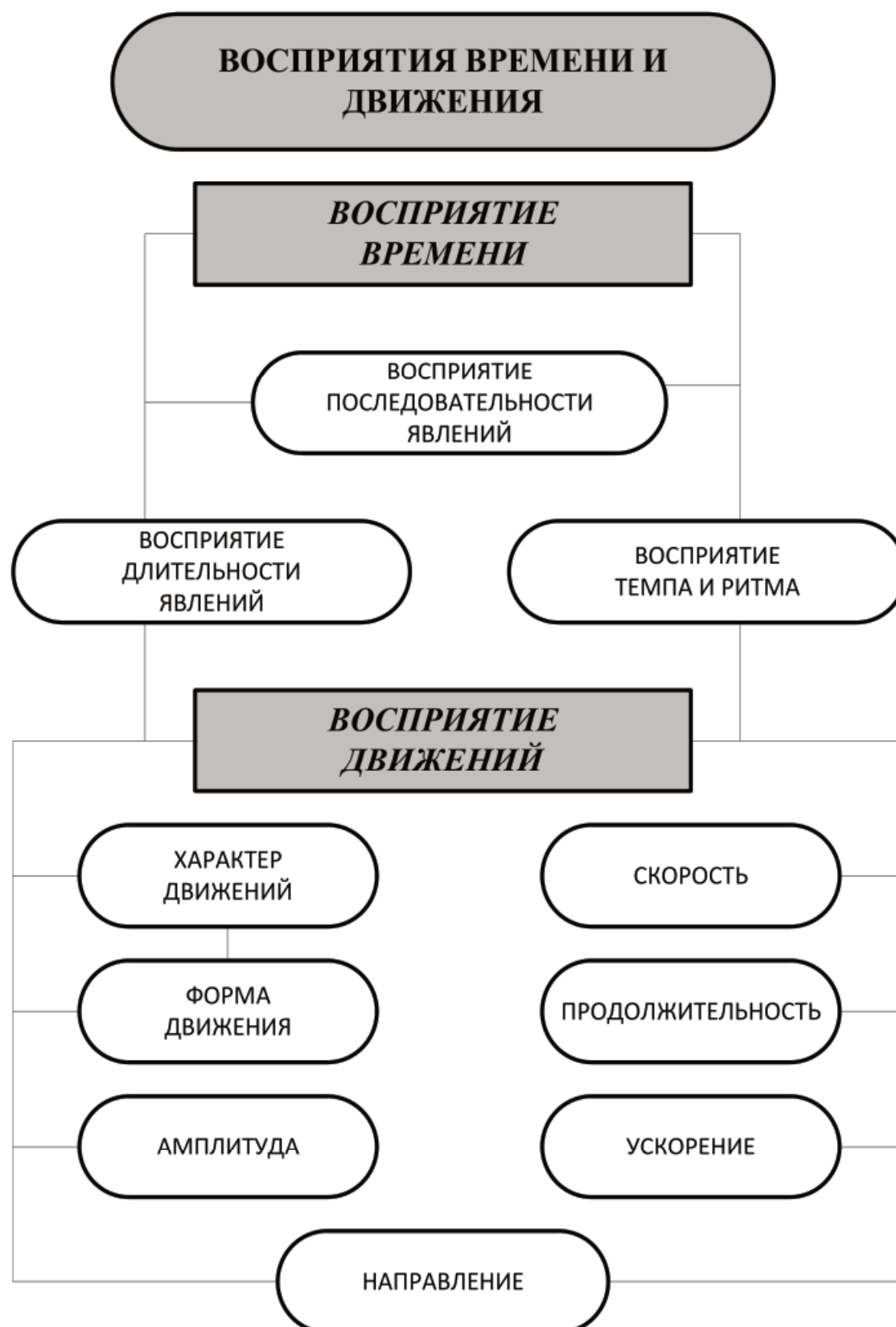
Восприятия могут быть неправильными или искаженными — иллюзиями.

Зрительные иллюзии — это неправильное или искаженное восприятие величины, формы и удаленности предметов. Известно много видов зрительных иллюзий, например:

- переоценка вертикальных линий. Из двух линий одинакового размера вертикальная зрительно всегда воспринимается как значительно бóльшая по сравнению с горизонтальной;
- неправильное восприятие величины предмета (объекта). Например, высокий человек рядом с низким кажется еще выше, чем он есть на самом деле; кружки одинакового диаметра кажутся разными в зависимости от того, окружают ли их большие или маленькие; одинаковые предметы кажутся предметами разной величины, если они воспринимаются как находящиеся на определенном удалении друг от друга, при этом предмет, расположенный ближе, кажется меньше, а далекий — больше своей действительной величины.

Эти иллюзии объясняются тем законом восприятия, по которому величина предметов оценивается не по действительным размерам их изображений на сетчатке глаза, а в соответствии с оценкой расстояния, на котором эти предметы находятся.

2.8. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОСПРИЯТИЯ ВРЕМЕНИ И ДВИЖЕНИЙ



КОММЕНТАРИИ

Восприятие времени — это отражение объективной длительности, скорости и последовательности явлений действительности. Специального, самостоятельного анализатора времени нет. В основе восприятия времени лежит ритмическая смена возбуждения и торможения. Ее динамика в нервной системе и составляет *физиологическую основу* восприятия времени. Определенное состояние нервных клеток становится сигналом времени, на основе которого у человека и животных вырабатываются условные рефлексы на время.

Восприятие последовательности явлений опирается на четкую расчлененность и объективно существующую смену одних явлений другими, а также связано с представлениями о настоящем, прошедшем и будущем, отражающими объективные, периодически повторяющиеся процессы в природе. Однажды воспринятое явление останется в памяти в виде представления о нем. И если последнее затем повторно анализируется, то это восприятие вызывает в нашей памяти воспоминания о ранее бывшем, которое и осознается как прошедшее.

Восприятие длительности явлений. Доказано, что точно воспринимать краткие промежутки времени человек может не более 0,75 сек путем специальной тренировки в различении микроинтервалов времени. Если событие происходит очень медленно, восприятие его длительности опирается на показатели, позволяющие делить время на определенные отрезки.

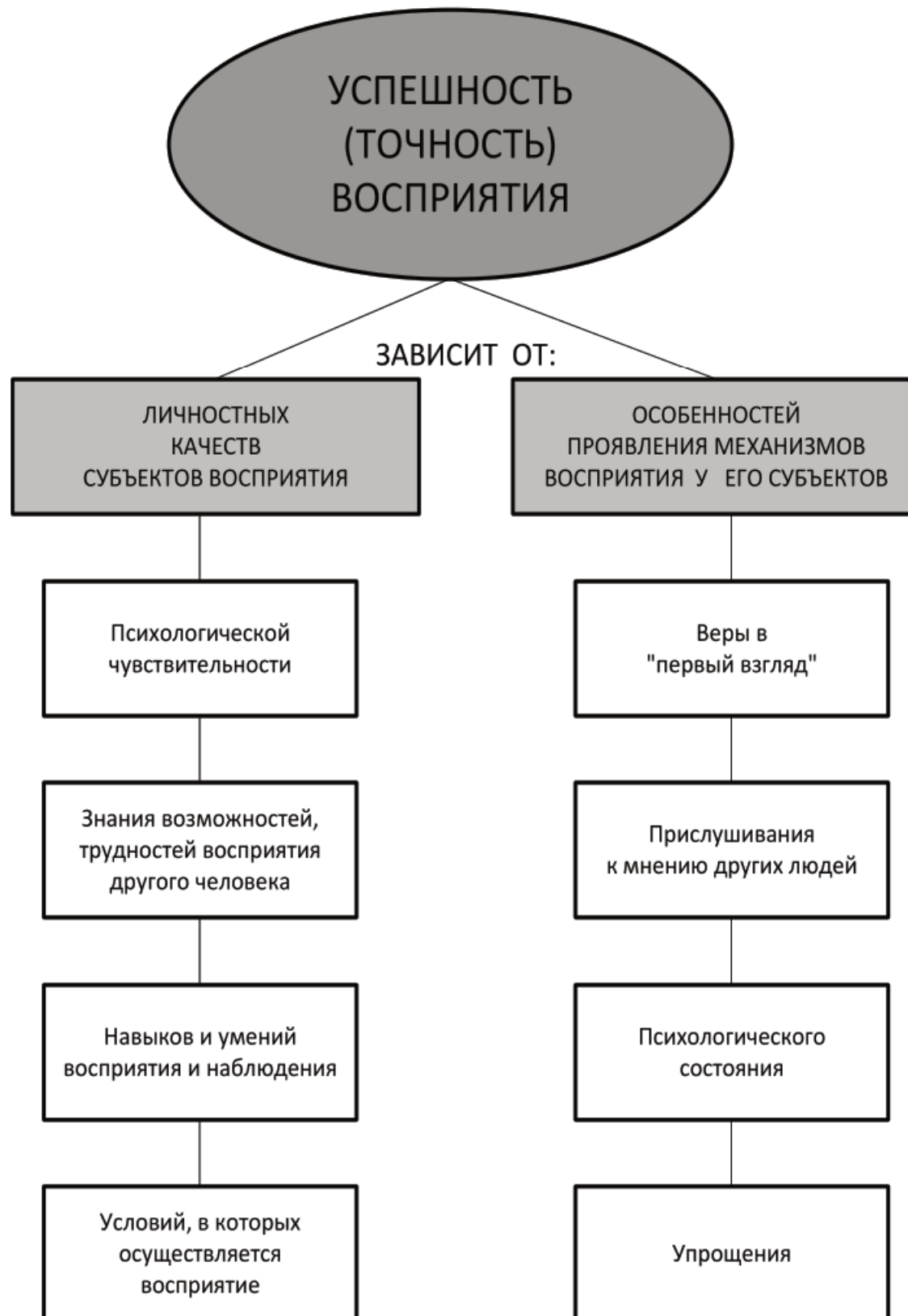
Восприятие темпа — это отражение скорости, с которой сменяют друг друга отдельные стимулы совершающегося во времени процесса (например, чередования звуков).

Восприятие ритма — это отражение равномерного чередования стимулов, их размерности при воздействии предметов и явлений объективной действительности на наши органы чувств.

Восприятие движения — это отражение во времени изменений положения объектов или самого наблюдателя в пространстве. Наблюдая движение, прежде всего воспринимают:

- характер движения (сгибание, разгибание, отталкивание, подтягивание и т.п.);
- форму движения (прямолинейное, криволинейное, круговое, дугообразное и т.п.);
- амплитуду (размах) движения (полная, неполная);
- направление движения (направо, налево, вверх, вниз);
- продолжительность движения (краткое, длительное);
- скорость и ускорение движения (быстрое или медленное; при циклических движениях — быстрый или медленный темп) и др.

2.9. ФАКТОРЫ УСПЕШНОСТИ (ТОЧНОСТИ) ВОСПРИЯТИЯ ЛЮДЕЙ



КОММЕНТАРИИ

Психологическая чувствительность — повышенная восприимчивость к психологическим проявлениям своего внутреннего мира и других людей, устойчивое стремление и желание разобраться во всем том, что воздействует на органы чувств и происходит.

Знание возможностей, трудностей восприятия другого человека и способ предупреждения ошибок восприятия основывается на личностных качествах партнеров по восприятию, их чувственном опыте, практике наблюдений.

Навыки и умения восприятия и наблюдения позволяют людям быстрее адаптироваться к конкретным условиям жизни и деятельности, дают возможность избегать трудностей в оценке окружающей действительности, позволяют преодолевать различные барьеры в ее осмыслении.

Качество восприятия обусловлено и таким важным фактором, как *условия (ситуация), в которых оно осуществляется*. Среди них расстояние, на котором находится объект восприятия; время, в течение которого оно длится; величина помещения, освещенность, температура воздуха в нем, а также фон восприятия (наличие или отсутствие трудностей и сложностей восприятия окружающей действительности, различных барьеров для него). Сказываются и социальные условия. Личность, принадлежащая к определенной группе, слою или обществу, осуществляет свое восприятие под влиянием собственных социально-психологических особенностей или групповых установок и стереотипов.

«Вера в первый взгляд». Повсеместно бытует убеждение, что первое впечатление — самое верное. Как показали специальные исследования, это ведет к тому, что многое рассматривается потом через призму первого впечатления, односторонне преломляющего все поступки человека. К сожалению, первое впечатление не всегда верно, поскольку опирается не на проникновение в суть воспринимаемого явления, а на наши собственные подсознательные ожидания и слабости.

Прислушивание к мнению других людей. Нередко даже самого общего мнения об интересующем нас предмете достаточно, чтобы скорректировать его оценку. Если нам дали самую поверхностную характеристику объекта интереса, то, сталкиваясь с ним, мы стараемся уложить представления о нем в рамки чужого, возможно, не совсем объективного, мнения.

Психологическое состояние. Человек в хорошем настроении все окружающее оценивает, в основном, в светлых тонах и сам формирует у себя симпатии к нему. И наоборот, человек, пребывающий в депрессии, видит все в сером цвете.

Упрощение. Человеческая психика устроена так, что наш разум просто не может замечать и запоминать всё. Подсознательно в мозге идет отбор и классификация поступающей извне информации, в результате чего мы замечаем, осмысливаем и запоминаем только те явления, которые имеют для нас наибольшее значение.

2.10. СУЩНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ



КОММЕНТАРИИ

Представление — процесс воссоздания (воспроизведения) конкретных образов предметов и явлений внешнего мира, которые ранее воздействовали на наши органы чувств.

Сущность *сигнальной функции* представлений состоит в отражении в каждом конкретном случае не только образа предмета, ранее воздействовавшего на наши органы чувств, но и многообразной информации о нем, которая впоследствии под влиянием конкретных воздействий превратилась в систему сигналов, управляющих нашим поведением.

Сигнальная функция представлений становится наиболее действенной при появлении динамического стереотипа корковых процессов. Считая наши представления первыми сигналами действительности, на основе которых человек осуществляет свою сознательную деятельность, И.П. Павлов показал, что они складываются по механизму условного рефлекса. Благодаря этому любые представления сигнализируют о конкретных явлениях действительности. Отличительной особенностью сигнальной функции, например, двигательных представлений, является то, что в них сигнальное значение приобретают не только свойства двигательного акта (форма, направление движения, развиваемые усилия и др.), но и все системы организма, участвующие в осуществлении движений.

Регулирующая функция представлений состоит в отборе нужной информации о предмете или явлении, ранее воздействовавшем на наши органы чувств, с учетом реальных условий предстоящей деятельности.

Благодаря регулирующей функции актуализируются именно те стороны, например, двигательных представлений, на основе которых с наибольшим успехом решается поставленная задача.

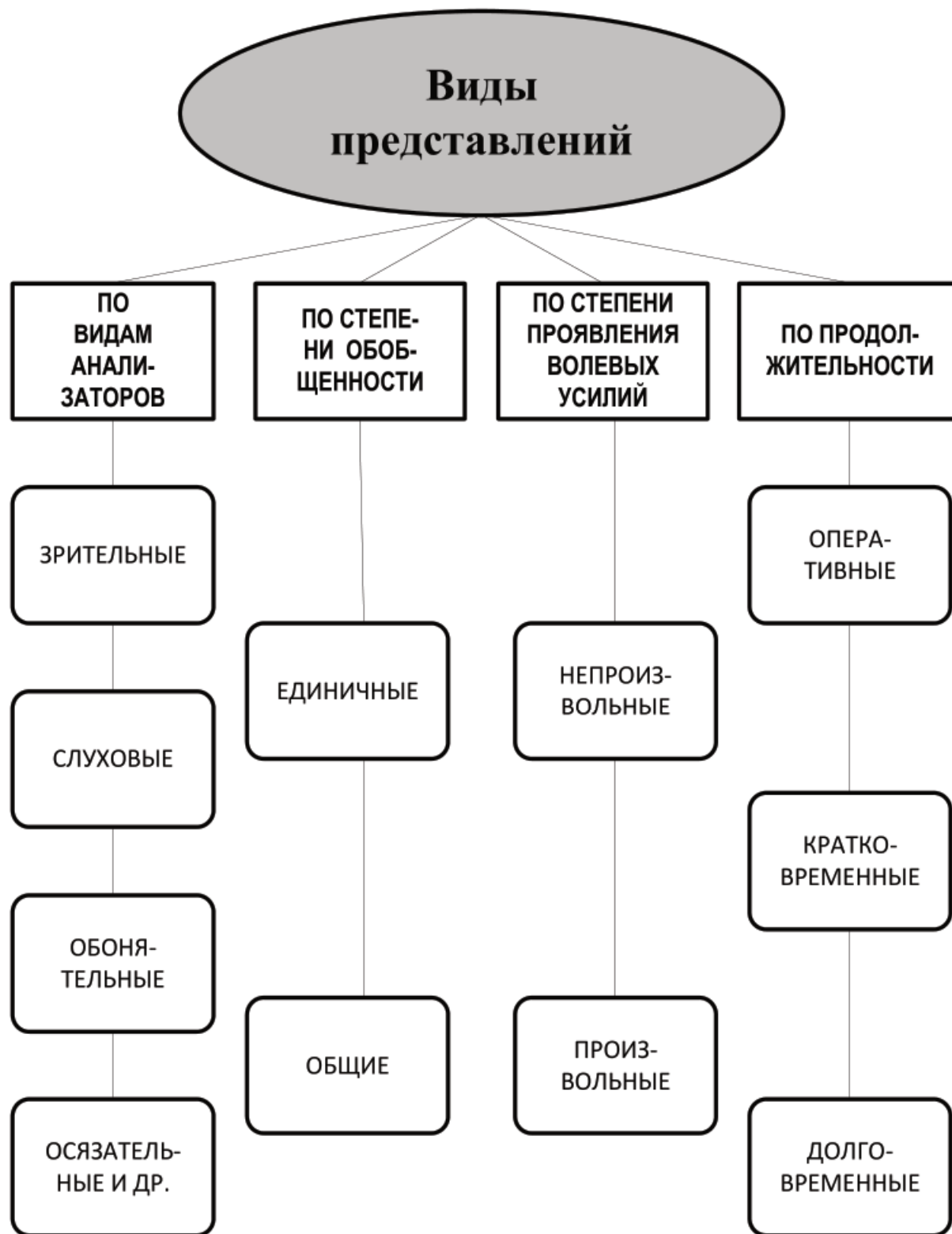
Настроечная функция представлений проявляется в ориентации деятельности организма человека на определенные параметры отражения воздействий окружающего мира.

Изучая физиологические механизмы произвольных движений, И.П. Павлов показал, что появившийся двигательный образ обеспечивает настройку двигательного аппарата на выполнение соответствующих движений. Действенность этой функции состоит в обеспечении определенного тренирующего эффекта двигательных представлений.

Физиологическую основу представлений составляют «следы» в коре больших полушарий головного мозга, остающиеся после реальных возбуждений центральной нервной системы при восприятии. Эти «следы» сохраняются благодаря известной *пластичности* центральной нервной системы.

Сохранившиеся следы возбуждений, которые имели место при известной активности наших ощущений и восприятий, создают необходимые условия для построения нужного представления. Само представление с его конкретной структурой возникает в результате образования условных временных связей в коре головного мозга благодаря функции первой сигнальной системы.

2.11. ВИДЫ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ



КОММЕНТАРИИ

Представления подразделяют *по видам анализаторов*, которые в них задействованы.

Различают **зрительные** (образ человека, предмета, пейзажа), **слуховые** (представления мелодии), **обонятельные** («ощущение» запаха эфира), **осязательные** (представления предмета, к которому прикасался ранее), **двигательные** (представление движений тела при совершении прыжка) и др.

Деление представлений на виды по анализаторам довольно условно — при этом делении руководствуются каким-то одним признаком предмета, хотя ему свойственны и другие признаки. Часто представления возникают на основе деятельности двух или нескольких анализаторов.

Представления формируются в процессе деятельности человека, поэтому в зависимости от профессии развивается преимущественно какой-либо один вид представлений: у художника — зрительный, у композитора — слуховой, у спортсмена и балерины — двигательный, у химика — обонятельный и т.д.

Представления различаются *по степени обобщенности*.

Представления бывают единичными и общими, в отличие от восприятий, которые всегда бывают единичными. **Единичные** представления — это представления, основанные на восприятии одного определенного предмета. **Общие** представления — это представления, обобщенно отражающие ряд сходных предметов.

Представления различаются *по степени проявления волевых усилий*.

Непроизвольные представления — это представления, возникающие спонтанно, без активизации воли и памяти человека.

Произвольные представления — это целевые представления, возникающие у человека под воздействием волевых усилий.

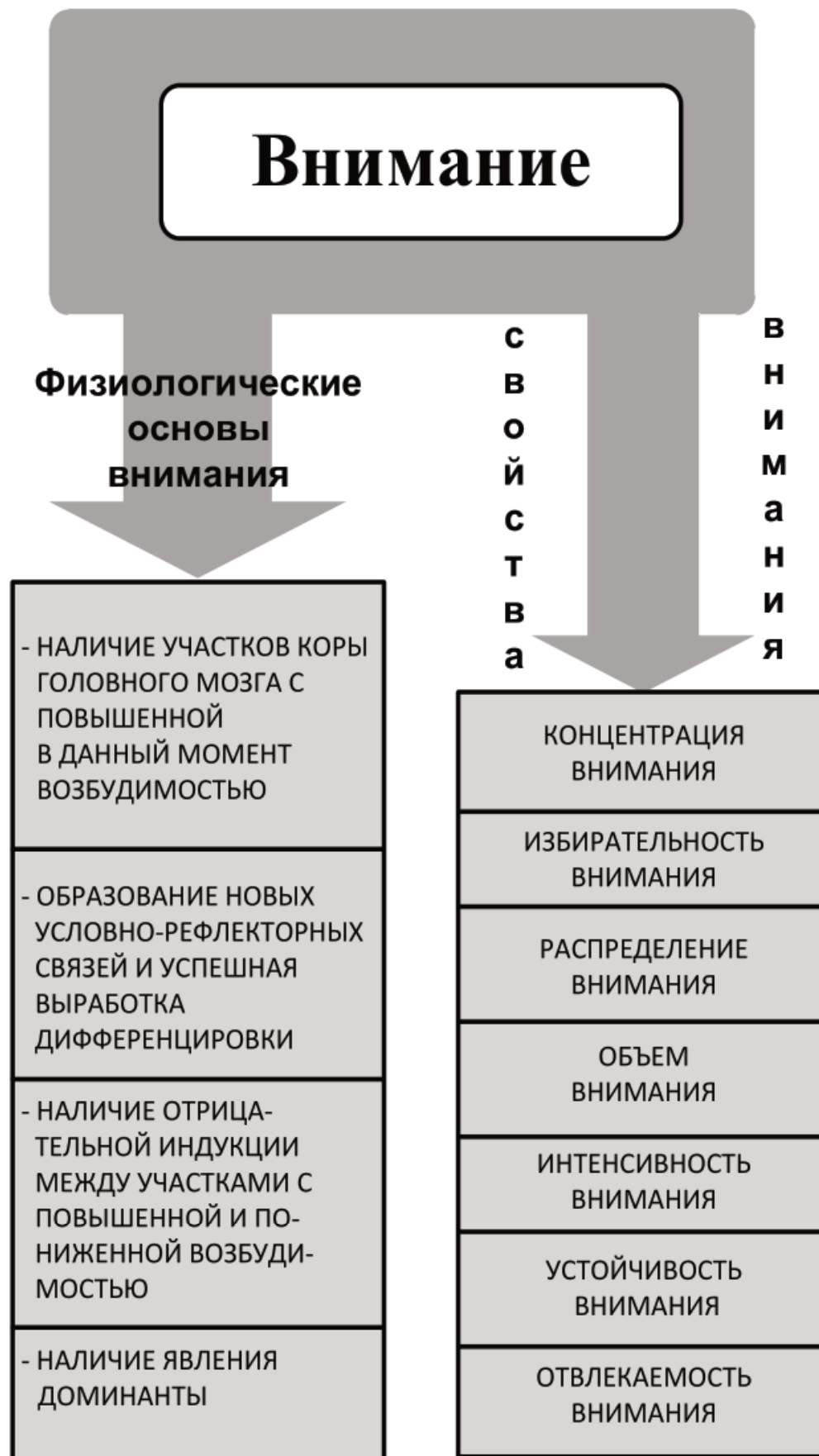
Представления различаются *по продолжительности*.

Оперативные представления — это представления, извлекаемые человеком из своего сознания для обслуживания оперативных интересов его деятельности. Например, оператору РЛС для выполнения элементов своей сложной деятельности необходимо постоянно активизировать наборы различного рода представлений для определения типа самолета, отметка о наличии которого появилась на дисплее локатора.

Кратковременные представления — это представления очень непродолжительные по времени. Например, школьнику на занятиях требуется ответить на какой-то вопрос, и пока он это делает, в его сознании функционируют нужные для этого представления, которые он потом может и забыть.

Долговременные представления — это представления, которые сохраняются в памяти человека и используются им длительное время и достаточно часто. К ним относятся, в основном, профессиональные представления.

2.12. СУЩНОСТЬ ВНИМАНИЯ



КОММЕНТАРИИ

Внимание — это избирательная направленность сознания человека на определенные предметы и явления.

Физиологические основы внимания. Внимание не имеет такого специального нервного центра, как зрительные, слуховые и другие ощущения и восприятия, а также движения, которые связаны с деятельностью определенных участков коры больших полушарий головного мозга.

Физиологически внимание обусловлено работой тех же самых нервных центров, с помощью которых осуществляются сопровождаемые вниманием психические процессы. Но оно означает наличие участков с повышенной и пониженной возбудимостью, взаимосвязанных в своей деятельности по закону отрицательной индукции: когда в каком-то определенном участке коры головного мозга начинается сильное возбуждение, то одновременно по индукции в других участках коры, не связанных с выполнением данной деятельности, возникает торможение, затухание или даже полное прекращение нервного процесса, в результате чего одни центры оказываются возбужденными, другие — заторможенными.

Внимание обеспечивает за счет явления доминанты наличие в каждый данный момент в коре больших полушарий головного мозга участка (очага) с повышенной нервной возбудимостью, доминирующего над остальными частями коры. В результате этого осуществляется сосредоточение сознания человека на определенных предметах и явлениях.

Свойства внимания. *Концентрация* внимания — это способность человека сосредоточиваться на главном в его деятельности, отвлекаясь от всего того, что находится в данный момент за пределами решаемой им задачи.

Избирательность внимания — это его сосредоточение на наиболее важных предметах.

Распределение внимания — это возможность человека иметь в сознании одновременно несколько разнородных объектов или же выполнять сложную деятельность, состоящую из множества одновременных операций.

Объем внимания характеризуется количеством объектов или их элементов, которые могут быть одновременно восприняты с одинаковой степенью ясности и отчетливости.

Интенсивность внимания характеризуется относительно большей затратой нервной энергии на выполнение данного вида деятельности, в связи с чем участвующие в этой деятельности психические процессы протекают с большей ясностью, четкостью и быстротой.

Устойчивость внимания — это его способность задерживаться на восприятии данного объекта.

Отвлекаемость внимания чаще всего является следствием отсутствия волевого усилия и интереса к объекту или деятельности.

2.13. КОНЦЕПЦИЯ ВНИМАНИЯ П.Я. ГАЛЬПЕРИНА



КОММЕНТАРИИ

Интересную теоретическую концепцию внимания предложил П.Я. Гальперин. *Основные положения этой концепции сводятся к следующему.*

1. Внимание является одним из моментов ориентировочно-исследовательской деятельности. Оно представляет собой психологическое действие, направленное на содержание образа, мысли, на другие представления, возникающие в данный момент времени в сознании человека.

Ориентировочно-исследовательская деятельность — реакция организма на новые стимулы, проявляющаяся в общей его активизации, в мобилизации сил и ресурсов.

2. По своей функции внимание представляет собой контроль за этим содержанием. В каждом действии человека есть ориентировочная, исполнительская и контрольная части. Эта последняя и представляется вниманием как таковым.

3. В отличие от других действий, которые производят определенный продукт, деятельность контроля или внимание не имеет отдельного, особенного результата.

4. Внимание как самостоятельный, конкретный акт выделяется лишь тогда, когда действие становится не только умственным, но и сокращенным. Не всякий контроль следует рассматривать как внимание. Контроль лишь оценивает действие, в то время как внимание способствует его улучшению.

5. Когда функционирует внимание, контроль осуществляется при помощи критерия, меры, образца, что создает возможность сравнения результатов действия и его уточнения.

6. Произвольное внимание есть планомерно осуществляемое внимание, т.е. форма контроля, выполняемого по заранее составленному плану, образцу.

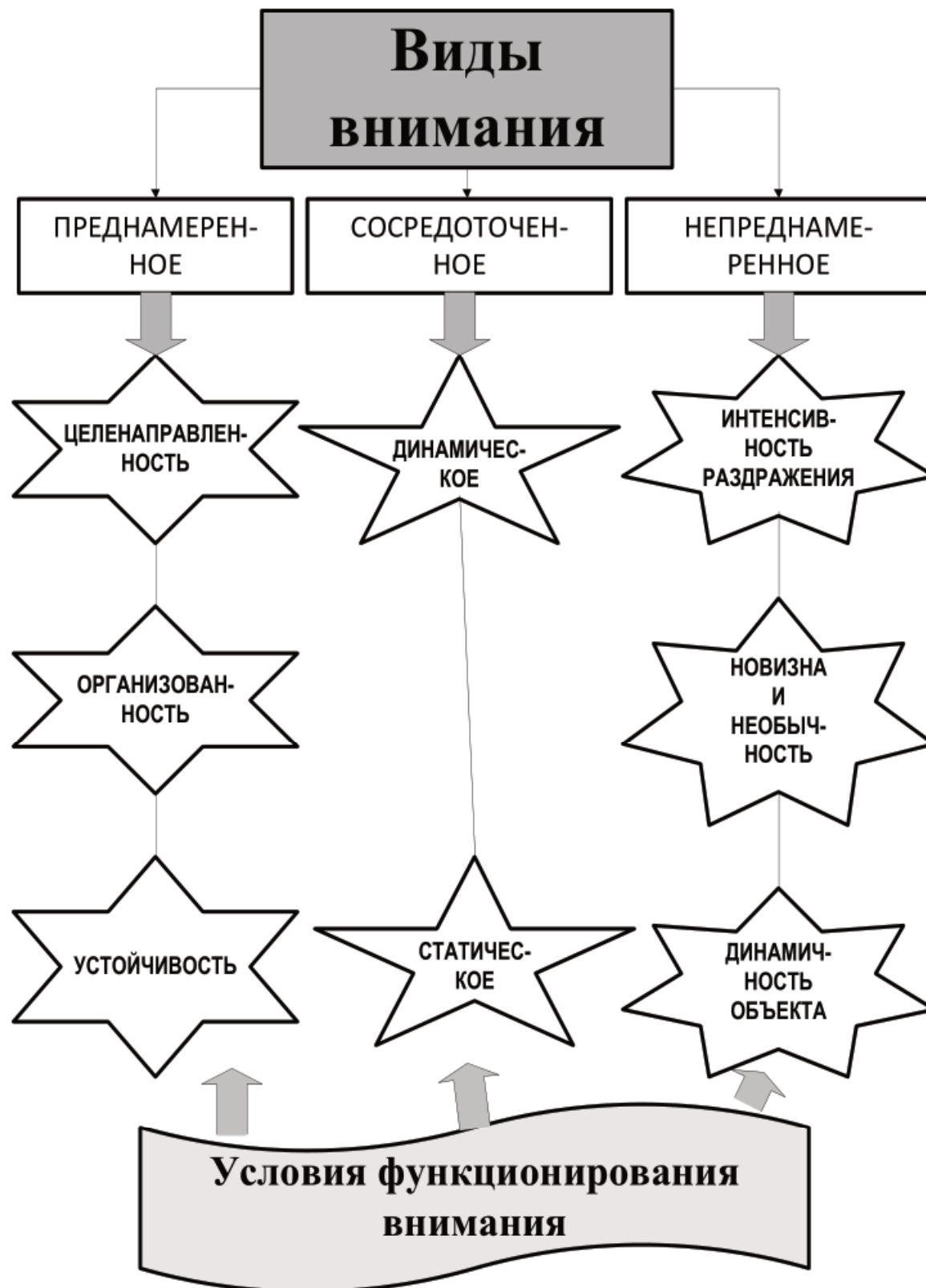
7. Для того чтобы сформировать новый прием произвольного внимания, мы должны наряду с основной деятельностью предложить человеку задание проверить ее ход и результаты, разработать и реализовать соответствующий план.

Все известные акты внимания, выполняющие функцию контроля как произвольного, так и произвольного, являются результатом формирования новых умственных действий.

Следует отметить, что когда человек хочет на чем-то сосредоточиться, он предпринимает значительные усилия сознания, концентрирует свою волю, начинает управлять своими действиями. У него изменяется поведение, появляется осторожность, становится более острым зрительное восприятие.

С.Л. Рубинштейн

2.14. ВИДЫ ВНИМАНИЯ



КОММЕНТАРИИ

Внимание может быть преднамеренным, сосредоточенным и непреднамеренным. Каждый из видов внимания зависит в то же время от ряда условий, в которых он осуществляется.

Преднамеренное (произвольное) внимание — это внимание, которое возникает в результате сознательных усилий человека, направленных на лучшее выполнение той или иной деятельности. Оно характеризуется целенаправленностью, организованностью, повышенной устойчивостью.

Целенаправленность определяется задачами, которые человек ставит перед собой в той или иной деятельности. Преднамеренное внимание вызывают не все объекты, а только те, которые связаны с задачей, выполняемой в данный момент; из многих объектов выбираются те, которые необходимы при выполнении данного вида деятельности.

Организованность преднамеренного внимания означает, что мы заранее готовимся быть внимательными к тому или другому предмету, сознательно направляем на него свое внимание, проявляем умение организовать необходимые для данной деятельности психические процессы.

Повышенная устойчивость преднамеренного внимания позволяет организовать работу на протяжении более или менее долгого времени. Она связана с планированием этой работы.

Сосредоточенное внимание — это внимание, направленное на какой-либо один объект или вид деятельности. Оно бывает динамическим и статическим.

Динамическим называется такое внимание, которое в начале работы характеризуется малой интенсивностью, и только с помощью значительных усилий человек повышает его интенсивность.

Статическое внимание — это такое внимание, высокая интенсивность которого легко возникает в самом начале работы и сохраняется на протяжении всего времени ее выполнения.

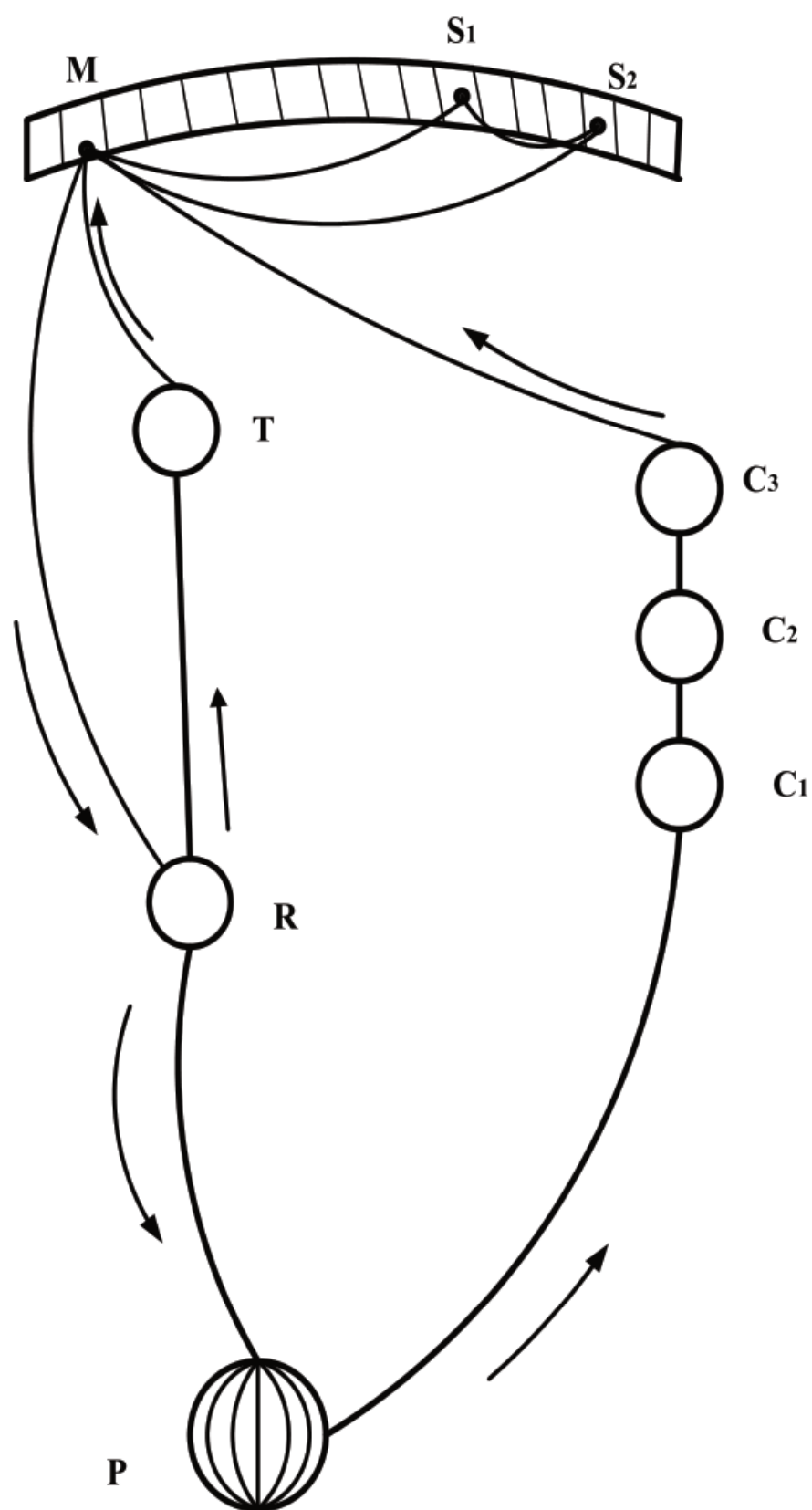
Непреднамеренное (непроизвольное) внимание — это внимание, вызываемое внешними причинами: теми или другими особенностями объектов, воздействующих на человека в данный момент. Ими могут быть интенсивность раздражения, новизна и необычность объекта, а также его динамичность.

Интенсивность раздражения заключается в подавляющем действии объекта внимания человека на его сознание (например, более сильный звук, более яркий план), которое активизирует психику.

Новизна и необычность объекта, даже если он и не выделяется интенсивностью своего действия, также становится стимулом внимания.

Резкая смена, *динамичность объекта*, наблюдающаяся при сложных и длительных действиях (например, при наблюдении за спортивными состязаниями, восприятии кинокартины и т.п.), также всегда вызывает особое внимание.

2.15. МЕХАНИЗМ ВНИМАНИЯ ПО Т. РИБО



КОММЕНТАРИИ

Т. Рибо одним из первых попытался представить механизм произвольного внимания, связанного с волевым усилием, возникающим в процессе припоминания (см. схему).

На ней M — центр, где хранятся воспоминания о некогда совершенных действиях (предполагаемый центр долговременной памяти на движения); S_1 и S_2 — центры, где сохраняются сенсорные образы (центры сенсорной памяти). Те и другие локализованы в коре головного мозга, представленной на схеме дугообразной заштрихованной областью. Эти центры соединены между собой волокнами ассоциативного типа; R — центр, расположенный ниже коры и связанный с регуляцией движений; C_1, C_2, C_3 — совокупность сенсорных центров разного уровня, передающих коре больших полушарий информацию о состоянии мышечной системы M (мышечное чувство, по Рибо); T — область таламуса.

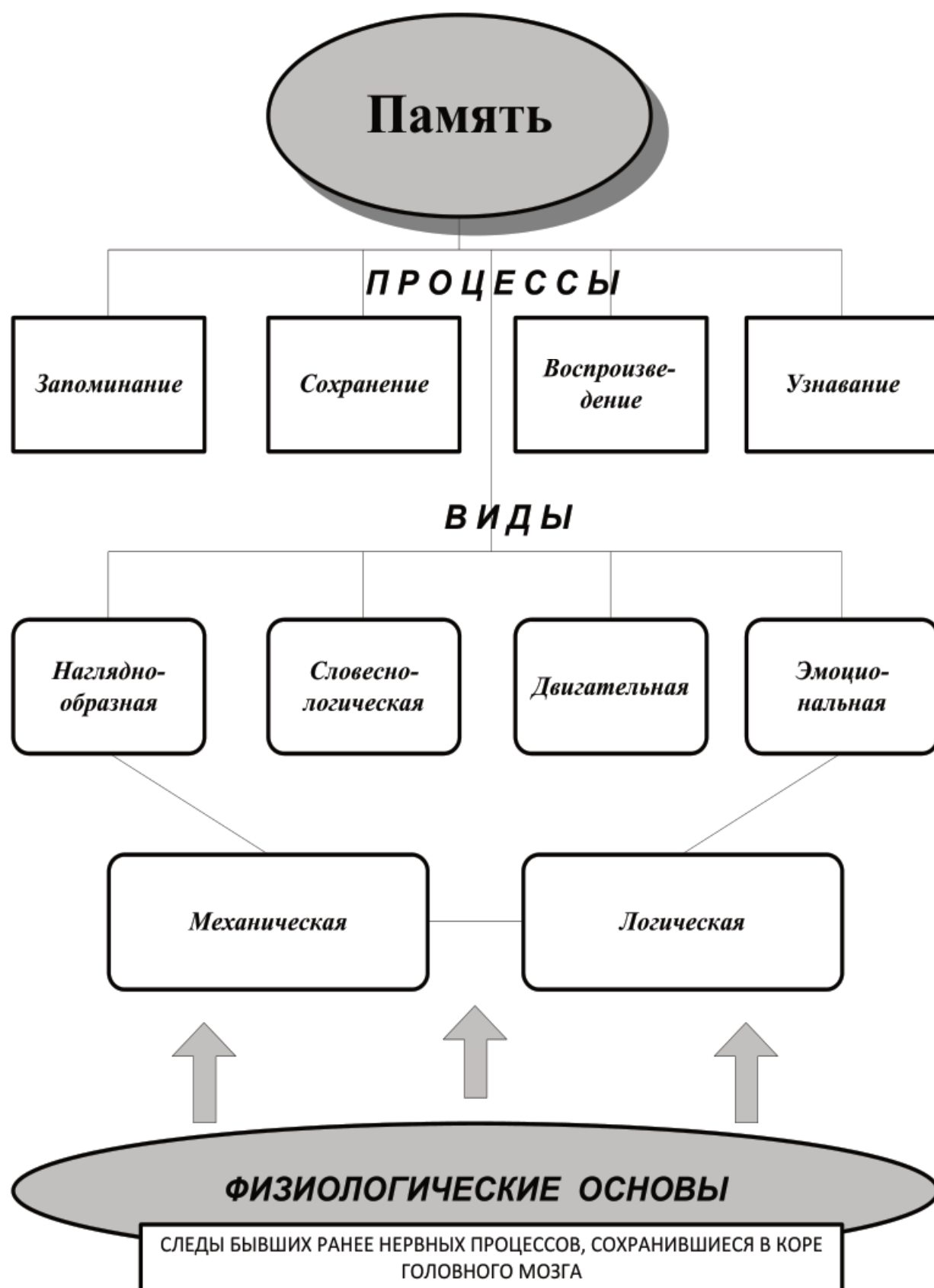
Допустим, что в кортикальных центрах M, S_1 и S_2 существует некоторый уровень возбуждения, т.е. они находятся в состоянии, связанном с вниманием, субъективно представляющим собой ряд воспоминаний сенсорного и двигательного характера о предмете A . Моторное возбуждение из центра M далее распространяется вниз до центра R и через него производит сокращение мышц P . Это сокращение по нервным центроострительным волокнам через ряд промежуточных сенсорных центров C_1, C_2 и C_3 вновь попадает в центр M коры. В результате «моторное воспоминание» будет усилено также и иннервационным импульсом, явившимся в T через рефлекторное возбуждение, восходящее от R . Произойдет двойное дополнительное усиление активности в центре M , которое далее по ассоциативным волокнам распространится в коре больших полушарий до сенсорных центров S_1 и S_2 и возбудит их дополнительно. В результате весь комплекс воспоминаний, моторных и сенсорных, связанных с предметом A , усилится в сознании, т.е. интенсивность внимания к нему возрастет.

Рибо предложил так называемую моторную теорию внимания, согласно которой основную роль в процессе внимания играют движения. Именно благодаря их избирательной и целенаправленной активизации происходит концентрация и усиление внимания на предмете. Пользуясь приведенной схемой, Рибо следующим образом объяснил участие движения в описанном процессе.

Внимание к предмету A начинается со слабого припоминания о нем. С помощью движения M мы усиливаем это воспоминание. Усиление воспоминания по ассоциации вызывает, в свою очередь, первоначально слабое припоминание о предмете B , которое мы далее усиливаем движением M , и т.д.

Аналогичную мысль о механизме внимания высказывал и российский ученый А.А. Ухтомский. Он считал, что физиологической основой внимания является доминантный очаг возбуждения, усиливающийся под воздействием посторонних раздражителей и вызывающий торможение соседних областей.

2.16. СУЩНОСТЬ ПАМЯТИ



КОММЕНТАРИИ

Память — это процесс запечатления, сохранения и воспроизведения того, что человек отражал, делал или переживал.

Различают следующие *процессы* памяти.

Запоминание — запечатление в сознании человека полученной информации, которая является необходимым условием обогащения опыта человека новыми знаниями и формами поведения.

Сохранение — удержание в памяти полученных знаний в течение относительно длительного периода времени.

Воспроизведение — активизация закрепленного ранее содержания психики.

Узнавание — сопровождающее процессы памяти явление психики, позволяющее им более эффективно функционировать.

Различают следующие *виды* памяти.

Наглядно-образная память — память на зрительные, звуковые, осязательные, обонятельные и т.п. образы.

Словесно-логическая память — память на смысл изложения, его логику, на соотношение между элементами получаемой в словарной форме информации.

Двигательная память — память на движения.

Эмоциональная память — память на переживания.

Кроме того, в зависимости от приемов заучивания различают механическую и смысловую память.

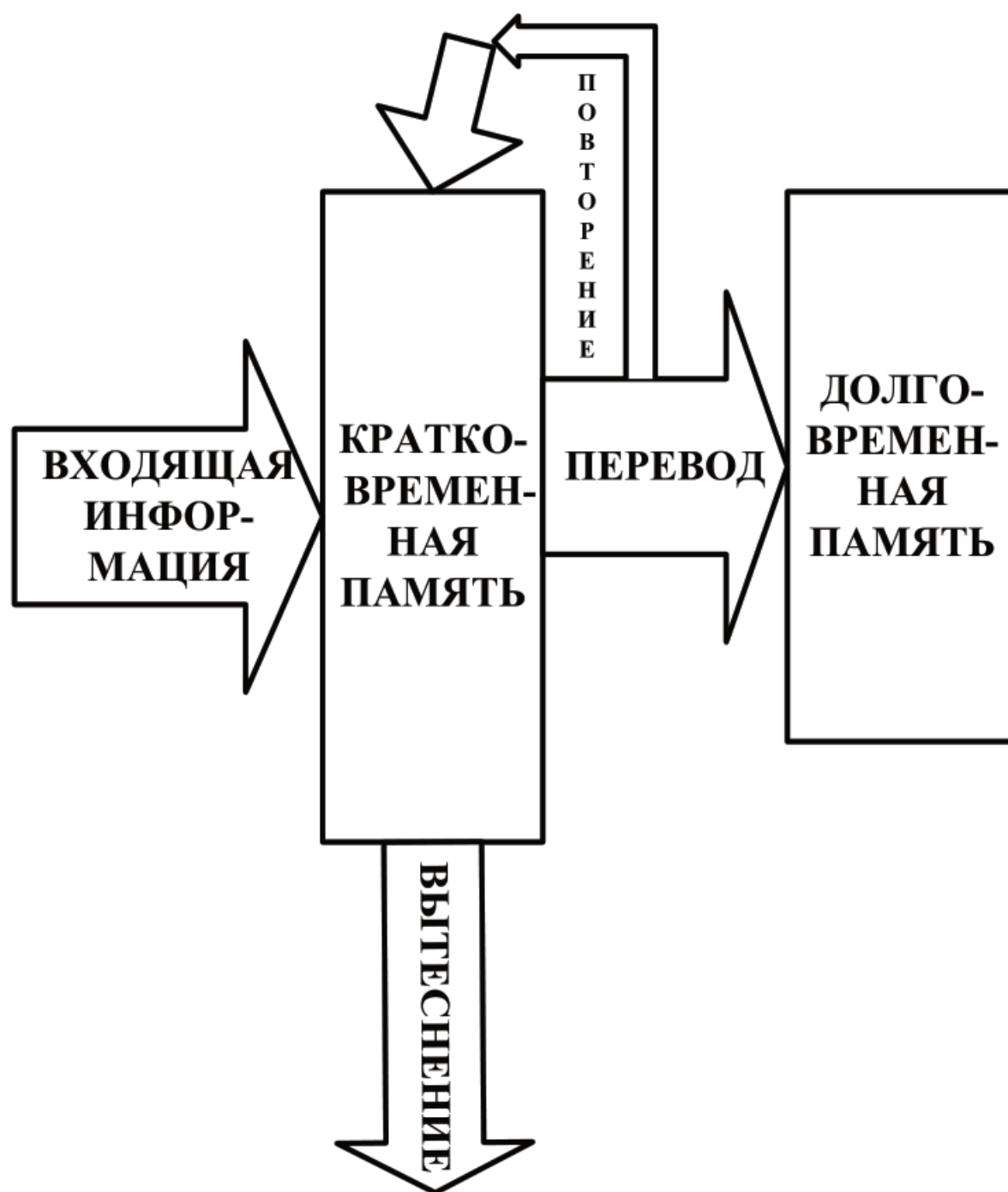
Механическая память — это запоминание информации в той форме, в которой она воспринимается.

Логическая (смысловая) память — это запоминание не внешней формы, а смысла изучаемой информации.

Физиологической основой памяти являются следы имевших место ранее нервных процессов, сохраняющиеся в коре больших полушарий головного мозга в результате *пластичности* нервной системы. Любой вызванный внешним раздражением нервный процесс, будь то возбуждение или торможение, не проходит для нервной ткани бесследно, а оставляет на ней «след» в виде определенных функциональных изменений, которые облегчают течение повторяющихся нервных процессов, а также делают возможным их повторное возникновение при отсутствии вызвавшего их раздражителя.

Физиологические процессы в коре головного мозга, имеющие место при воспроизведении, по своему содержанию те же, что и при восприятии: память требует работы тех же центральных нервных аппаратов, что и восприятие, вызванное непосредственным воздействием внешнего раздражителя на органы чувств. *Различие* заключается лишь в том, что при восприятии центральные физиологические процессы непрерывно поддерживаются раздражением рецепторов, а в процессе функционирования памяти они представляют собой лишь «следы» ранее имевших место нервных процессов.

**2.17. КОНЦЕПЦИЯ ПАМЯТИ
Р. АТКИНСОНА и Р. ШИФРИНА**



КОММЕНТАРИИ

Одна из теорий, описывающих совместную, взаимосвязанную деятельность долговременной и кратковременной памяти, разработанная американскими учеными Р. Аткинсоном и Р. Шифриным, представлена на схеме.

В соответствии с этой теорией долговременная память представляется практически не ограниченной по объему, но обладает ограниченными возможностями произвольного припоминания хранящейся в ней информации.

Кроме того, чтобы информация из кратковременного хранилища попала в долговременное, необходимо проделать с ней определенную работу еще в то время, когда она находится в кратковременной памяти. Это работа по ее перекодированию, т.е. переводу на язык, понятный и доступный мозгу человека. Данный процесс в чем-то аналогичен тому, который происходит при вводе информации в электронно-вычислительную машину. Известно, что все современные ЭВМ способны хранить информацию в двоичных кодах, и для того, чтобы память машины сработала, любые вводимые в нее сведения должны быть представлены в таком виде.

Во многих жизненных ситуациях процессы кратковременной и долговременной памяти работают во взаимосвязи и параллельно. Например, когда человек ставит перед собой задачу запомнить что-либо такое, что заведомо превосходит возможности его кратковременной памяти, он часто сознательно или бессознательно обращается к использованию приема смысловой обработки и группировки материала, который облегчает запоминание.

Такая группировка, в свою очередь, предполагает использование долговременной памяти, обращение к прошлому опыту, извлечение из него необходимых для обобщения знаний и понятий, способов группировки запоминаемого материала, сведения его к количеству смысловых единиц, не превышающих объема кратковременной памяти.

Перевод информации из кратковременной в долговременную память нередко вызывает затруднения, так как для того чтобы сделать это наилучшим образом, необходимо сначала осмыслить и определенным образом структурировать материал, связать его с тем, что человек хорошо знает.

Именно из-за недостаточности этой работы или из-за неумения ее осуществлять быстро и эффективно память людей кажется слабой, хотя на самом деле потенциально она обладает большими возможностями.

Как нужна память всем людям! Насколько она облегчает им их деятельность! Как она сохраняет наши чувства!
Р. Роллан

2.18. ХАРАКТЕРИСТИКА ПАМЯТИ



КОММЕНТАРИИ

Память в целом и память конкретного человека имеют свои особенности, свидетельствующие о ее *продуктивности*.

Объем — это важнейшая интегральная характеристика памяти в целом и ее отдельных процессов, отражающая количественные показатели и возможности запечатляемой, сохраняемой и воспроизводимой человеком информации.

Быстрота — способность человека в процессе запечатления, сохранения и воспроизведения информации достигать определенной скорости ее обработки и использования.

Точность — характеристика памяти, которая показывает способность человека в процессе запечатления, сохранения и воспроизведения информации качественно и продуктивно отражать ее основное содержание.

Длительность — важнейшая характеристика памяти человека в целом и ее процессов, свидетельствующая о его способности удерживать определенное время в своем сознании нужную информацию.

В связи с этим различают кратковременную, долговременную и оперативную память.

Кратковременная память — это запоминание и сохранение информации на короткий срок после однократного и очень непродолжительного восприятия.

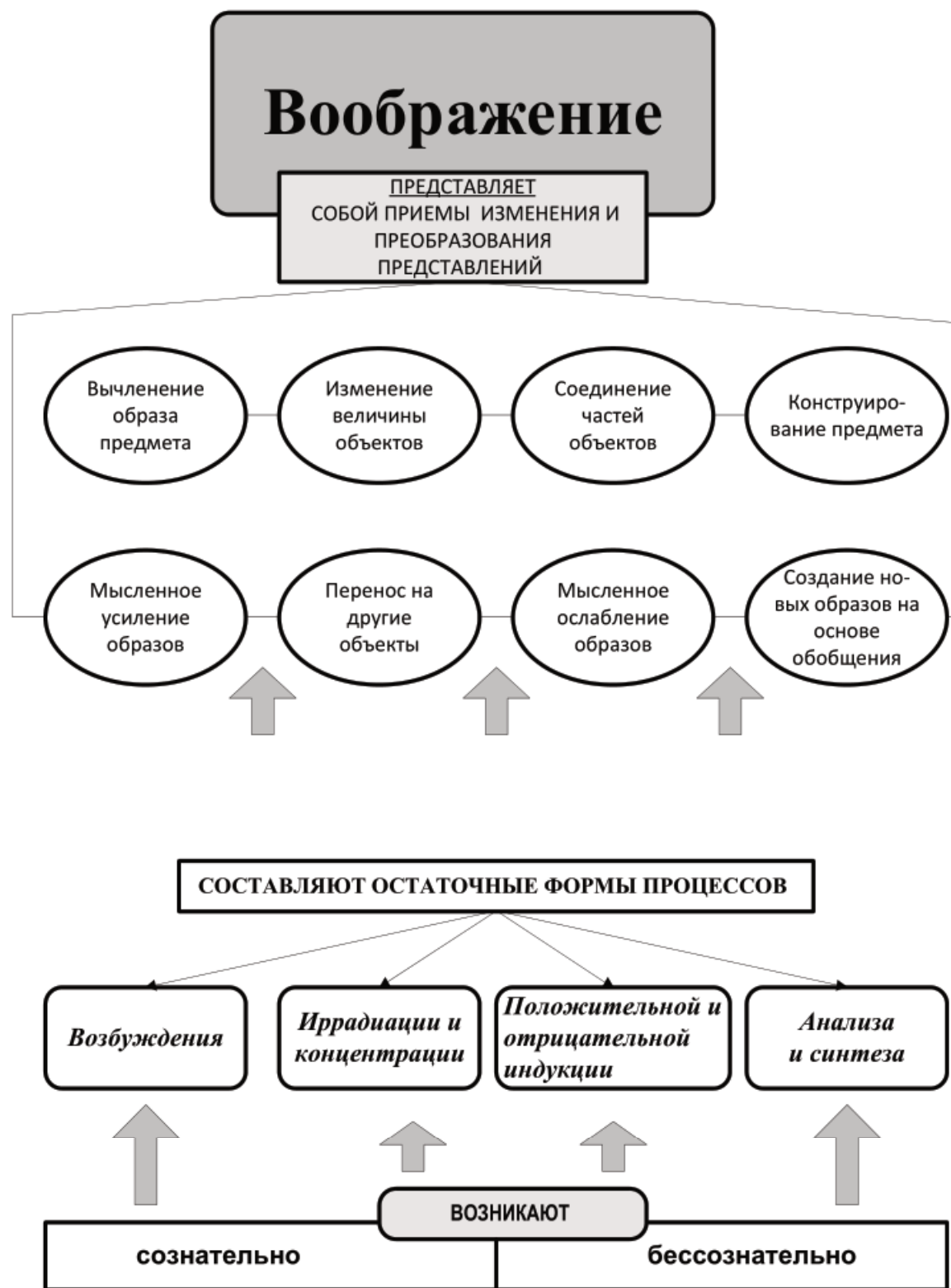
Долговременная память представляет собой процесс длительного сохранения часто повторяющейся и многократно запоминающейся информации.

Оперативная память — это сохранение материала после его запечатления на время, необходимое для выполнения задачи.

Готовность — это одна из важнейших характеристик памяти, свидетельствующая о предрасположенности человека и его сознания всегда активно использовать всю запечатленную информацию.

Объем, быстрота, точность, длительность и готовность памяти в совокупности проявления своих особенностей характеризуют *эффективность* памяти в целом и конкретного человека в частности.

2.19. СУЩНОСТЬ ВООБРАЖЕНИЯ



КОММЕНТАРИИ

Воображение — это психический познавательный процесс создания новых представлений на основе имеющегося опыта, т.е. процесс преобразующего отражения действительности.

Воображение представляет собой изменение и преобразование человеком своих представлений на основе:

1) вычленения из целостного образа предмета какого-либо его элемента или свойства. Таково, например, представление одной формы каменного орудия как пригодной для резания, другой — как колющей;

2) изменения величины объектов в сторону преувеличения (гипербола) или преуменьшения по сравнению с действительными и создание таким путем всевозможных фантастических образов (великанов, гномов и т.д.);

3) соединения в своем воображении вычлененных из разных объектов частей или элементов и создания таким путем мысленного образа нового, не существовавшего ранее в природе предмета (сфинкс у древних египтян, человеко-бык у ассирийцев, кентавр у древних греков);

4) конструирования предмета в связи с его назначением, например, копья; мысленного наделения этого орудия свойствами поражения цели издали (метание) или вблизи (нанесение удара, мощного укола) и в связи с этим придание особой формы каждому из этих орудий (легкий дротик и тяжелое копье);

5) мысленного усиления какого-либо свойства или качества, придания этому свойству несоразмерно большего или особого значения в характеристике объекта (хитрость у лисы, трусость у зайца);

6) мысленного ослабления какого-либо свойства или качества предмета, в своей сильной степени приводящего к построению контрастного образа, наделенного свойствами, прямо противоположными исходному (персонажи народного эпоса, сказок);

7) создания нового образа в результате обобщения черт, наблюдавшихся у ряда сходных объектов (типизация образа в художественной литературе; например, литературные герои Онегин, Печорин, Обломов, Самгин, Корчагин и др. наделены чертами, типичными для представителей той эпохи, того класса, выразителями которых они являются).

Физиологическую основу воображения составляют остаточные (следовые) процессы возбуждения и торможения, иррадиации и концентрации, положительной и отрицательной индукции, анализа и синтеза в корковых отделах различных анализаторов. В итоге этой сложной нервной деятельности и возникают новые, не имевшие места в реальном процессе восприятия сочетания образованных в прошлом опыте временных связей, составляющие постоянную «базу» воображения.

2.20. ФУНКЦИИ ВООБРАЖЕНИЯ



КОММЕНТАРИИ

Даже тогда, когда на органы чувств человека не действуют никакие раздражители, его головной мозг продолжает действовать: человек думает, строит планы, представляет в своем сознании какие-то новые образы и картины, часто не имеющие аналогов в реальной жизни. Кроме того, люди излишне часто предаются пустым мечтаниям. И происходит это потому, что их сознание не может пребывать в бездействии. Именно в этот момент начинает работать воображение.

В жизни человека воображение выполняет ряд специфических *функций*. Первая из них состоит в том, чтобы **представлять действительность в образах** и иметь возможность пользоваться ими, решая различные возникающие задачи. Эта функция воображения связана с мышлением и органически в него включена.

Вторая функция воображения состоит в **регулировании эмоциональных состояний**. При помощи воображения человек способен хотя бы отчасти удовлетворять многие потребности, снимать порождаемую ими напряженность. Данная жизненно важная функция особо подчеркивается и разрабатывается психоаналитическим направлением зарубежной психологической науки.

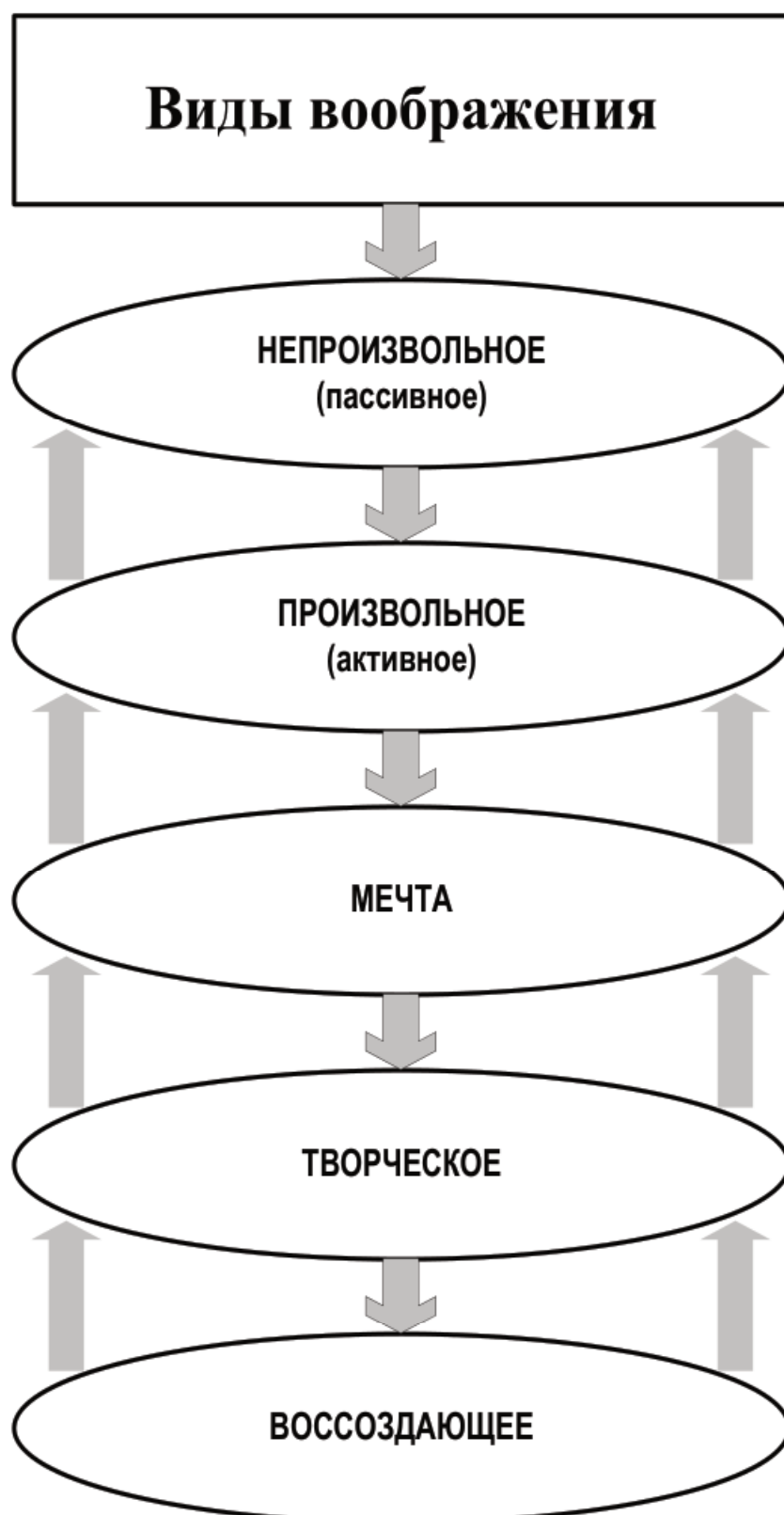
Третья функция воображения связана с его **участием в управлении другими психическими и физиологическими процессами**, в частности, волей, вниманием, памятью, речью, переживаниями. С помощью искусственно создаваемых образов человек может обращать внимание на нужные события и процессы. Посредством образов он получает возможность управлять восприятием, воспоминаниями, высказываниями и т.д. С помощью воображения мы можем управлять многими психофизиологическими состояниями организма, настраивать его на предстоящую деятельность. Известны факты, свидетельствующие о том, что с помощью воображения, чисто волевым путем человек может влиять на органические процессы: изменять ритм дыхания, частоту пульса, кровяное давление, температуру тела. Данные факты лежат в основе аутотренинга, широко используемого для саморегуляции.

Четвертая функция воображения состоит в **формировании внутреннего плана действий** — способности выполнять их в уме, манипулируя образами.

Пятая функция воображения — **планирование и программирование деятельности**, составление определенных программ, оценка их правильности, процесса реализации.

При помощи специальных упражнений и приемов можно развивать воображение. В творческих видах труда — науке, литературе, инженерном деле и др. — развитие воображения происходит естественно, в процессе занятия этими видами деятельности. В ходе аутогенных тренировок нужный результат достигается посредством специальной системы упражнений, которые нацелены на то, чтобы усилием воли научиться расслаблять отдельные группы мышц, произвольно повышать или понижать давление, температуру тела (в последнем случае используются упражнения на воображение тепла, холода).

2.21. ВИДЫ ВООБРАЖЕНИЯ



КОММЕНТАРИИ

Непроизвольное (пассивное, непреднамеренное) **воображение** — это создание новых образов без каких-либо внешних побудителей. Оно заключается в возникновении и комбинировании представлений и их элементов в новые представления без определенного намерения со стороны человека, при ослаблении сознательного контроля с его стороны за течением своих представлений. Наиболее ярко оно выступает в сновидениях или в полусонном, дремотном состоянии, когда представления возникают самопроизвольно, сменяются, соединяются и изменяются сами по себе, принимая иногда самые фантастические формы.

Произвольное (активное, преднамеренное) **воображение** — создание новых образов с помощью волевых усилий. Оно представляет собой преднамеренное построение образов в связи с сознательно поставленной задачей в том или другом виде деятельности.

Мечта — это образ желаемого будущего. Особенностью мечты является построение тех образов, которые пока еще не осуществлены, а иногда и не могут осуществиться.

Образы, которые человек создает в своих мечтах, отличаются следующими особенностями:

а) *ярким, живым, конкретным характером*; сознание человека в этот момент наполнено также многими большими деталями и частностями, которые оно рисует, опираясь на прошлый опыт;

б) *слабой выраженностью конкретных путей к осуществлению мечты*, когда воображение не останавливается на частностях, а рисует образы в самых общих чертах;

в) *эмоциональной насыщенностью образа*, его привлекательностью для мечтающей личности;

г) *стремлением соединить* мечты с чувством уверенности в ее осуществимости, со страстным стремлением к претворению ее в действительность.

Творческое воображение — это создание новых образов в процессе творческой деятельности человека (в искусстве, науке и т.п.). Писатели, художники, скульпторы, композиторы, стремясь отобразить жизнь достовернее, вместе с тем не просто фотографически копируют ее, а создают художественные образы, в которых эта жизнь правдиво отражается в ее наиболее ярких и обобщенных чертах.

Воссоздающее (репродуктивное) **воображение** — это воображение на основе прочитанного или услышанного. Оно имеет место в тех случаях, когда человек по одному описанию должен представить себе предмет, который никогда раньше не видел. Например, он никогда не бывал на море, но, прочтя описание его в книге, может представить море в более или менее ярких и полных образах.

2.22. ОСОБЕННОСТИ МЫШЛЕНИЯ



КОММЕНТАРИИ

Мышление — это психический познавательный процесс отражения существенных связей и отношений предметов и явлений объективного мира.

<p><i>Мышление — орудие высшей ориентировки человека в окружающем мире и в самом себе.</i> И.П. Павлов</p>
--

Процесс мышления характеризуется следующими *особенностями*.

1. Мышление всегда имеет *опосредованный характер*. Устанавливая связи и отношения между предметами и явлениями объективного мира, человек опирается не только на непосредственные ощущения и восприятия, но обязательно и на данные прошлого опыта, сохранившиеся в его памяти.

2. Мышление *опирается на* имеющиеся у человека *знания* об общих законах природы и общества. В процессе мышления человек пользуется уже сложившимися на основе предшествующей практики знаниями общих положений, в которых отражены наиболее общие связи и закономерности окружающего мира.

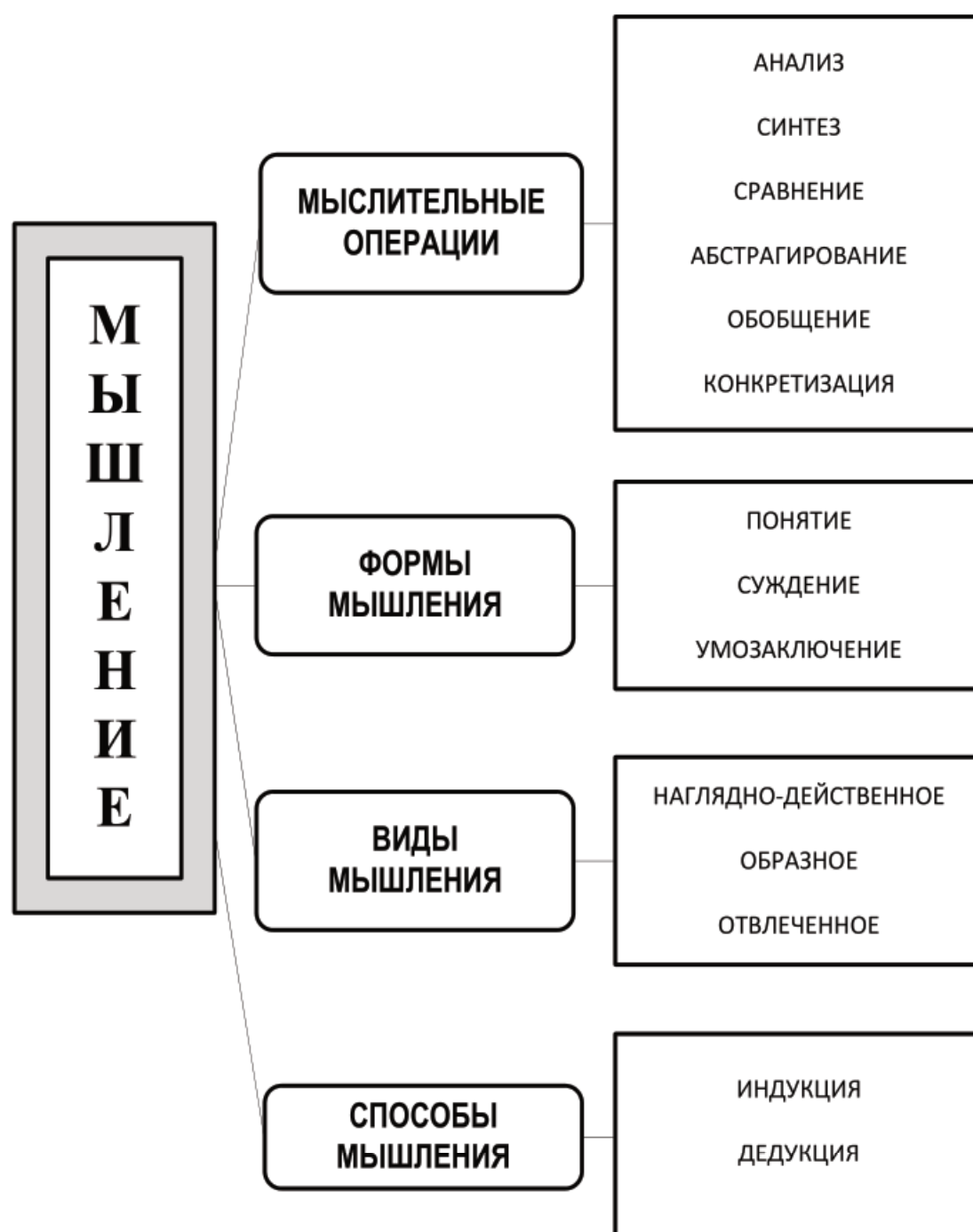
3. Мышление *исходит из «живого созерцания»*, но не сводится к нему. Отражая связи и отношения между явлениями, мы всегда отражаем эти связи в отвлеченном и обобщенном виде как имеющие общее значение для всех сходных явлений данного класса, а не только для определенного, конкретно наблюдаемого явления.

4. Мышление всегда есть *отражение связей и отношений между предметами в словесной форме*. Мышление и речь всегда находятся в неразрывном единстве. Благодаря тому что мышление протекает в словах, облегчаются процессы абстракции и обобщения, так как слова по своей природе являются совершенно особыми раздражителями, сигнализирующими о действительности в самой обобщенной форме.

5. Мышление человека органически *связано с практической деятельностью*. В своем содержании оно опирается на общественную практику человека.

Это отнюдь *не* простое созерцание внешнего мира, а такое его отражение, которое отвечает задачам, возникающим перед человеком в процессе различных видов деятельности, направленных на переустройство окружающего мира.

2.23. СОДЕРЖАНИЕ МЫШЛЕНИЯ



КОММЕНТАРИИ

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 в выявлении таким образом общности или различия между ними.

Абстрагирование — это 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.

Существуют 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, дедуктивное, по аналогии*.

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

Выделяют определенные **виды мышления**.

Наглядно-действенное мышление — это мышление, непосредственно включенное в деятельность.

Образное мышление — это мышление, осуществляющееся на основе образов, представлений того, что человек воспринимал раньше.

Отвлеченное мышление — это мышление, совершающееся на основе отвлеченных понятий, которые образно не представляются.

И наконец, различают определенные **способы мышления**.

Индукция — это способ мышления, при котором умозаключение идет от единичных фактов к общему выводу.

Дедукция — это способ мышления, осуществляющегося в порядке, обратном индукции.

2.24. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЫШЛЕНИЯ



КОММЕНТАРИИ

С физиологической точки зрения процесс мышления представляет собой сложную аналитико-синтетическую деятельность коры больших полушарий головного мозга. В осуществлении процессов мышления принимает участие вся кора головного мозга.

Для процесса мышления прежде всего имеют значение те сложные временные связи, которые образуются между мозговыми концами анализаторов. Поскольку деятельность отдельных участков коры всегда детерминируется внешними раздражениями, постольку образующиеся при одновременном их возбуждении нервные связи отражают действительные зависимости между явлениями и предметами объективного мира.

Мышление... ничего другого не представляет, как ассоциации, сперва самые элементарные, стоящие в связи с внешними предметами, а потом цепи ассоциаций. Значит, каждая маленькая, первая ассоциация — это есть момент рождения мысли.

И.П. Павлов

Эти закономерно вызываемые внешними раздражителями связи (ассоциации) и составляют *физиологическую основу* процесса мышления.

При этом мышление обеспечивается системами функционально объединенных нейронов головного мозга, которые отвечают за конкретные мыслительные операции и имеют свои характеристики, т.е. коды.

Нейронные коды отражают определенную частоту импульсивной активности нейронов, участвующих в решении конкретных умственных задач. Сами же нейроны могут в зависимости от решаемых мыслительных задач перестраивать свою деятельность, выступая конкретными *коррелятами* определенных *мыслительных операций* человека.

При принятии решений в ходе мышления образуются определенные *функциональные системы*, которые обеспечивают разные уровни *принятия решения* и наличие *вызванных* для них *потенциалов* — определенных реакций разных зон коры головного мозга на конкретное внешнее событие, которые сопоставимы с реальным психологическим процессом переработки информации.

Деятельность функциональных систем психики, наличие конкретных уровней принятия решения и проявление определенных вызванных потенциалов в целом выступают психофизиологическими механизмами мыслительной деятельности.

2.25. СВОЕОБРАЗИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ И ПРЕПЯТСТВИЯ В ЕГО ПРОЯВЛЕНИИ



КОММЕНТАРИИ

Творческое мышление отличается оригинальностью, гибкостью, образностью. Что же мешает человеку быть творческой личностью и проявлять интеллект?

1. Современные психологические исследования свидетельствуют, что причина тому не только и не столько отсутствие развитых творческих способностей, как считалось раньше, но и препятствия иного рода, например, следующие.

2. Склонность к конформизму, выражающаяся в доминирующем над творчеством стремлении быть похожим на других людей, не отличаться от них в своих суждениях и соответствующем им поведении.

3. Боязнь выглядеть «белой вороной», казаться глупым или смешным в своих умозаключениях.

Обе указанные тенденции могут возникнуть у ребенка в раннем детстве, если первые его попытки самостоятельного мышления, первые суждения творческого характера не находят поддержки у окружающих взрослых людей, вызывают у них смех или осуждение, сопровождаются наказанием или навязыванием ребенку со стороны взрослого в качестве единственно правильных наиболее распространенных общепринятых мнений.

4. Боязнь показаться слишком экстравагантным, даже агрессивным, в своем неприятии и критике мнений других. В условиях нашей культуры довольно распространено следующее мнение: критиковать человека — значит проявлять к нему неуважение.

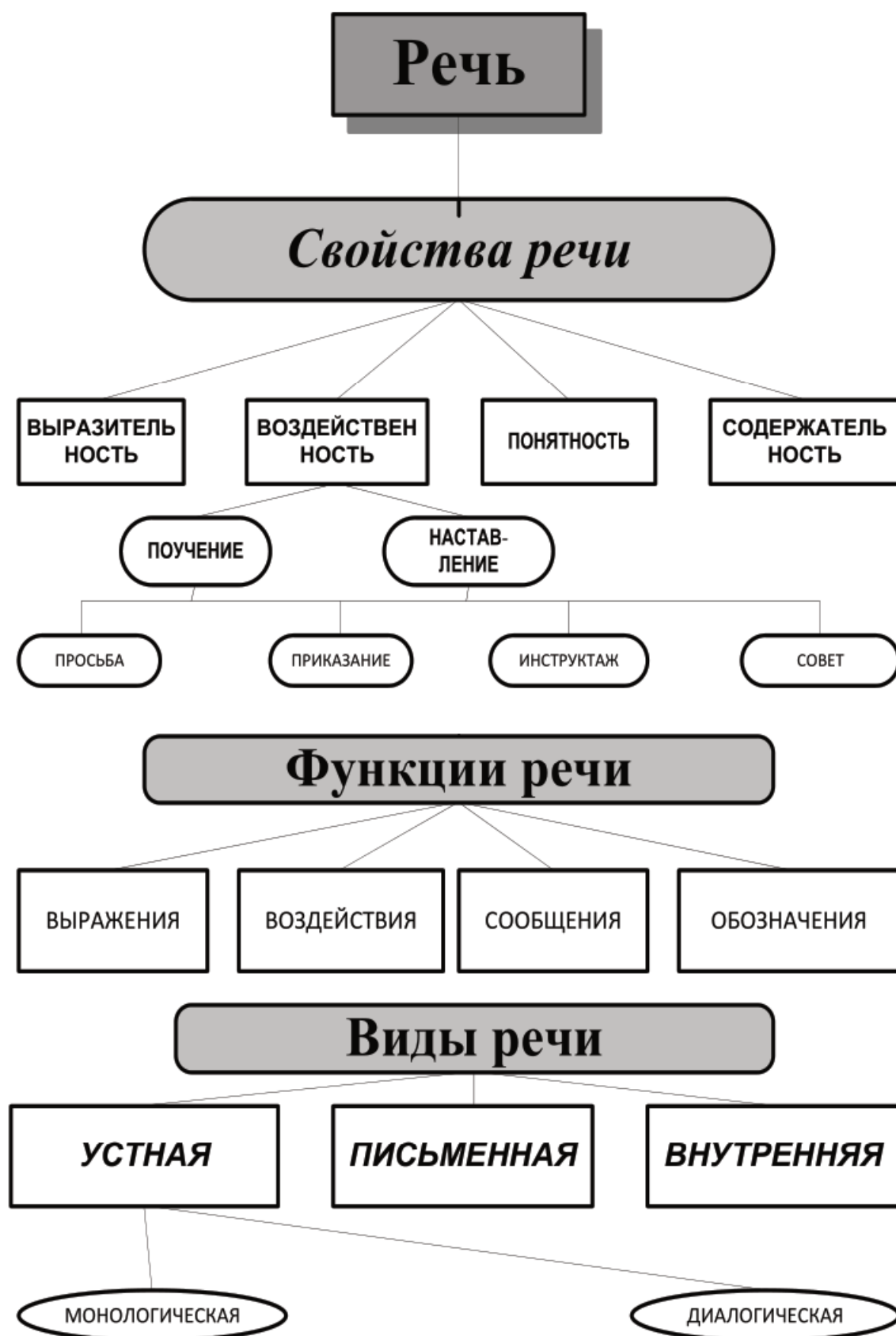
5. Боязнь возмездия со стороны человека, чью позицию мы критикуем. Подвергая кого-либо критике, мы обычно вызываем с его стороны ответную реакцию. Последняя нередко выступает в качестве препятствия на пути к развитию собственного творческого мышления.

Завышенная оценка значимости своих собственных идей. Иногда то, что мы сами придумали или создали, нравится нам больше, чем мысли, высказываемые другими людьми, причем настолько, что у нас возникает желание свое никому не показывать, ни с кем им не делиться и оставить при себе.

Есть два конкурирующих между собой способа мышления: критический и творческий. Критическое мышление направлено на выявление недостатков в суждениях других людей.

Творческое мышление связано с открытием принципиально нового знания, с генерацией собственных оригинальных идей, а не с оценкой чужих мыслей. Человек, у которого более выражена критическая тенденция, уделяет основное внимание критике, хотя сам бы мог творить, и неплохо. Напротив, тот человек, у которого конструктивное, творческое мышление доминирует над критическим, часто оказывается неспособен видеть недостатки в собственных суждениях и оценках; чтобы этого избежать, с детства необходимо формировать и развивать как критическое, так и творческое мышление.

2.26. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЧИ



КОММЕНТАРИИ

Речью называется процесс практического применения человеком языка в целях общения с другими людьми.

В отличие от речи **язык** есть средство общения людей друг с другом.

Речь имеет свои **свойства**.

Содержательность речи определяется количеством выраженных в ней мыслей, чувств и стремлений, их значительностью и соответствием действительности.

Понятность речи достигается синтаксически правильным построением предложений, а также применением в соответствующих местах пауз или выделением слов с помощью логического ударения (т.е. интонационным рисунком).

Выразительность речи связана с ее эмоциональной насыщенностью. По своей выразительности речь может быть яркой, энергичной или, наоборот, вялой, бледной.

Действенность речи заключается в ее влиянии на мысли, чувства и волю других людей, на их убеждения и поведение.

Речь выполняет определенные *функции*.

Функция выражения заключается в том, что, с одной стороны, благодаря речи человек может полнее передавать свои чувства, переживания, отношения, а с другой стороны, выразительность речи, ее эмоциональность значительно расширяет возможности общения.

Функция воздействия заключается в способности человека посредством речи побуждать людей к действию.

Функция обозначения состоит в способности человека посредством речи давать предметам и явлениям окружающей действительности присущие только им названия.

Функция сообщения состоит в обмене мыслями между людьми посредством слов, фраз.

Существуют определенные **виды речи**.

Устная речь — это общение между людьми посредством произнесения слов вслух, с одной стороны, и восприятия их людьми на слух — с другой.

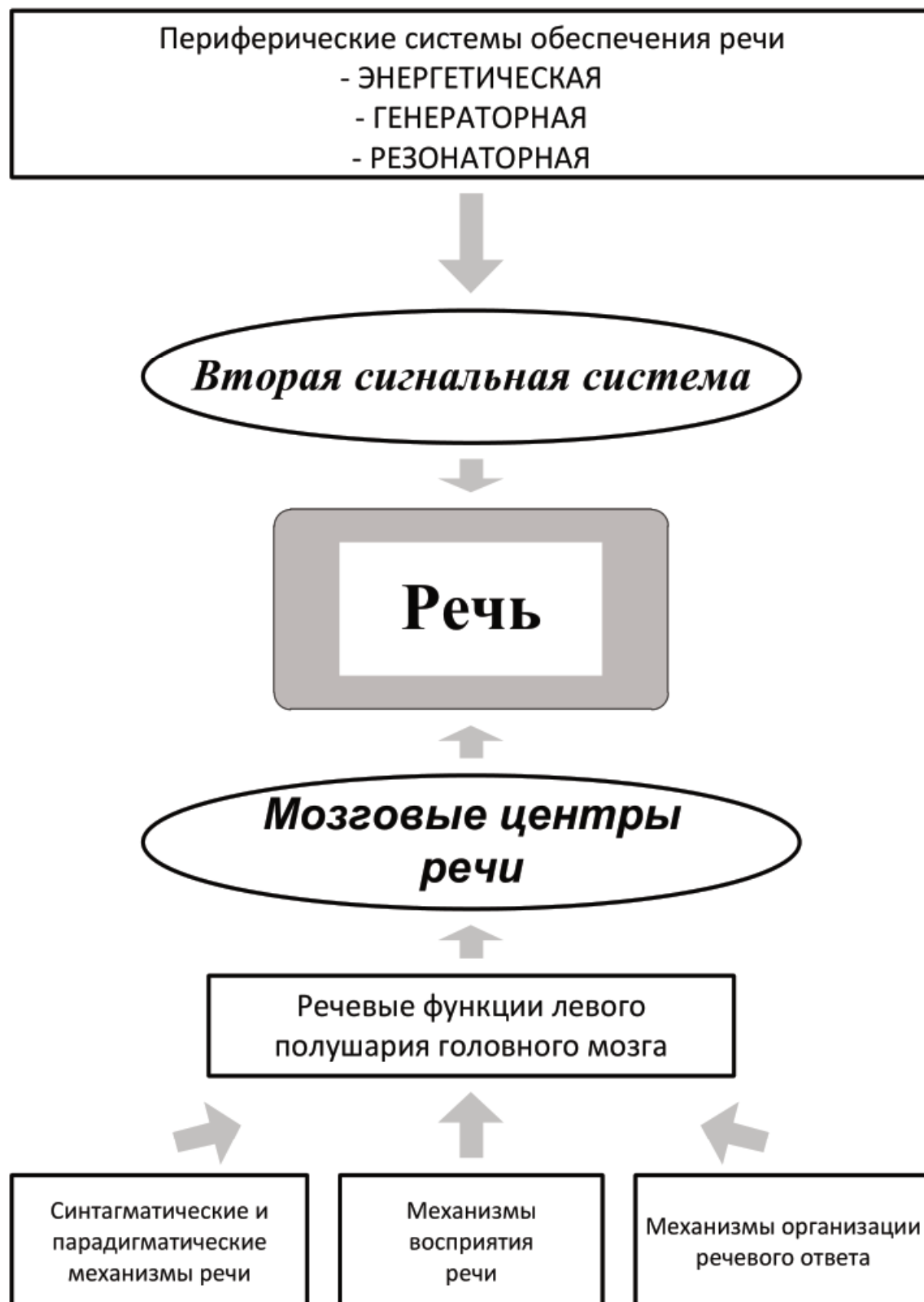
Монологическая речь — это речь одного человека, в течение относительно длительного времени излагающего свои мысли.

Диалогическая речь — это разговор, в котором участвует не менее двух собеседников.

Письменная речь — это речь посредством письменных знаков.

Внутренняя речь — это речь, не выполняющая функции общения, а лишь обслуживающая процесс мышления конкретного человека.

2.27. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕЧИ



КОММЕНТАРИИ

К периферическим системам обеспечения речи относятся:

- *энергетическая система дыхательных органов*, необходимая для возникновения звука, — легкие и главная дыхательная мышца — диафрагма;
- *генераторная система* — звуковые вибраторы (голосовые связки гортани), при колебании которых образуются звуковые волны;
- *резонаторная система* — носоглотка, череп, гортань и грудная клетка.

Вторая сигнальная система. Согласно И.П. Павлову, у людей существуют две сигнальные системы раздражителей: первая сигнальная система — это непосредственное воздействие внутренней и внешней среды на различные рецепторы (эта система есть и у животных) и вторая сигнальная система, состоящая только из слов. Причем лишь незначительная часть этих слов обозначает сенсорные воздействия на человека. Работа второй сигнальной системы заключается, прежде всего, в анализе и синтезе обобщенных речевых сигналов.

Мозговые центры речи. Специальными исследованиями установлено, что способность человека к анализу и синтезу речи связана с:

- левым полушарием головного мозга;
- слухоречевой зоной коры больших полушарий — задней частью височной извилины (так называемый центр Вернике);
- так называемой зоной Брока, расположенной в нижних отделах третьей лобной извилины.

Кроме того, речь обеспечивается функционированием определенных физиологических механизмов.

Синтагматические и парадигматические механизмы речи. *Синтагматические* механизмы отражают динамическую организацию речевого высказывания и ее физиологические характеристики при работе коры головного мозга. *Парадигматические механизмы* отражают связь задних отделов левого полушария с кодами речи (фонематическим, артикуляционным, семантическим и т.д.).

Механизмы восприятия речи. Переход к осмыслению речевого сообщения возможен лишь после того как речевой сигнал преобразован. Анализируется он на основе детекторного кодирования, фонематической интерпретации головным мозгом полученной информации. Это означает, что нейроны чувствительны к разным звуковым сигналам и действуют на основе построения определенной модели опознания слов.

Механизмы организации речевого ответа. У взрослого человека восприятие и произношение опосредуются внутренними физиологическими кодами, обеспечивающими фонологический, артикуляторный, зрительный и семантический анализ слов. При этом все перечислен-

ные коды и операции, осуществляемые на их основе, имеют свою мозговую локализацию.

Речь в то же время — сложнейшая система условных рефлексов. Ее основу составляет вторая сигнальная система, условными раздражителями которой являются слова в их звуковой (устной) или зрительной (письменной) форме. Звуки и начертания слов, будучи вначале для отдельного человека нейтральными раздражителями, становятся условными речевыми раздражителями в процессе повторного сочетания их с первосигнальным раздражителем, вызывающим восприятия и ощущения предметов и их свойств.

В результате они приобретают смысловое значение, становятся сигналами непосредственных раздражителей, с которыми сочетались. Образовавшиеся при этом временные нервные связи в дальнейшем укрепляются путем постоянных речевых подкреплений, делаются прочными и приобретают двусторонний характер: вид предмета немедленно вызывает реакцию его называния, и, наоборот, слышимое или видимое слово сейчас же вызывает представление обозначаемого этим словом предмета.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ, ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ

Эмоции и чувства — это своеобразный инструмент, удерживающий жизненный процесс в его оптимальных границах и предупреждающий разрушительный характер недостатка или избытка каких-то факторов в жизни данного человека.

П.К. Анохин

Воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, — это деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением во имя того или другого и часто наперекор даже чувству самосохранения.

И.М. Сеченов

Мир психических явлений включает в себя не только познавательные, но и **эмоциональные и волевые процессы**, которые делают его более насыщенным и многообразным.

Особую роль в психике, ее проявлении, развитии и совершенствовании играют **психические состояния и психические образования**, являющиеся совершенно самостоятельными психологическими феноменами со своими функциями.

Психические состояния отражают внутренний ритм и биологические потенциалы человека, которые окрашивают его деятельность определенным фоном, нацеливают на определенную активность.

Психические образования — это результат жизненного опыта и специальных упражнений, которые выполняет человек. Они позволяют заниматься любой деятельностью автоматически, без особых затрат умственной и двигательной энергии.

Знать их специфику — значит идти по пути дальнейшего познания мира психических явлений.

3.1. СУЩНОСТЬ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ



ОТЛИЧАЮТСЯ:

- СУБЪЕКТИВНЫМ ХАРАКТЕРОМ;
- ВЫЗЫВАЮТ УДОВОЛЬСТВИЕ ИЛИ НЕУДОВОЛЬСТВИЕ;
- ОТРАЖАЮТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СРЕДОЙ И ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ;
- РАЗНООБРАЗНЫМ ХАРАКТЕРОМ;
- ВЫЗЫВАЮТ УСПОКОЕНИЕ ИЛИ ВОЗБУЖДЕНИЕ

- ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ЛИМБИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ;
- ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ РЕТИКУЛЯРНОЙ ФОРМАЦИИ;
- ПОСТУПЛЕНИЕ АДРЕНАЛИНА В КРОВЬ;
- РАБОТА ЛОБНЫХ ДОЛЕЙ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА;
- ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ВТОРОЙ СИГНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ

КОММЕНТАРИИ

Чувства — это переживание человеком своего отношения ко всему тому, что он познает и делает, к тому, что его окружает.

Эмоции же представляют собой непосредственную форму выражения чувств. Как психические процессы, чувства и эмоции обладают своими *особенностями*: они субъективны; вызывают удовольствие или неудовольствие; отражают характер взаимодействия организма со средой; они многообразны; вызывают успокоение или возбуждение.

Физиологические основы эмоций и чувств. Физиологические процессы, лежащие в основе эмоций, отличаются большой сложностью. Как и все психические процессы, эмоции имеют рефлекторную природу и возникают под воздействием каких-либо раздражителей. Эмоции могут появиться также и в результате внутренних раздражений, возникающих в организме.

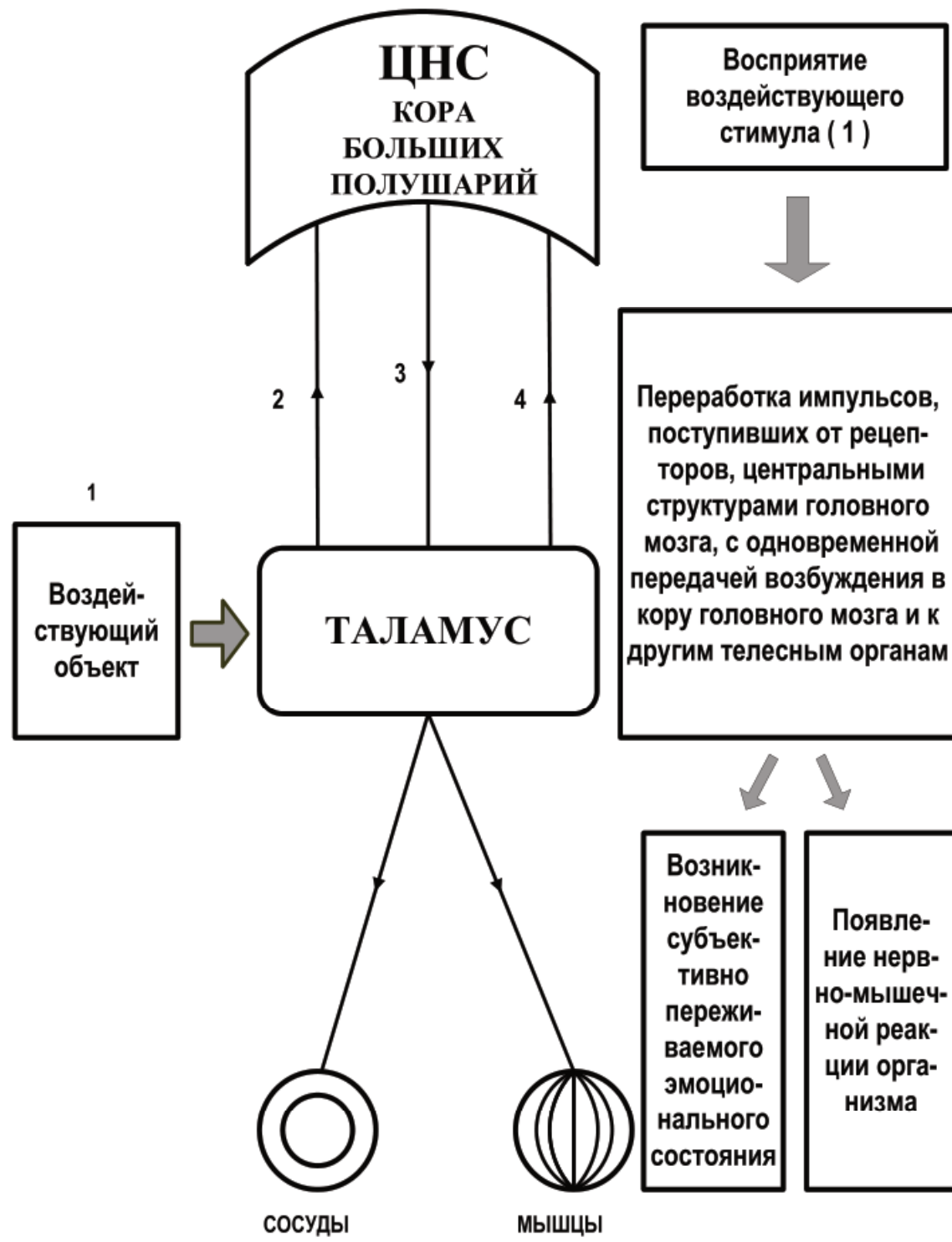
Раздражение рецепторов внешнего или внутреннего порядка передается по центростремительным нервам в центральную нервную систему, в подкорковые и корковые отделы мозга. Оттуда по центробежным нервным проводникам импульсы возбуждения идут к различным органам тела. При эмоциях нервные процессы возбуждения или торможения распространяются на вегетативные центры, что вызывает многообразные изменения в жизнедеятельности организма. Таковы явления рефлекторного учащения сокращений сердца при неожиданных раздражителях или рефлекторное торможение дыхания, бледность от испуга, румянец от смущения.

Большую роль в активизации эмоциональных реакций играет ретикулярная формация ствола мозга. По данным многих исследований, ретикулярная формация оказывает тонизирующее влияние на кору головного мозга, которое заключается в активизации или подавлении деятельности коры, регулирующей наше поведение.

В корковом механизме различных эмоций большое значение имеют процессы формирования и преобразования динамических стереотипов. Легкость формирования динамического стереотипа связывается с положительными эмоциями, с переживаниями удовольствия, приятного состояния, непринужденности. Трудность образования динамического стереотипа, с его ломкой и переделкой, связана с отрицательными эмоциями, с чувством тоски, безысходности и т.п.

В возникновении и протекании эмоций у человека важную роль играют механизмы второй сигнальной системы. Они приобретают значение высшего коркового регулятора эмоциональных переживаний и их проявлений. Благодаря второй сигнальной системе изменяются характер и сложность эмоциональных переживаний, а также появляется возможность осознать свои эмоциональные состояния, передать эмоциональный опыт и целенаправленно управлять своими эмоциями.

3.2. ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЭМОЦИИ (ПО КЕННОНУ-БАРДУ)



КОММЕНТАРИИ

Широкую известность в науке первоначально получила теория американского психолога У. Джемса и датского ученого К. Ланге. Согласно этой теории, *первопричинами возникновения эмоций* являются изменения физиологического характера, происходящие в организме. Возникнув под влиянием внешних или внутренних стимулов, они затем отражаются в головном мозге человека через систему обратных нервных связей и порождают ощущение определенного эмоционального тона.

Производя почти моментальную интеграцию (объединение в единое целое) всех функций организма, эмоции сами по себе и в первую очередь могут быть абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм, часто даже раньше, чем определены локализация воздействий и конкретный организм ответной организации организма.

П.К. Анохин

Американский психолог У. Кеннон предложил альтернативную описанной выше теорию эмоций, представленную в ее основных положениях на схеме. Кеннон считал, что *эмоциональные переживания и соответствующие им органические изменения порождаются одновременно и возникают из единого источника.*

Таким источником — эмоциогенным центром, по мнению Кеннона, — является таламус, играющий важную роль в регуляции основных органических процессов. Возникновение эмоции есть результат одновременного возбуждения через таламус симпатической нервной системы и коры головного мозга.

Высказанные Кенноном положения развил П. Бард. Он показал, что в действительности как телесные изменения, так и эмоциональные переживания возникают почти в одно и то же время.

Собственно, с эмоциями из всех структур головного мозга более всего связан не сам таламус, а гипоталамус и центральная часть лимбической системы. В экспериментах на животных удалось доказать, что посредством электрического воздействия на эти структуры можно в определенной степени управлять эмоциональными состояниями, такими, например, как страх и гнев. В результате концепция Кеннона стала называться теорией Кеннона-Барда.

Эмоциональное событие может вызвать формирование новых эмоциональных отношений к различным событиям. Предметом любви-ненависти становится все, что познается человеком как причина удовольствия-неудовольствия.

В.К. Вилюнас

3.3. КЛАССИФИКАЦИЯ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ



КОММЕНТАРИИ

Интеллектуальные чувства — это чувства, связанные с познавательной деятельностью человека. Они возникают в процессе учебной и научной работы, а также творческой деятельности в различных видах искусства, науки и техники.

Нравственные чувства — это чувства, в которых отражается отношение человека к требованиям общественной морали. Они связаны с мировоззрением человека, с его мыслями, идеями, принципами и традициями.

Эстетические чувства — это чувства, возникающие у человека в связи с удовлетворением или неудовлетворением его эстетических потребностей. К ним относятся чувства прекрасного и безобразного, возвышенного и низменного и т.д.

Стенические чувства — это чувства, активизирующие деятельность человека.

Астенические чувства — это чувства, вызывающие пассивность.

И стенические, и астенические чувства одинаково значимы. Их правильная оценка зависит от определенного рода обстоятельств.

Настроения — это слабо выраженные эмоциональные переживания, отличающиеся значительной длительностью и слабым осознанием причин и факторов, их вызывающих.

Аффекты — это переживания большой силы, с коротким периодом протекания. Они характеризуются значительными изменениями в сознании, нарушениями волевого контроля.

Страсти — это сильные, глубокие, длительные и устойчивые переживания, с ярко выраженной направленностью на достижение цели.

Как значимы эмоции и чувства! Это ветры, надувающие паруса корабля; они его иногда топят, но без них он не может плавать.
Вольтер

3.4. ОСОБЕННОСТИ НАСТРОЕНИЙ И АФФЕКТОВ



КОММЕНТАРИИ

Настроения имеют следующие отличительные *характеристики*.

Слабая интенсивность. Если человек испытывает настроение удовольствия, то оно никогда не доходит до сколько-нибудь сильного проявления; если это грустное настроение, то оно выражено неярко и не имеет в своей основе интенсивных нервных возбуждений.

Значительная длительность. Само название указывает на то, что настроения медленно развиваются и переживаются в течение длительного периода.

Неясность, безотчетность. Испытывая то или иное настроение, человек, как правило, слабо сознает причины, его вызвавшие. Когда же человеку разъясняют причину его настроения, оно нередко быстро проходит.

Своеобразный диффузный характер. Настроения накладывают свой отпечаток на все мысли, отношения, действия человека в данный момент.

Отличительными *особенностями аффектов* являются:

1. *Бурное внешнее проявление эмоционального переживания.* Во время аффекта человек может не замечать окружающих, не отдавать себе отчета в происходящих событиях и в своих собственных поступках. Возбуждение охватывает подкорковые центры, которые, будучи освобождены в данный момент от сдерживающего и контролирующего воздействия всей коры, вызывают яркое внешнее проявление переживаемого эмоционального состояния.

2. *Кратковременное, отличающееся своеобразными особенностями течение эмоционального переживания.* Аффект, являясь интенсивным процессом, не может длиться долго и очень быстро себя изживает.

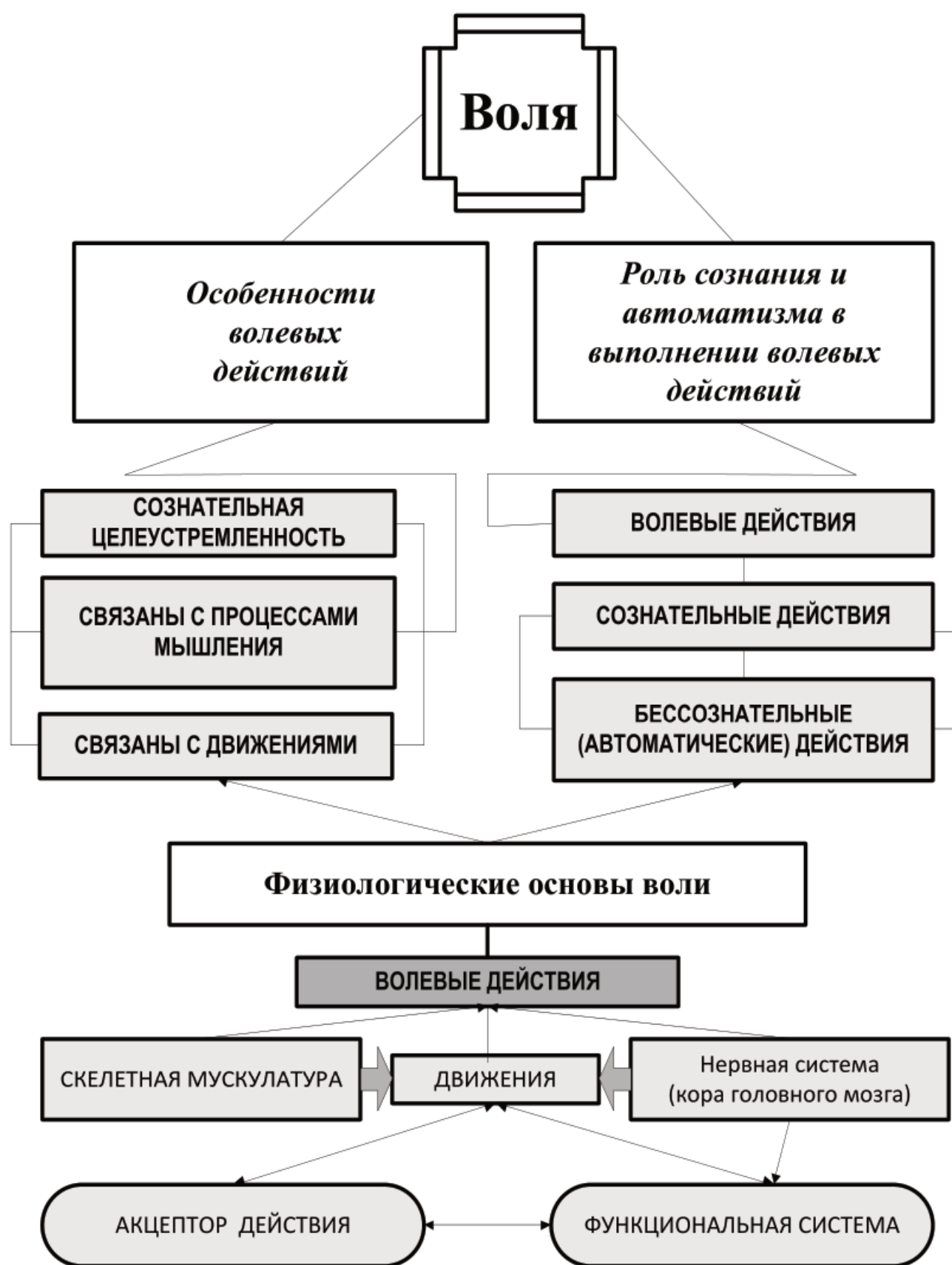
3. *Известная безотчетность эмоционального переживания.* Она бывает большей или меньшей в зависимости от силы аффекта и выражается в снижении сознательного контроля за своими действиями; в состоянии аффекта человек иногда совершенно не понимает, что он делает, не в состоянии руководить своими поступками, не способен держать себя в руках, он полностью захвачен эмоциональным переживанием и в то же время слабо сознает его характер и значение.

4. *Резко выраженный диффузный характер эмоционального переживания.* Сильные аффекты захватывают целиком личность человека и все его жизненно важные проявления.

Особенно резкие изменения при аффектах наблюдаются в деятельности сознания, объем которого сужается и ограничивается небольшим количеством представлений и восприятий, тесно связанных с переживаемой эмоцией.

При очень сильных аффектах нередко перестраиваются и резко изменяются привычные установки личности, характер и содержание отражения ей объективной действительности.

3.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЛИ



КОММЕНТАРИИ

Воля — это способность человека сознательно управлять своим поведением, мобилизует все свои силы на достижение поставленных целей.

Воля человека проявляется в *действиях* (поступках), выполняемых с заранее поставленной целью.

Особенностями воли (волевых действий) являются:

1. *Сознательная целеустремленность*. Чтобы что-то выполнить, человек должен сознательно поставить перед собой цель и мобилизоваться на ее достижение.

2. *Связь с мышлением*. Достичь чего-то и мобилизовать себя ради этого человек может только в том случае, если он все хорошо обдумал и спланировал.

3. *Связь с движениями*. Для реализации своих целей человек всегда двигается, изменяет формы активности.

Физиологические основы воли. В теменной части коры больших полушарий расположена область, управляющая двигательной активностью человека. Она связана со всеми участками коры, в том числе с корковыми концами всех анализаторов.

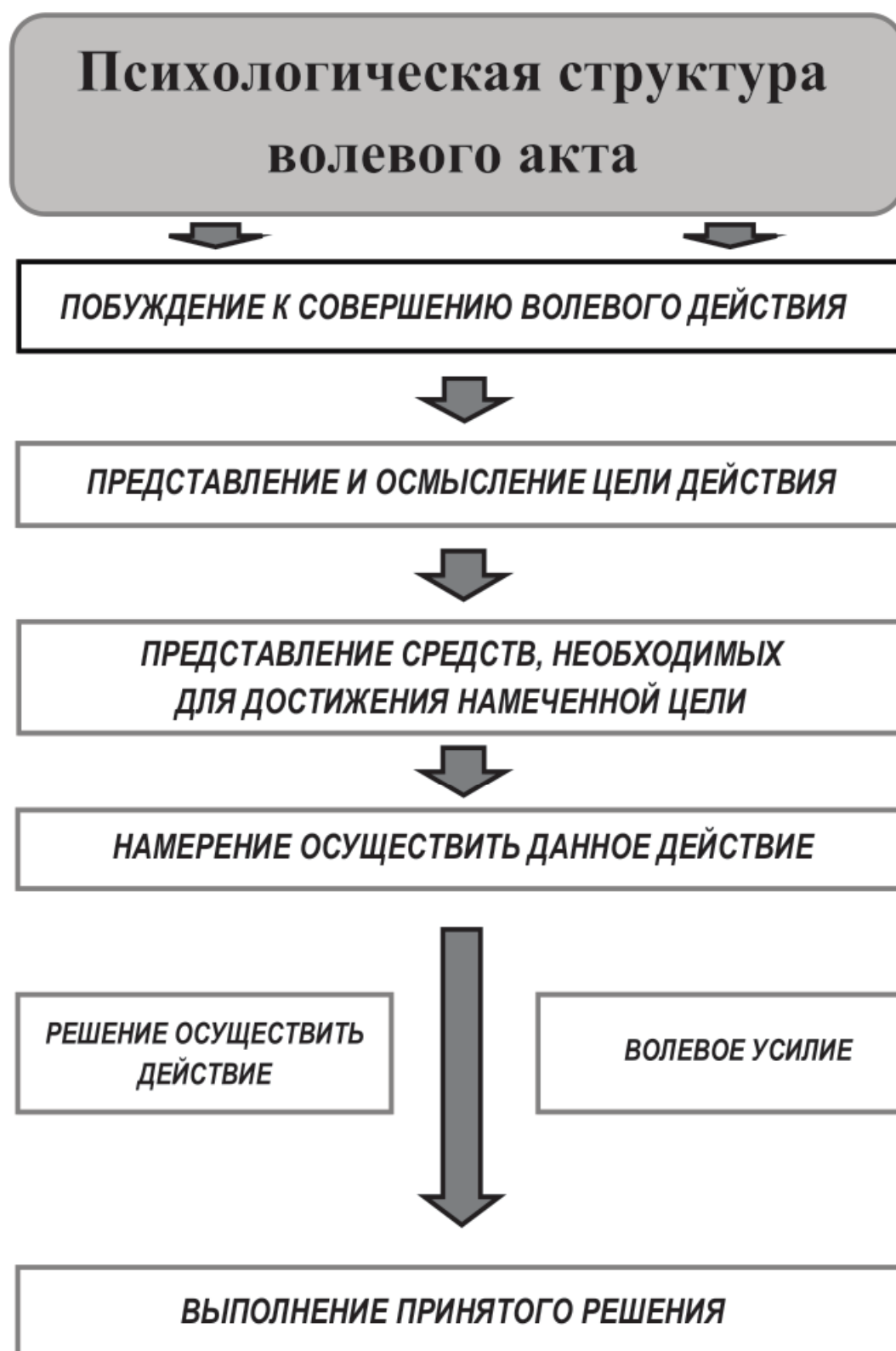
Эта связь обеспечивает то, что возбуждение, возникшее в каком-либо участке коры, имеет возможность достигнуть двигательной области и вызвать в ней аналогичный процесс. Информация из анализатора, пришедшая в двигательную область, служит своеобразным пусковым механизмом двигательной реакции. Связь двигательной области коры с другими участками мозга — предпосылка сознательных движений и действий человека.

Воля имеет условно-рефлекторную природу. На основе временной нервной связи складываются и закрепляются самые разнообразные ассоциации и их системы, что, в свою очередь, создает условия целенаправленности поведения. Мозг непрерывно получает сведения о том, как и что выполняется в каждый данный момент. Эти данные немедленно включаются в уже выработанную программу действия.

Если действия согласуются с заранее намеченной программой, то никаких изменений в течение действия не вносится. Если же поступают сведения, не соответствующие созданной в коре мозга программе, то изменяется либо практическая деятельность, либо предварительная программа. В основе этого процесса лежит деятельность функциональных систем психики и акцептора действия.

Рефлекторная природа волевой регуляции поведения предполагает создание в коре мозга *очага оптимальной возбудимости*, который может быть вызван не только действующим в данный момент раздражителем, но и образуется на основе ранее полученных воздействий.

3.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ВОЛЕВОГО АКТА



КОММЕНТАРИИ

Волевые действия представляют собой простой или сложный **волевой акт**, который имеет свою *структуру и особенности*.

Побуждение к совершению волевого действия. В роли побудительных сил конкретных волевых действий выступают определенные потребности и мотивы человека. Они могут быть самыми различными. Но в любом случае заставляют активно работать мышление человека, принуждают его оценивать мотивацию будущего поведения, ставить перед собой определенные цели.

Представление и осмысление цели действия. В результате возникает *борьба мотивов* (т.е. процесс определения наиболее значимого стимула волевого действия), которая служит показателем способности человека устанавливать связи, понимать, выбирать желания, обусловленные нужными мотивами, и превращать их в цель. С другой стороны, борьба мотивов показывает способность человека напрягаться, прилагать усилия, заставляют задумываться об ответственности за последствия, связанные с достижением или недостижением поставленной цели, т.е. проявлять волю. В ходе борьбы мотивов оформляется *цель* деятельности, осмысливается ее основная специфика.

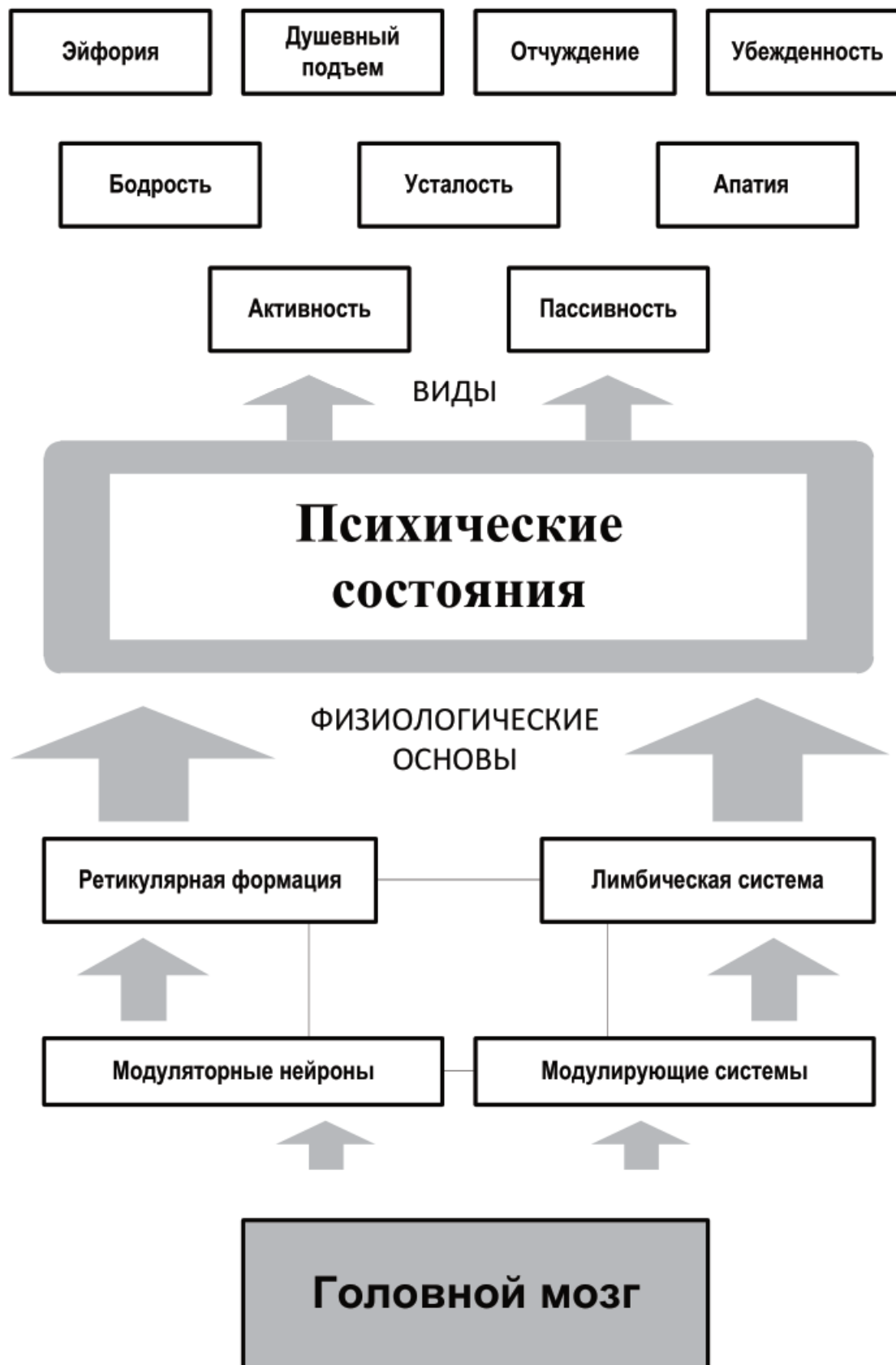
Представление средств, необходимых для достижения намеченной цели. Обычно осмысливается не только цель волевого действия, но и средства и способы ее достижения, от правильного использования которых зависит достижение конкретного результата.

Намерение осуществить данное действие. В ходе борьбы мотивов, осмысления цели деятельности и выбора способов ее достижения человек принимает *решение*. Сделать это — значит отграничить одно желание от других и, таким образом, создать идеальный образ цели. Но чтобы принять решение, нужно и мобилизовать себя на его выполнение. Для этого требуется *волевое усилие*. Оно характеризуется количеством энергии, затраченной на выполнение целенаправленного действия или на удержание от него. Первоначально же свои волевые усилия человек должен осознать и решиться на них.

Выполнение принятого решения. Человек затем приступает к практическому осуществлению принятого решения. Он строит свое поведение таким образом, чтобы имеющийся в сознании замысел воплотился в вещи, предмете, движении, трудовом или умственном навыке, поступке.

Однако человек не только действует, он проявляет волю, контролирует и корректирует свои действия. В каждый момент он сличает получаемый результат с идеальным образом цели (или ее части), который был создан заранее.

3.7. СУЩНОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ



КОММЕНТАРИИ

Психические состояния — это определенный уровень работоспособности и качества функционирования психики человека, характерный для него в каждый данный момент времени.

Психические состояния *многообразны*. К ним можно отнести: активность и пассивность человека, бодрость, усталость и апатию, эйфорию, душевный подъем, отчуждение и убежденность.

Физиологические основы психических состояний. Физиологически психические состояния представляют собой функциональные состояния психики человека, обеспечивающие определенный уровень динамического взаимодействия его организма с внешней средой в процессе деятельности.

Функциональные состояния обеспечивают:

- *адекватную мобилизацию* организма, когда все его системы работают оптимально и соответствуют требованиям деятельности;
- *динамическое рассогласование*, при котором различные системы организма не полностью или недостаточно качественно поддерживают его деятельность.

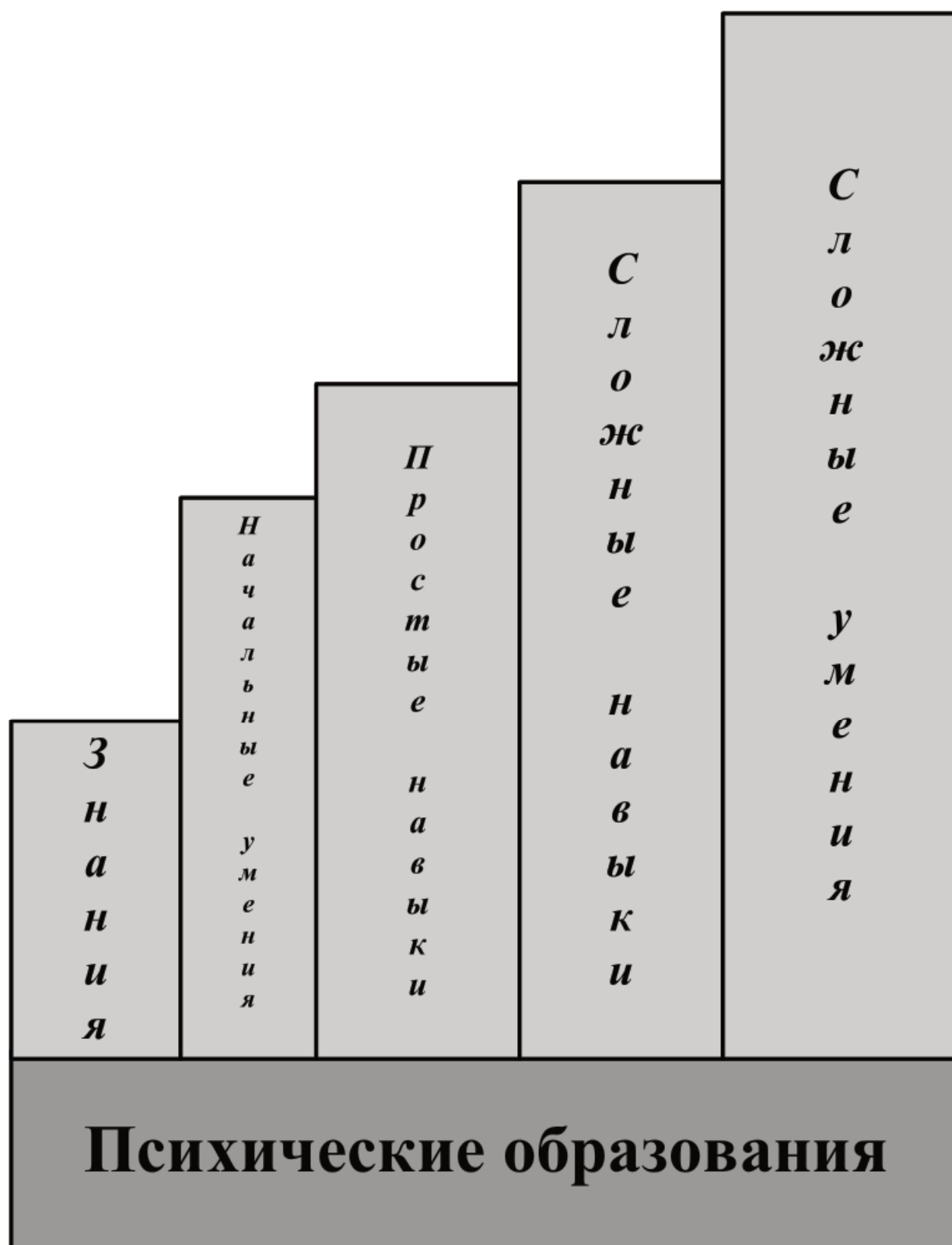
Во-первых, регуляция функциональных состояний человека осуществляется с помощью особой категории нейронов, именуемых **модуляторными**; они могут быть *активирующего* и *неактивирующего* типа.

Нейроны-модуляторы объединяются в ансамбли и сети, сосредоточенные на уровне ретикулярной формации ствола головного мозга и его лимбической системы, образуя активизирующие или затрудняющие деятельность **модулирующие системы**, которые регулируют тонус коры и подкорковых структур, оптимизируя тем самым деятельность организма.

Во-вторых, важнейшим регулятором функциональных состояний человека является головной мозг, точнее, передние отделы коры больших полушарий — *фронтальные зоны*. Именно они управляют деятельностью модулирующих нейронов и их систем, стимулируя или снижая активность ретикулярной формации и лимбической системы, а также деятельности организма человека в целом.

Совокупность различных проявлений процесса функционирования перечисленных нервных систем порождает разные психические состояния человека в зависимости от того, в какие обстоятельства жизненной и профессиональной активности он попадает. Как правило, посредством мотивации и в результате проявления волевых усилий люди стремятся или использовать определенные положительные психические состояния, или преодолевать те, которые сказываются отрицательно на их деятельности.

3.8. ПСИХИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ



КОММЕНТАРИИ

Психические образования — это психические явления, формирующиеся в процессе приобретения человеком жизненного и профессионального опыта, в содержание которых входит особое сочетание знаний, навыков и умений.

Знания — это совокупность усвоенных человеком сведений, понятий и представлений о предметах и явлениях объективной действительности.

Знания человека о мире возникают первоначально в виде образов, ощущений и восприятий. Переработка чувственных данных в сознании приводит к появлению представлений и понятий.

В этих двух формах знания сохраняются в памяти. Как бы ни были общи представления и абстрактны понятия, главное их назначение — организация и регулировка практической деятельности.

Начальные умения — это самостоятельное применение приобретенных знаний в практической деятельности человека.

Следует различать начальные умения, идущие вслед за знаниями, и умения, выражающие ту или иную степень мастерства в выполнении деятельности, которые следуют за этапом выработки навыков.

Простые навыки — это несложные приемы и действия, совершаемые автоматически, без достаточного сосредоточения внимания. В основе любого навыка лежит выработка и упрочение условно-рефлекторных связей.

Формирование нервного пути и его закрепление в результате постоянного повторения действий приводит к точной локализации процесса возбуждения в определенных нервных структурах. Дифференцированное торможение до предела концентрирует процесс возбуждения. Образуются системы условно-рефлекторных связей со сложившимися переходами от одной системы к другой, что сокращает время реакции.

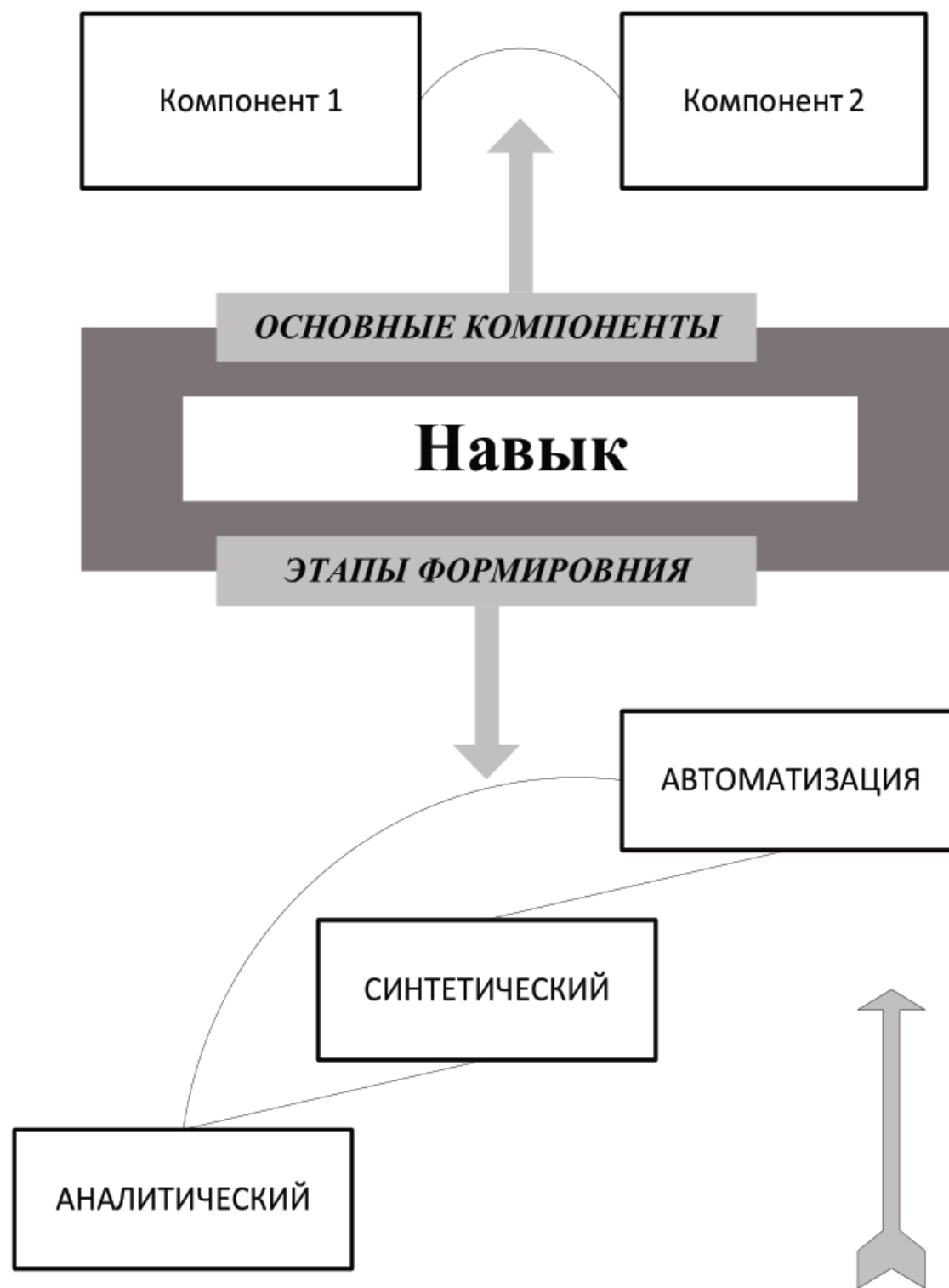
Сложившиеся нервные механизмы вызывают ряд изменений в процессе выполнения действия. Во-первых, в результате выработки навыка резко уменьшается время выполнения действия. Во-вторых, исчезают лишние движения, напряжение при движении приходит в соответствие с задачей деятельности.

Сложные навыки — это усвоенные автоматизированные двигательные, сенсорные и умственные сложные действия, выполняемые точно, легко и быстро при незначительном напряжении сознания и обеспечивающие эффективность деятельности человека.

Превращение действия в сложный навык дает возможность человеку высвободить сознание для решения более важных задач деятельности.

Сложные умения — это достигнутая в процессе обучения возможность человека творчески применять знания и навыки и достигать желаемого результата в непрерывно меняющихся условиях практической деятельности.

3.9. СУЩНОСТЬ НАВЫКА



КОММЕНТАРИИ

В процессе закрепления знаний и обучения (упражнений) профессиональной деятельности формируются навыки и умения. Жизненное значение навыков и умений очень велико. Они облегчают физические и умственные усилия в труде, учении, вносят в деятельность каждого человека определенный ритм, устойчивость, создавая условия для творчества.

Навык — это организованно функционирующая слитная цепь закрепленных в повторении операций.

На схеме навык представлен в виде двух взаимосвязанных компонентов.

Компонент 1 — собственно обученность человека как чистая составляющая навыка, обычно включающая в себя систему реакций, координации движений, их согласования в процессе деятельности.

Компонент 2 — это выработанная в процессе упражнений способность человека адаптироваться к конкретным условиям деятельности и реализовывать полученные знания.

В формировании навыка выделяют *три* основных этапа:

1. *Аналитический*, представляющий собой вычленение и овладение отдельными элементами действия;

2. *Синтетический*, представляющий собой объединение изученных элементов в целостное действие;

3. *Автоматизация*, представляющая собой упражнение с целью придания действию плавности, нужной скорости, снятия напряжения.

Навыки образуются в результате упражнений, т.е. целенаправленных и систематических повторений действий. По мере упражнения изменяются как количественные, так и качественные показатели работы.

Успешность овладения навыком зависит не только от количества повторений, но и от других причин объективного и субъективного характера.

Результаты упражнений могут быть выражены графически. Количественные показатели совершенствования навыка могут быть получены различным путем: измерением количества работы, выполненной в единицу времени, затраченного на каждое упражнение.

Навык может быть сформирован разными путями: через простой показ; через объяснение; через сочетание показа и объяснения.

Во всех случаях необходимо осознать и четко представлять схему действий и место в нем каждой операции.

К условиям, обеспечивающим успешное формирование навыков, относится число упражнений, их темп и распределение по времени. Большое значение в сознательном овладении навыками и умениями имеет знание результатов.

3.10. ВИДЫ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ



КОММЕНТАРИИ

Двигательные навыки и умения включают в себя разнообразные движения, сложные и простые, составляющие внешние, моторные аспекты деятельности. Есть специальные виды деятельности, например спортивная, целиком построенные на основе двигательных навыков и умений.

Познавательные навыки и умения включают в себя способности, связанные с поиском, восприятием, запоминанием и переработкой информации. Они соотносятся с основными психическими процессами и предполагают формирование знаний.

Теоретические навыки и умения связаны с абстрактным интеллектом. Они выражаются в способности человека анализировать, обобщать материал, строить гипотезы, теории, выполнять перевод информации из одной знаковой системы в другую. Такие навыки и умения более всего проявляются в творческой работе, связанной с получением идеального продукта мысли.

*У каждой проблемы есть решение — простое и удобное.
И для ее решения нужны знания и навыки.*

Г. Менкен

Практические навыки и умения формируются в ходе практической деятельности человека, когда он встречается не с теорией, а с реальной жизнью. Они позволяют адаптироваться к этой жизни.

Большое значение в формировании всех типов навыков и умений имеют *упражнения*. Благодаря им происходит автоматизация навыков, совершенствование умений, деятельности в целом.

Упражнения необходимы как на этапе выработки навыков и умений, так и в процессе их сохранения. Без постоянных, систематических упражнений навыки и умения обычно нивелируются, теряют свои качества.

С навыками и умениями нельзя путать **привычки**. От первых они отличаются тем, что представляют собой так называемый непродуктивный элемент деятельности. Если умения и навыки связаны с решением какой-либо задачи, предполагают получение определенного продукта и достаточно гибки (в структуре сложных умений), то привычки являются негибкой (нередко — и неразумной) частью деятельности, которая человеком выполняется механически.

В отличие от простых навыков привычки могут в определенной степени сознательно контролироваться. Привычки представляют собой наименее гибкие составляющие психологических явлений и процессов.

Все не так плохо, как кажется. Все гораздо хуже.

Б. Пресс

3.11. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ НАВЫКОВ И УМЕНИЙ



КОММЕНТАРИИ

Поскольку навыков очень много, они обычно взаимодействуют друг с другом, образуя сложные системы. Характер их взаимодействия может быть различным: от согласования до противодействия, от полного слияния до взаимно отрицательного тормозного влияния — интерференции.

Согласование навыков происходит, когда:

- система действий, входящих в один навык, соответствует системе действий, входящих в другой навык;
- реализация одного навыка создает благоприятные условия для реализации второго (один из навыков служит средством лучшего усвоения другого);
- окончание действия одного навыка является фактическим началом другого, и наоборот.

Интерференцией навыков называется отрицательное влияние уже выработанного навыка на вновь образуемый. Интерференция возникает в тех случаях, когда:

- новый навык включает в себя движения, противоположные по своей структуре усвоенным ранее и ставшим привычными;
- закрепившийся навык содержит ошибочные приемы, затрудняющие усвоение правильной техники упражнения;
- начало и окончание последовательно выполняемых навыков не состыкуются друг с другом.

При полной автоматизации навыков явление интерференции сводится к минимуму или вовсе исчезает.

Переносом навыков называется положительное влияние уже приобретенных навыков на усвоение новых. Сущность переноса состоит в том, что выработанный ранее навык облегчает приобретение сходного навыка. Необходимым условием переноса навыков является наличие сходной структуры действий, приемов и способов их выполнения или умений как в усвоенной, так и во вновь усваиваемой деятельности.

Для сохранения навыка им следует систематически пользоваться, в противном случае возникает деавтоматизация.

Деавтоматизация наступает:

- в результате длительного перерыва в выполнении того или другого действия или упражнения; при этом чем менее прочно был усвоен навык, тем быстрее он деавтоматизируется;
- при наличии сильного утомления, перетренировки; в этих случаях наступает большее или меньшее общее нарушение уже установившихся временных связей в коре головного мозга, в том числе и в двигательных центрах;
- при нарочитой направленности внимания на выполнение действий, ставших прочными навыками; такая направленность внимания

приводит к временному нарушению и ослаблению выработанного автоматизма: движения начинают выполняться медленнее и с ошибками.

При деавтоматизации действия становятся более медленными и менее точными, координированность их расстраивается, они начинают выполняться неуверенно, требуют специального сосредоточения внимания, усиления сознательного контроля над движениями.

Умения, в отличие от навыков, образуются в результате координации навыков, их объединения в системы с помощью действий, которые находятся под контролем сознания.

Через регуляцию таких действий осуществляется оптимальное управление умениями. Оно состоит в том, чтобы обеспечить безошибочность и гибкость выполнения действия, т.е. получение в окончательном итоге необходимого результата.

Главное в управлении умениями заключается в том, чтобы обеспечить эффективность каждого действия, его достаточную гибкость. Это означает практическое исключение низкого качества работы, изменчивость и возможность приспособления системы навыков к изменяющимся условиям деятельности с сохранением позитивных результатов работы. Например, умение делать что-либо собственными руками означает, что обладающий таким умением человек всегда будет работать хорошо и способен сохранить высокое качество труда в любых условиях.

Умения, в отличие от навыков, всегда опираются на активную интеллектуальную деятельность и обязательно включают в себя процессы мышления. Сознательный интеллектуальный контроль — это главное, что отличает умения от навыков. Активизация интеллектуальной деятельности в умениях происходит как раз в те моменты, когда изменяются условия деятельности, возникают нестандартные ситуации, требующие оперативного принятия разумных решений. Управление умениями на уровне центральной нервной системы осуществляется более высокими анатомо-физиологическими инстанциями, чем управление навыками, т.е. на уровне коры головного мозга.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Личность — субъект и объект общественных отношений.

А.Г. Ковалев

Психика человека, мир его психических явлений — производное не только от его собственного развития, но и результат воздействия окружающего мира, общественных отношений. В этом случае человек предстает как **личность**, как член общества.

Личность человека как члена общества проявляется в сфере влияния различных *отношений, складывающихся* прежде всего *в процессе производства и потребления материальных благ.*

Личность проявляется также в сфере *политических отношений*. От того, свободна она или угнетена, имеет политические права или нет, может реально избирать или быть избранной, обсуждать вопросы общественной жизни или быть исполнительницей воли господствующего класса, зависит психология личности.

Личность находится в сфере действия *идеологических отношений*. Идеология как система идей об обществе оказывает огромное влияние на личность, во многом формирует содержание ее психологии, мировоззрение, индивидуальные и социальные установки.

На психологию личности вместе с тем влияют и *отношения людей в социальной группе*, в которую личность входит. В процессе взаимодействия и общения люди взаимно влияют друг на друга, вследствие чего формируется общность во взглядах, социальных установках и других видах отношений к обществу, труду, людям, собственным качествам. В то же время в группе личность завоевывает определенный авторитет, занимает определенное положение, играет определенные роли.

Личность — не только объект общественных отношений, но и их субъект, т.е. активное звено. Вступая в отношения с людьми, личности творят историю, но творят ее не по произволу, а по необходимости, под воздействием объективных общественных закономерностей.

4.1. СУЩНОСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТИ

ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТИ

- 1. Содержание мировоззрения человека, его психологическая сущность*
- 2. Степень целостности мировоззрения и убеждений, отсутствие или наличие в них противоречий, отражающих противоположные интересы разных слоев общества*
- 3. Степень осознанности человеком своего места в обществе*
- 4. Содержание и характер потребностей и интересов*
- 5. Устойчивость или легкая переключаемость интересов*
- 6. Узость или многогранность интересов*
- 7. Специфика соотношения и проявления различных личностных качеств*

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

КОММЕНТАРИИ

Личность — это конкретный человек, являющийся представителем определенного общества, определенной социальной группы, занимающийся конкретным видом деятельности, осознающий свое отношение к окружающему и наделенный определенными индивидуально- и социально-психологическими особенностями. Общество влияет на развитие и становление личности. Вне общества, вне социальной и профессиональной группы человек не может стать личностью, т.е. создает человека природа, а формирует — общество.

Сущностная характеристика личности и ее основные особенности определяются:

- **содержанием мировоззрения человека, его психологической сущностью.** Мировоззрение человека — это сложившаяся система убеждений, научных взглядов на природу, общество, человеческие отношения, которые стали его внутренним достоянием и отложились в сознании в виде определенных жизненных целей и интересов, отношений, позиций.

Психологическая сущность мировоззрения личности проявляется в специфическом влиянии ее индивидуально- и социально-психологических качеств на поведение, действия и поступки;

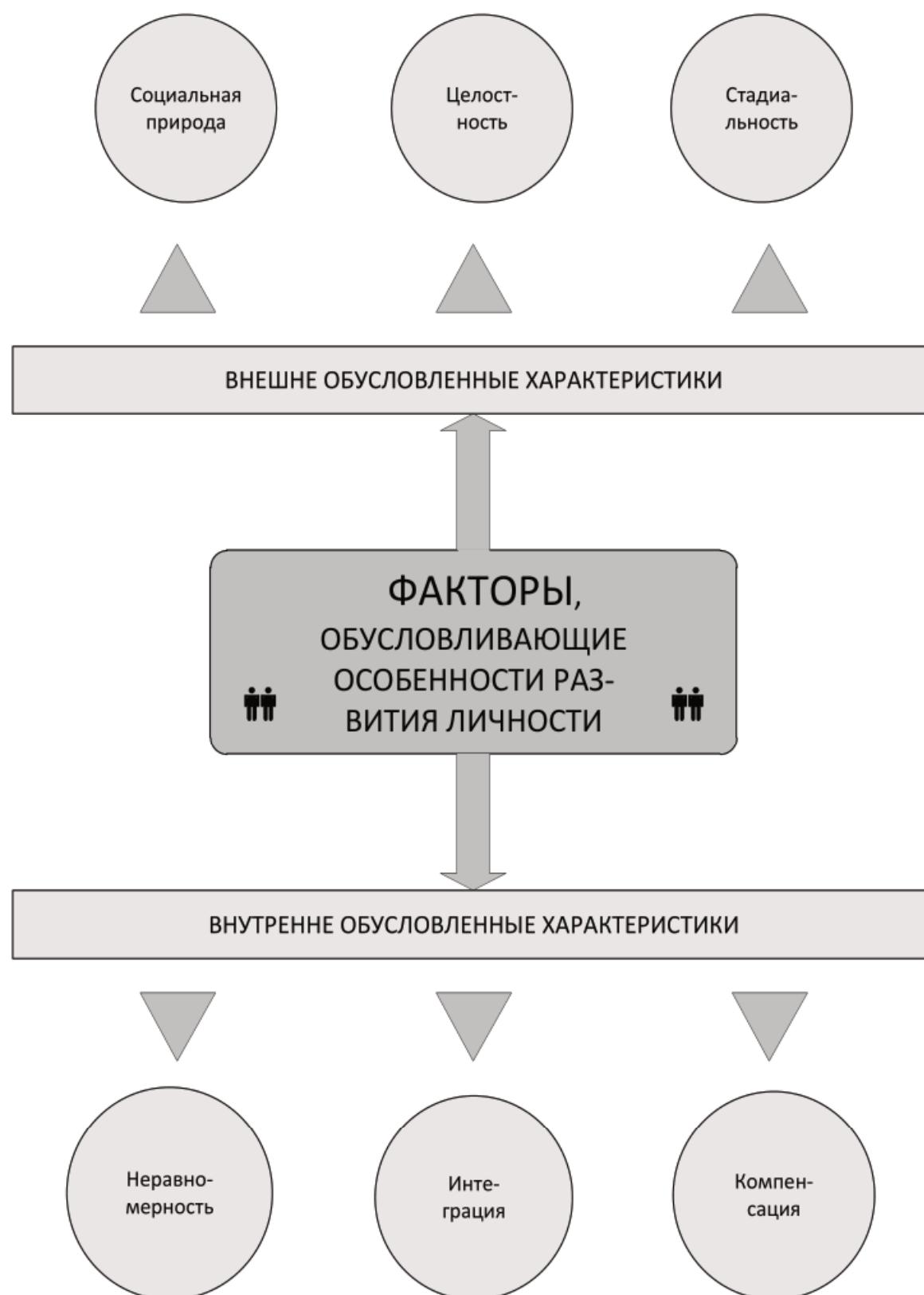
- **степенью целостности мировоззрения и убеждений,** отсутствием или наличием в них противоречий, отражающих противоположные интересы разных слоев общества. Целостность мировоззрения нарушается, если личность руководствуется или находится под влиянием противоречивых интересов, носителем которых она вдруг оказывается в силу различного рода социальных обстоятельств;

- **степенью осознанности человеком своего места в обществе.** Очень часто бывает, что человек слишком долго не может в силу разного рода обстоятельств найти свое место в обществе, и это не позволяет его мировоззрению окончательно оформиться и эффективно проявляться;

- **содержанием и характером потребностей и интересов, устойчивостью и легкостью их переключаемости, их узостью и многогранностью.** Будучи достаточно изменчивыми, потребности и интересы личности при своей слабой оформленности или узости очень сильно ограничивают мировоззрение человека;

- **спецификой соотношения и проявления различных личностных качеств.** Личность настолько многогранна в своих индивидуально-психологических проявлениях, что соотношение ее разнообразных качеств может сказываться и на проявлениях мировоззрения, и на поведении.

4.2. ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ



КОММЕНТАРИИ

Внешне обусловленные характеристики личности. Человек, становясь личностью, формируется под влиянием внешних факторов.

Социальная природа личности определяется общественными отношениями, в которых она формируется: отношениями, складывающимися, прежде всего, в процессе производства и потребления материальных благ, политическими отношениями, идеологическими отношениями, отношениями людей в социальной группе, в которую она входит.

Целостность личности зависит от всего комплекса внешних влияний на нее в ходе ее развития. Если одни факторы доминируют над другими, если человек попадает в асоциальные условия и ограничен в получении полноценного влияния всего общества, нельзя говорить о его нормальном и всестороннем развитии как личности.

Стадиальность развития личности означает, что человек формируется как личность в определенном возрасте и в определенные периоды социального становления, для которых могут быть характерны свои особенности и на каждом из которых действуют свои законы.

Кроме того, можно говорить и о неравномерности развития, например свойств личности. Так, направленность личности формируется гораздо дольше, чем способности, и т.д.

Внутренне обусловленные характеристики. Личность формируется и развивается под воздействием не только внешних, но и внутренних условий, связанных с особенностями организма человека.

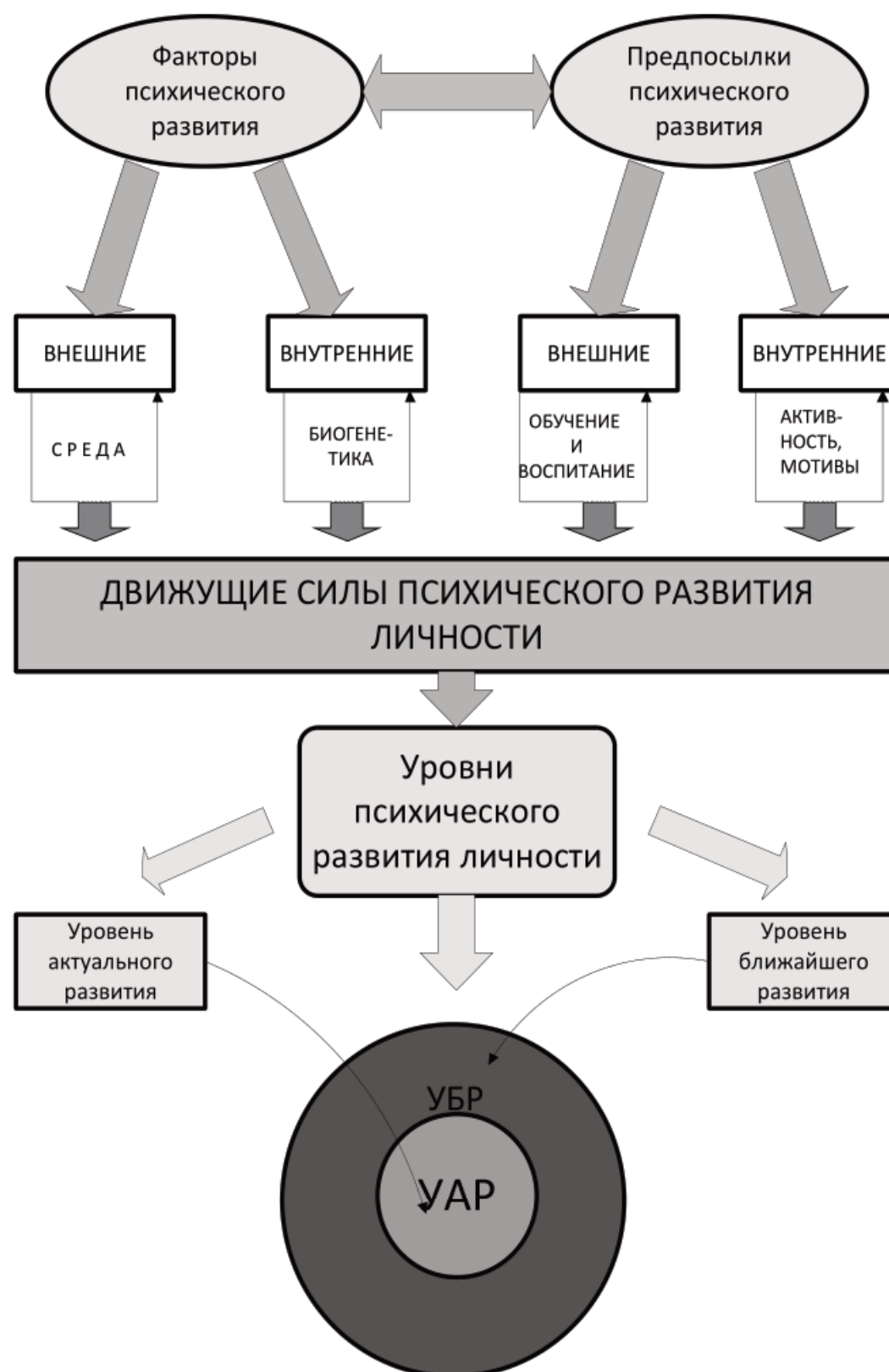
Неравномерность развития личности означает, что в зависимости от индивидуальных и психофизиологических особенностей один человек может развиваться быстрее, другой — медленнее.

Ранее говорилось и о неравномерности развития, например, различных свойств личности, что тоже должно приниматься во внимание.

Интеграция в развитии личности означает, что все внутренние возможности организма человека в итоге мобилизуются на его качественное развитие.

Компенсация в развитии личности означает, что, несмотря на возможность существования у того или иного человека определенных генетических или психофизиологических недостатков или особенностей, в ходе его становления и развития как личности при конкретной и настойчивой мобилизации и с помощью волевых усилий всего организма он способен, пускай и позже других, достигнуть полного индивидуального совершенства.

4.3. ДВИЖУЩИЕ СИЛЫ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ



КОММЕНТАРИИ

Человек как личность постоянно развивается и совершенствуется. С одной стороны, особенности и уровни его развития можно постоянно отслеживать и фиксировать, а с другой — в процессе обучения и воспитания человека можно активно влиять на этот процесс.

Движущие силы психического развития — это противоречия между потребностями личности и внешними обстоятельствами; между ее возросшими физическими способностями, духовными запросами и старыми формами деятельности; между новыми требованиями деятельности и несформированными умениями и навыками.

Факторы психического развития личности — это то объективно существующее, что с необходимостью определяет ее жизнедеятельность в самом широком смысле этого слова.

Факторы психического развития личности могут быть внешними и внутренними. *Внешними* факторами выступают окружающая среда и общество, в которых развивается человек. *Внутренними* факторами развития личности выступают биогенетические и физиологические особенности человека и его психики.

Предпосылки психического развития личности — это то, что оказывает определенное влияние на индивида, т.е. внешние и внутренние обстоятельства, от которых зависят особенности, уровень ее психического развития.

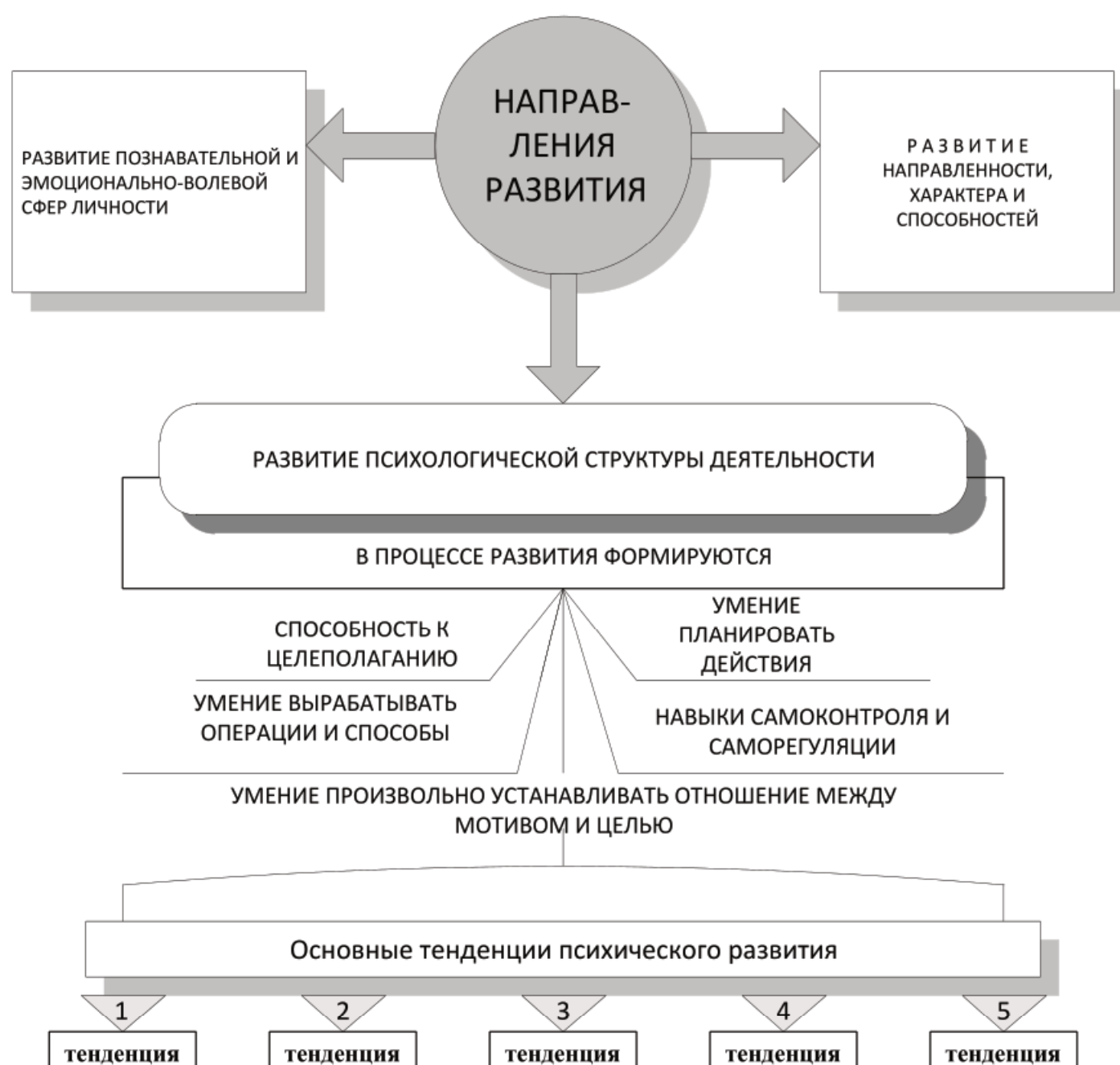
Они бывают внешними и внутренними. *Внешними* предпосылками психического развития личности выступают качество и особенности воспитания человека; *внутренними* предпосылками развития личности — активность и желание, а также мотивы и цели, которые ставит перед собой человек в интересах своего совершенствования как личности.

Уровни психического развития — это степень и показатели психического развития человека (ребенка) в процессе и на различных этапах формирования его личности.

Уровень актуального развития личности — это показатель, характеризующий способность человека выполнять различные самостоятельные задания. Он демонстрирует, каковы обученность, навыки и умения личности, какими качествами она обладает и насколько они развиты. Современное состояние развития психологии и ее экспериментальных прикладных исследований дают возможность постоянно замерять и определять с помощью конкретной аппаратуры важнейшие характеристики людей.

Уровень ближайшего развития личности — это показатель того, что человек не может выполнить самостоятельно, но с чем он справляется с небольшой помощью других.

4.4. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ТЕНДЕНЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ



КОММЕНТАРИИ

Психологические особенности личности развиваются закономерно и в определенных направлениях. Эти направления и тенденции можно классифицировать и эффективно изучать в интересах совершенствования всех сторон личности.

Развитие познавательной и эмоционально-волевой сфер личности. Эти сферы личности развиваются в процессе обучения и накопления человеком опыта интеллектуального и эмоционально-волевого поведения. Этот процесс идет по линиям усложнения мыслительной деятельности и эмоционально-волевого восприятия воздействий окружающего мира и социальной среды, формирования целостной структуры интеллекта, эмоций, чувств и воли личности.

Развитие направленности, характера и способностей личности. Можно следить за возникновением, становлением и усложнением мотивационно-потребностной сферы личности, ее направленности, выделять в ней ведущие и доминирующие линии. Можно также изучать и характеризовать доминирующие линии развития характера и способностей человека, их основных особенностей.

Развитие психической структуры деятельности личности. Психологическая структура деятельности личности развивается с изменением соотношения между мотивами и целями, усложнением операциональной стороны самой деятельности человека.

Основные тенденции психического развития

Тенденция 1 выражается в движении от произвольности, непосредственности восприятия и оценки воздействий окружающей среды и общества к сознательному взаимодействию с ними.

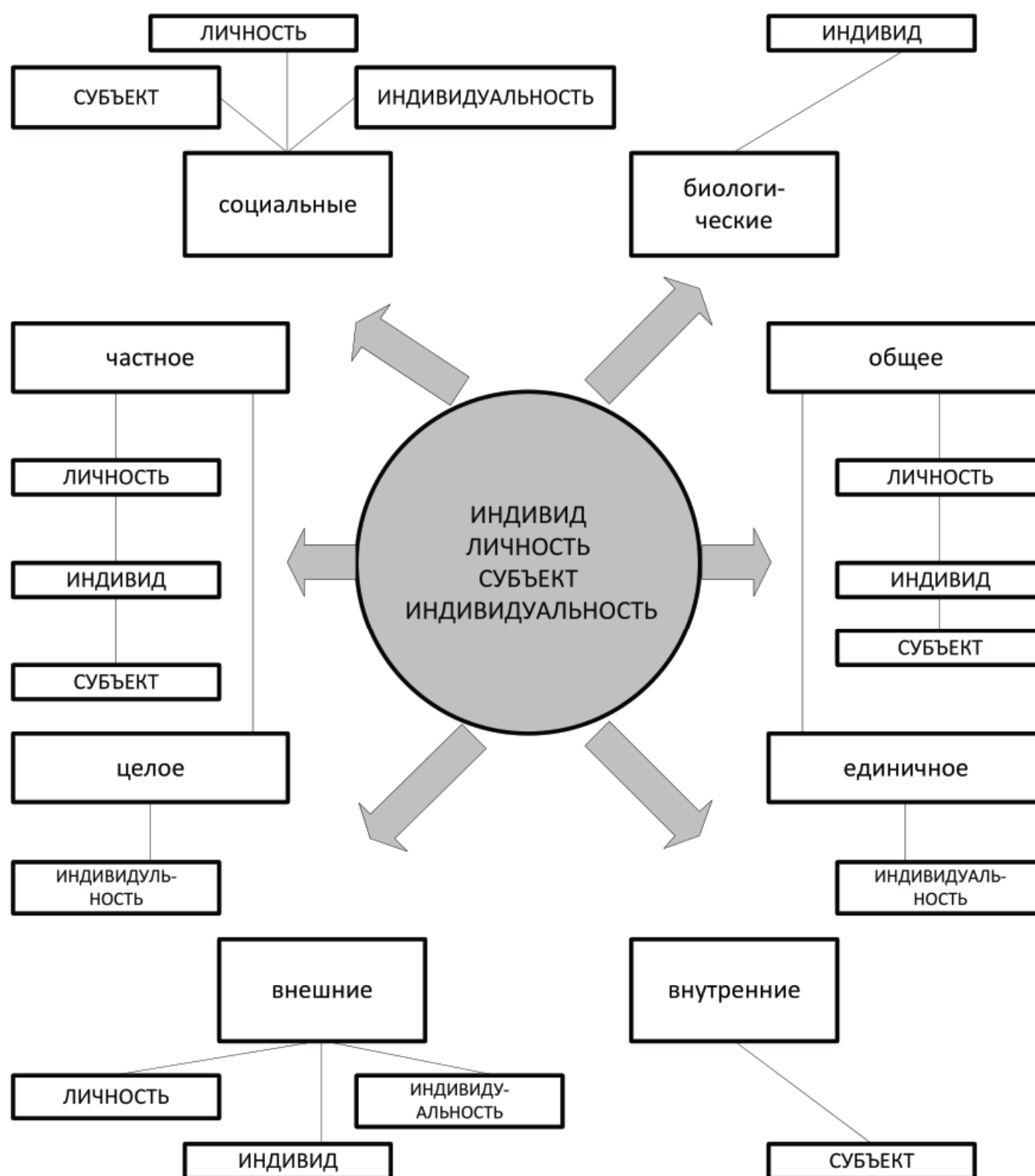
Тенденция 2 выражается в становлении и стабилизации аналитико-синтетической деятельности мозга человека, в усложнении его эмоционально-волевой сферы.

Тенденция 3 состоит в постепенном переходе от наглядно-действенной, наглядно-образной формы отражения действительности к отвлеченному, абстрактно-логическому ее осмыслению.

Тенденция 4 характеризуется постепенной интеллектуализацией и усложнением всех сторон жизни и деятельности личности, что приводит к формированию устойчивых черт направленности, характера и способностей, осмыслению положительных и отрицательных сторон темперамента, их продуктивному использованию в интересах совершенствования личности.

Тенденция 5 свидетельствует о характере завершения процесса формирования личности, возможных направлениях ее адаптации к социальному и профессиональному окружению.

4.5. КЛАССИФИКАЦИЯ БАЗОВЫХ ПОНЯТИЙ «ИНДИВИД», «ЛИЧНОСТЬ», «СУБЪЕКТ», «ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ»



КОММЕНТАРИИ

Индивид. В понятии человека как индивида выражаются два основных признака:

Человек — это своеобразный представитель других живых существ, продукт фило- и онтогенетического развития, носитель видовых черт.

Отдельный представитель человеческой общности; выходящее за рамки природной (биологической) ограниченности социальное существо, использующее орудия, знаки и через них овладевающее собственным поведением и психическими процессами.

Оба значения понятия взаимосвязаны и описывают человека в единстве проявления всех сторон его психики.

Наиболее общими характеристиками индивида являются целостность и своеобразие психофизиологической организации; устойчивость во взаимодействии с окружающей средой; активность.

В обыденной жизни под индивидом понимают конкретного человека со всеми присущими ему особенностями.

Личность — это индивид, занимающий определенное положение в обществе, выполняющий определенную общественно-полезную деятельность и отличающийся присущими только ему индивидуально- и социально-психологическими особенностями.

Субъект. Человек всегда является субъектом (участником, исполнителем) исторического и общественного процесса в целом, субъектом конкретной деятельности, в частности, источником познания и преобразования объективной действительности.

Сама же деятельность при этом выступает формой активности человека, позволяющей ему совершенствовать окружающий мир и самого себя.

Индивидуальность не есть что-то над- или сверхличностное. Когда говорят об индивидуальности, то имеют в виду оригинальность личности. Обычно словом «индивидуальность» определяют какую-либо главенствующую особенность личности, делающую ее не похожей на окружающих. Индивидуален каждый человек, но индивидуальность одних проявляется очень ярко, других — малозаметно.

Индивидуальность может проявляться в интеллектуальной, эмоциональной, волевой сфере и сразу во всех сферах психической деятельности. Индивидуальность характеризует личность конкретнее, детальнее и тем самым — полнее.

Индивидуальность является постоянным объектом исследования при изучении каждой конкретной личности.

4.6. ОБЩАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕОРИЙ ЛИЧНОСТИ



КОММЕНТАРИИ

Современные теории личности. С конца 1930-х гг. в психологии личности и в нашей стране, и на Западе началась активная дифференциация направлений исследований. В результате ко второй половине XX в. сложилось много различных подходов и теорий личности. Все они отражены на схеме.

Если подходить к подсчету числа современных теорий личности формально, то в соответствии с представленной схемой существует по меньшей мере 48 их вариантов, и каждый из них может быть, в свою очередь, оценен по пяти параметрам, заданным на схеме в виде оснований для классификации.

К типу **психологических** относятся теории, описывающие личность и объясняющие ее поведение исходя из ее психологических (или внутренних, субъективных) характеристик.

Социологическими называются теории, в которых главную роль в детерминации поведения отводят внешним условиям и не придают существенного значения психическим свойствам личности

Социопсихологическими называют теории, основанные на принципе взаимодействия внутренних и внешних факторов в управлении актуальными действиями человека.

Экспериментальными называются теории личности, построенные на анализе и обобщении собранных опытным путем результатов.

К **неэкспериментальным** относят теории, авторы которых опираются на жизненные впечатления, наблюдения и опыт и делают теоретические обобщения, не прибегая к эксперименту.

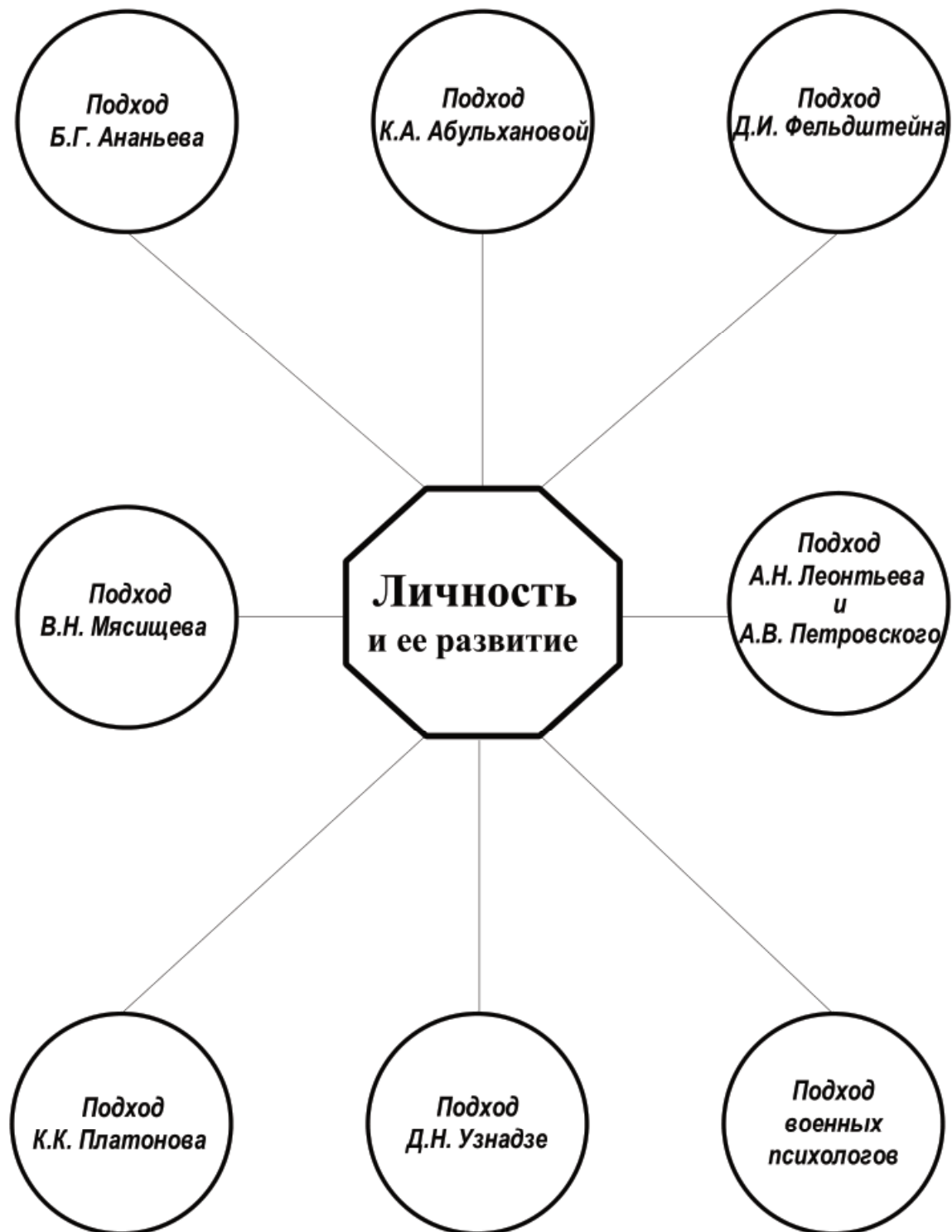
К **структурным** причисляют теории, для которых главной проблемой является выяснение структуры личности и системы понятий, с помощью которых она должна описываться.

Динамическими называют теории, основная тема которых — преобразование, изменение в развитии личности, т.е. ее динамика.

Ряд теорий личности, характерных для возрастной и педагогической психологии, построен на рассмотрении ограниченного возрастного периода в развитии личности, как правило, от рождения до окончания средней школы, т.е. от младенчества до ранней юности. Есть и теории, авторы которых поставили перед собой задачу проследить развитие личности в течение всей жизни человека.

Наконец, существенным основанием для подразделения теорий личности на виды выступает то, на что в них обращено преимущественное внимание: внутренние свойства, черты и качества личности или ее внешние проявления, например поведение и поступки.

4.7. ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ЛИЧНОСТИ В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ



КОММЕНТАРИИ

Подход Б.Г. Ананьева. Человек рассматривается в единстве четырех сторон: 1) человек как биологический вид; 2) онтогенез и жизненный путь человека как индивида; 3) человек как личность; 4) человек как часть человечества.

Подход В.Н. Мясищева. Ядро личности рассматривается как система отношений человека к внешнему миру и к самому себе, которая формируется под воздействием отражения сознанием человека окружающей действительности, являясь одной из форм этого отражения.

Подход К.А. Абульхановой. Представляет личность как субъект жизненного пути и субъект деятельности. В основе ее развития лежит формирование таких качеств, как активность (инициатива, ответственность), способность к организации времени, социальное мышление.

Подход Д.Н. Узнадзе. Личность рассматривается как целостное и духовное образование, чьи мотивы и поступки могут носить и неосознанный характер. Узнадзе — основатель теории установки как общепсихологической концепции, раскрывающей закономерности развития и функционирования психики личности в процессе ее целенаправленной активности.

Подход А.Н. Леонтьева и А.В. Петровского. Согласно этому подходу, при объяснении любых психических явлений личность выступает как целостная система внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия, в силу чего в личности можно выделять компоненты разной меры общности и устойчивости.

Подход К.К. Платонова. Согласно ему личность имеет динамическую функциональную структуру, элементами которой являются: 1) направленность, 2) опыт, 3) особенности психических процессов и 4) ее биопсихологические свойства.

Подход военных психологов. В соответствии с этим подходом личность — это конкретный человек, являющийся представителем определенного общества, определенной социальной группы, занимающийся конкретным видом деятельности, осознающий свое отношение к окружающему и наделенный определенными индивидуально-психологическими особенностями.

Подход Д.И. Фельдштейна. С позиций этого подхода в онтогенезе личность развивается от одного уровня к другому, проходя различные этапы социальной зрелости. При этом ведущим фактором ее формирования является общественно-полезная деятельность.

4.8. ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ЛИЧНОСТИ В ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГИИ



КОММЕНТАРИИ

В зарубежной психологии существуют разные подходы к пониманию и происхождению личности.

Социогенетический подход старается объяснить особенности личности исходя из структуры общества, способов социализации, взаимоотношений с окружающими. Так, согласно *теории социализации*, человек, рождаясь биологической особью, становится личностью лишь благодаря воздействию социальных условий жизни.

Другая теория в рамках этого подхода, *теория научения*, считает жизнь личности, ее отношения результатом подкрепляемого научения, усвоения суммы знаний и навыков (Э. Торндайк, Б. Скиннер и др.).

Теория ролей, в свою очередь, исходит из того, что общество предлагает каждому человеку набор устойчивых способов поведения (ролей), определяемых его статусом. Эти роли накладывают отпечаток на характер поведения личности, на ее отношения с другими людьми (У. Доллард, К. Левин и др.).

В итоге каждая из этих теорий объясняет социальное поведение личности исходя из замкнутых в себе свойств среды, к которой человек вынужден как-то приспособливаться. При этом совсем не учитываются объективные, общественно-исторические условия жизни человека.

Биогенетический подход кладет в основу развития личности биологические процессы созревания организма. Так, С. Холл считал, что развитие личности проходит в свернутом виде такие стадии развития общества, как собирательство, охота и т.д.

Другой вариант биогенетического подхода разрабатывал Э. Кречмер, выводя типы личности из особенностей телосложения человека.

Особенно ярко биологизм выступил в трактовке личности З. Фрейдом, который считал, что все поведение личности обусловлено физиологическими, бессознательными влечениями человека.

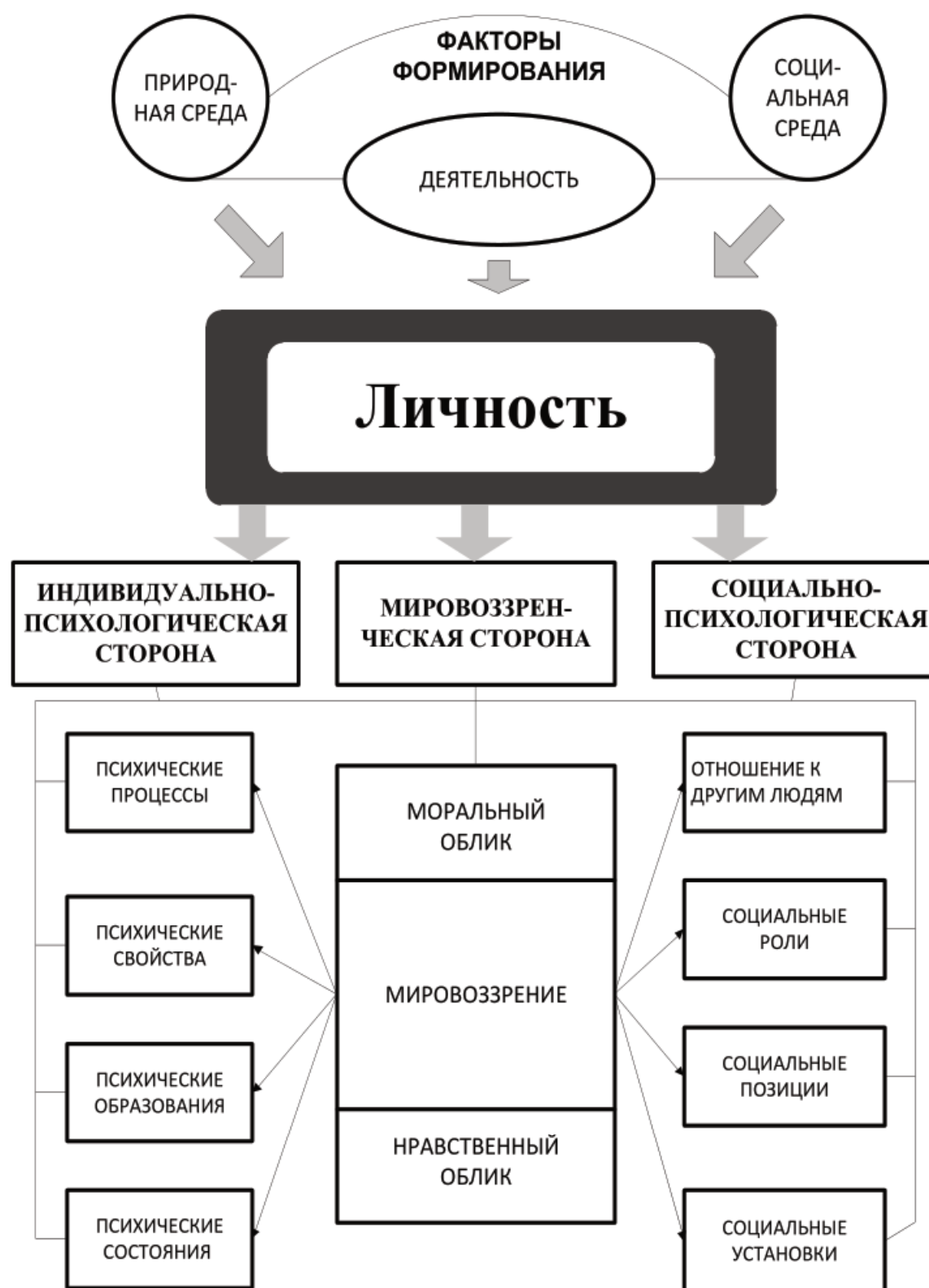
Психогенетический подход не отрицает значения ни биологии, ни среды, но на первый план выдвигает развитие собственно психических процессов.

В рамках этого подхода представители *психодинамической ориентации* объясняют поведение личности главным образом через эмоции, влечения и другие внерациональные компоненты психики (Э. Эриксон и др.).

Представители *когнитивистской ориентации* отдают предпочтение развитию интеллектуально-познавательной сферы психики личности (Ж. Пиаже, Д. Келли и др.).

Ученые *персонологической ориентации* акцентируют внимание на развитии личности в целом (Э. Шпрангер, А. Маслоу и др.).

4.9. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ



КОММЕНТАРИИ

Психологическая сторона личности отражает специфику функционирования ее психических процессов, свойств, состояний и образований.

Психические процессы — это психические явления, обеспечивающие первичное отражение и осознание личностью воздействий окружающей действительности.

Психические свойства — это наиболее устойчивые и постоянно проявляющиеся особенности личности, обеспечивающие определенный уровень поведения и деятельности, типичный для нее. Различают следующие свойства личности: *направленность, темперамент, характер и способности*

Психические состояния — это уровень работоспособности и функциональные качества психики человека в каждый данный момент времени.

Психические образования — это психические явления, формирующиеся в процессе приобретения человеком жизненного и профессионального опыта, в содержание которых входит особое сочетание знаний, навыков и умений.

Мировоззренческая сторона личности отражает общественно значимые ее качества и особенности, позволяющие занимать достойное место в обществе.

Мировоззрение личности — это сложившаяся у нее система убеждений, научных взглядов на природу, общество, человеческие отношения, которые стали ее внутренним достоянием и отложились в сознании в виде определенных жизненных целей и интересов, отношений, позиций.

Моральный облик личности — это система ее представлений о морали, отражающая наличие у нее твердых устоев и определяющая ее действия и поведение в обществе.

Нравственный облик личности — это устойчивая система ее взглядов на нормы отношений людей в обществе и их достойное взаимодействие.

Социально-психологическая сторона личности отражает ее основные качества и характеристики, позволяющие ей играть определенные роли в обществе, занимать определенное положение среди других людей.

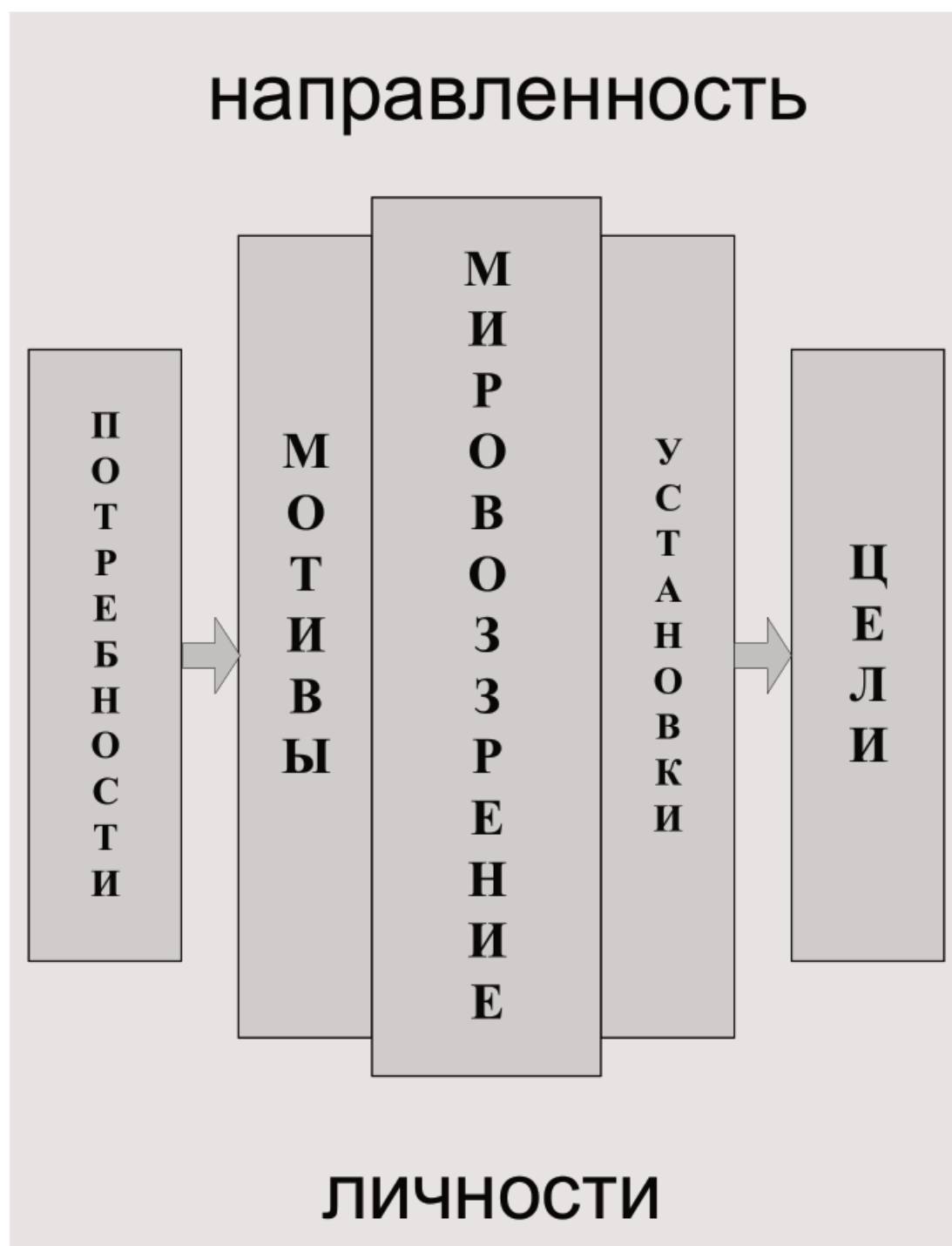
Отношение к другим людям — совокупность проявлений индивидуально- и социально-психологических качеств личности, отражающих типичное для нее поведение в общении и взаимодействии с другими людьми.

Социальные роли личности — типичные способы поведения личности, обусловленные ее индивидуально- и социально-психологическими особенностями, позволяющие завоевывать определенный авторитет и доверие у других людей.

Социальные позиции личности — взгляды, убеждения и представления личности, реализуемые и отстаиваемые ею в отношениях с другими людьми.

Социальные установки личности — ее настроенность на определенное отношение к обществу и другим людям.

4.10. НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ



КОММЕНТАРИИ

Человек — это общественное существо, неразрывно связанное с социальной средой, в которой он живет и без которой не может существовать. Все необходимое он получает от общества в результате своей целенаправленной деятельности, руководствуясь при этом определенными целями и задачами.

Деятельность человека, его поступки в обществе всегда субъективно определены, выражают потребности, которые должны быть удовлетворены. В деятельности также проявляются и свойственные личности отношения, сложившиеся в процессе жизни и воспитания, т.е. характерное для нее отношение к обществу в целом и к своей деятельности, поведению в данной социальной среде в частности.

Направленность как раз и выражает в интегрированном виде многие из уже указанных особенностей личности. В ней фокусируется основной смысл ее действий и поведения.

Направленность личности — это такое ее психическое свойство, в котором выражаются потребности, мотивы, мировоззрение, установки и цели ее жизни и деятельности.

Потребности личности — это испытываемая ею нужда в чем-либо.

Мотивы личности — это те внутренние силы, которые связаны с потребностями и побуждают ее к определенной деятельности.

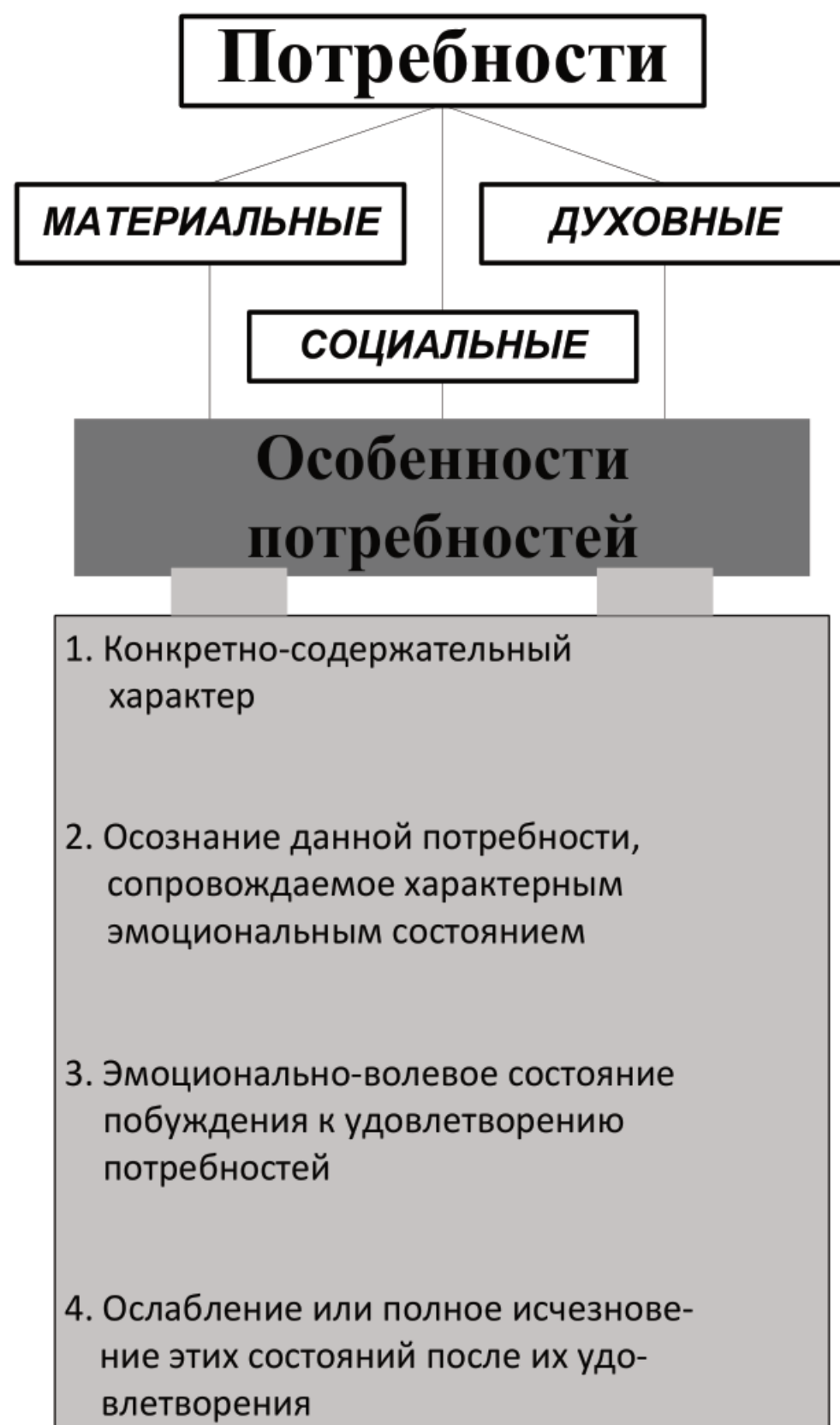
Мировоззрение личности — это сложившаяся у нее система убеждений, научных взглядов на природу, общество, человеческие отношения, которые стали ее внутренним достоянием и отложились в сознании в виде определенных жизненных целей и интересов, отношений, позиций.

Установки личности — это ее внутренняя настроенность на осуществление той или иной деятельности или торможение собственной активности.

Установки имеют большое функциональное значение: выступают в качестве состояний готовности, позволяющих личности эффективнее выполнять определенную деятельность. Их основные функции: 1) определять устойчивый характер протекания деятельности; 2) освободить личность от необходимости принимать решения и произвольно контролировать протекание деятельности в стандартных ситуациях.

Цели — это наиболее значимые для личности предметы, явления, задачи и объекты, достижение и обладание которыми составляет существо ее жизни и деятельности. Цели реализуют потребности личности и выступают в качестве образов конечного результата деятельности.

4.11. СТРУКТУРА И ОСОБЕННОСТИ ПОТРЕБНОСТЕЙ



КОММЕНТАРИИ

Каждый живой организм, для того чтобы жить, нуждается в определенных условиях и средствах, доставляемых ему внешней средой.

Человек, как и другие живые существа, нуждается для своего существования и деятельности в определенных условиях и средствах. Он должен иметь контакт с внешним миром, пищу, общение с представителями другого пола, книги, развлечения и т.д.

Потребности — это испытываемая личностью нужда в чем-либо.

В отличие от потребностей животных, имеющих более или менее стабильный характер и ограниченных, в основном, биологическими нуждами, потребности человека все время множатся и изменяются в течение его жизни: человеческое общество создает для своих членов все новые и новые потребности, которые отсутствовали у предыдущих поколений.

Немалую роль в этом постоянном обновлении потребностей играет общественное производство. Изготавливая все новые и новые предметы потребления, оно тем самым создает и вызывает к жизни все новые потребности людей.

Характерными *особенностями* потребностей являются:

а) конкретный содержательный характер потребности, связанной обычно или с предметом, которым стремятся обладать люди, или с какой-либо деятельностью, которая должна доставить человеку удовлетворение (например, определенная работа, игра и т.п.);

б) более или менее ясное осознание данной потребности, сопровождаемое характерными эмоциональными состояниями (привлекательность объекта, связанного с данной потребностью, неудовольствие и даже страдание от неудовлетворения потребности и т.п.);

в) наличие хотя и часто слабо осознаваемого, но всегда присутствующего эмоционально-волевого состояния, ориентирующего на поиск возможных путей удовлетворения потребностей;

г) ослабление, а иногда и полное исчезновение этих состояний, а в некоторых случаях даже превращение их в противоположные состояния при удовлетворении ранее реализованных потребностей (например, чувство отвращения при виде пищи в состоянии пресыщения);

д) повторное возникновение потребности, когда нужда, лежащая в ее основе, вновь дает о себе знать.

Потребности человека многообразны. Обычно их подразделяют на *материальные* — потребности в пище, одежде, жилище, тепле и др., и *духовные*, связанные с общественным существованием человека: потребности в общественной деятельности, труде, общении, приобретении знаний, изучении наук и искусств, в творчестве и т.п.

4.12. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВОВ



КОММЕНТАРИИ

Мотивы — это те внутренние силы, которые связаны с потребностями личности и побуждают ее к определенной деятельности. Мотивы — это осознанные, осмысленные и прочувствованные потребности.

Мотивы многообразны. Но обычно их подразделяют на низшие (биологические) и высшие (социальные). *Биологические мотивы* — это влечения, желания, хотения человека, обычно отражающие его физиологические потребности. *Социальные мотивы* — это интересы, идеалы, убеждения личности, которые играют более значительную роль в ее жизни.

Физиологические основы мотивации. Потребности, перерастая в мотивацию, активизируют центральную нервную систему и другие потенциалы организма.

Мотивация, в свою очередь, активизирует работу соответствующих функциональных систем, прежде всего афферентный синтез и акцептор результатов действия.

Мотивация создает особое состояние функциональной системы — *предпусковую интеграцию*, которая обеспечивает готовность организма к выполнению соответствующей деятельности. Под влиянием этого состояния происходит *повышение тонуса симпатической нервной системы*, в результате чего усиливаются вегетативные реакции и возрастает собственно поисковая активность организма человека. Кроме того, возникают *субъективные эмоциональные переживания*, которые имеют преимущественно негативный оттенок до тех пор, пока не будет удовлетворена соответствующая потребность.

Все перечисленное создает условия для оптимального достижения желаемого.

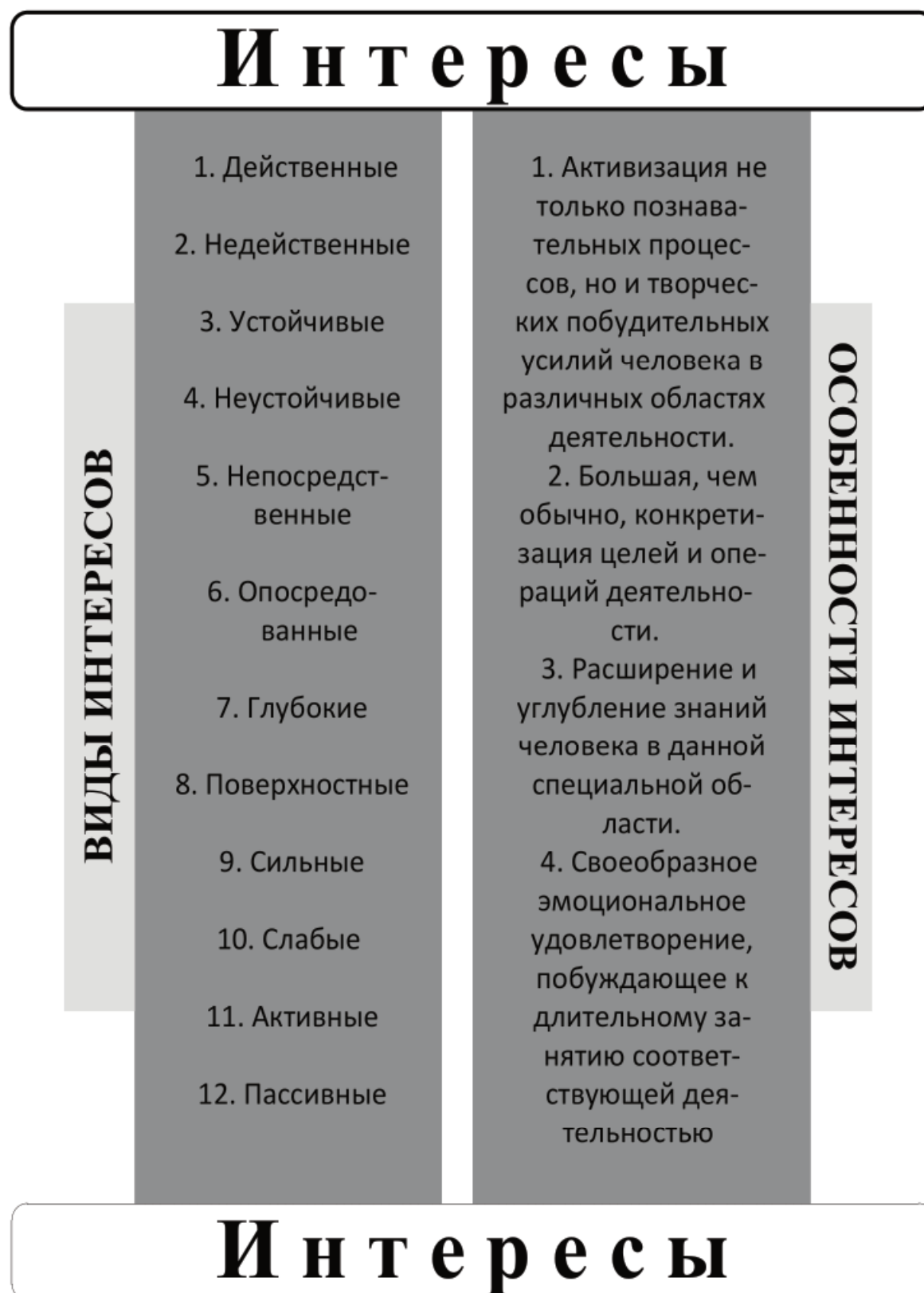
В силу своего многообразия разные потребности нередко сосуществуют одновременно, побуждая человека к разным действиям. Поэтому в осуществлении нужного действия играет роль *доминирующее мотивационное возбуждение*. Согласно принципу доминанты, сформулированному А.А. Ухтомским, в каждый данный момент времени превалирует та мотивация, в основе которой лежит наиболее важная потребность.

Доминирующее мотивационное возбуждение, побуждающее к определенному целенаправленному поведению, сохраняется до тех пор, пока не будет удовлетворена вызвавшая его потребность.

Кроме того, возбуждение мотивационных подкорковых центров, возникнув, как бы накапливается до критического уровня, после которого клетки начинают посылать определенные разряды и сохраняют такую активность до удовлетворения потребности.

В этом и проявляются *нейронные механизмы мотивации*.

4.13. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИНТЕРЕСОВ



КОММЕНТАРИИ

Потребности испытываются человеком двояко: с одной стороны, как своеобразные переживания действительных нужд, неотложно требующих своего удовлетворения, с другой стороны, как осознание потребностей в форме тех или иных представлений. Такое осознание потребностей явилось условием формирования интересов как качественно особых мотивов личности.

Интересы — это мотивы личности, выражающие ее специальную направленность на познание определенных явлений окружающей жизни и определяющие вместе с тем ее более или менее постоянную склонность к определенным видам деятельности.

Охватывая все стороны жизни личности, все виды деятельности, интересы могут быть очень разнообразными. Прежде всего они отличаются по своему содержанию, относясь к различным областям познания и деятельности: интерес к математике, химии, истории, литературе; интересы технические, конструкторские, научные, спортивные, музыкальные, общественные (к жизни общества) и др.

Кроме того, интересы подразделяются на виды в зависимости от качественных психологических характеристик, отображенных на схеме, которая не нуждается в развернутом пояснении.

Число объектов (предметов, явлений, видов деятельности), вызывающих интерес человека, характеризует объем интересов, указывающий обычно на духовное богатство и многосторонность развития личности.

Однако из множества интересов должен быть выделен центральный интерес, наиболее увлекающий личность, или ведущие интересы в отдельных видах ее деятельности: трудовой, учебной, научной, общественной и развлекательной (досуг).

Особенностями интересов являются:

- активизация не только познавательных процессов, но и творческих побудительных усилий человека в различных областях деятельности;
- бóльшая, чем обычно, конкретизация целей и операций деятельности;
- расширение и углубление знаний человека в данной специальной области и развитие у него соответствующих практических навыков и умений;
- своеобразное эмоциональное удовлетворение, побуждающее к длительному занятию соответствующей деятельностью.

Интересы должны направленно формироваться. Прежде всего, для этого необходимо показывать значимость получаемой информации от объекта интереса для познания самого объекта и получения знаний, важных и необходимых в деятельности личности.

4.14. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕМПЕРАМЕНТА

Типы высшей нервной деятельности	Характеристика нервных процессов возбуждения и торможения			Вид темперамента
	по силе	по уравновешенности	по подвижности	
Сильный	Сильный	Уравновешенный	Подвижный	Сангвинический
Безудержный	Сильный	Неуравновешенный	Подвижный	Холерический
Инертный	Сильный	Уравновешенный	Малоподвижный	Флегматический
Слабый	Слабый	Неуравновешенный	Малоподвижный	Меланхолический

КОММЕНТАРИИ

Темперамент — это психическое свойство личности, характеризующееся динамикой протекания психических процессов.

Темперамент отражает динамические характеристики деятельности и поведения человека, что выражается не столько в их конечном результате, сколько в их течении.

И.П. Павлов считал, что темперамент — это генотип, т.е. природная, природная особенность нервной системы.

Высшая нервная деятельность (ВНД) характеризуется *различным соотношением* двух основных процессов: возбуждения и торможения.

Возбуждение — это функциональная активность нервных клеток и центров коры головного мозга.

Торможение — это затухание активности нервных клеток и центров коры головного мозга.

Нервные процессы возбуждения и торможения характеризуются силой, уравновешенностью и подвижностью.

Сила нервных процессов характеризует нервную систему человека в отношении способности выдерживать влияние раздражителей внешней среды.

Уравновешенность нервных процессов указывает на особенности соотношения процессов возбуждения и торможения у человека.

Подвижность нервных процессов показывает способность возбуждения и торможения быстро сменяться одно другим.

Различные сочетания этих показателей присущи различным типам ВНД человека.

И.П. Павлов выделял *четыре* ярко выраженных типа ВНД и в соответствии с этим — **четыре** вида темперамента.

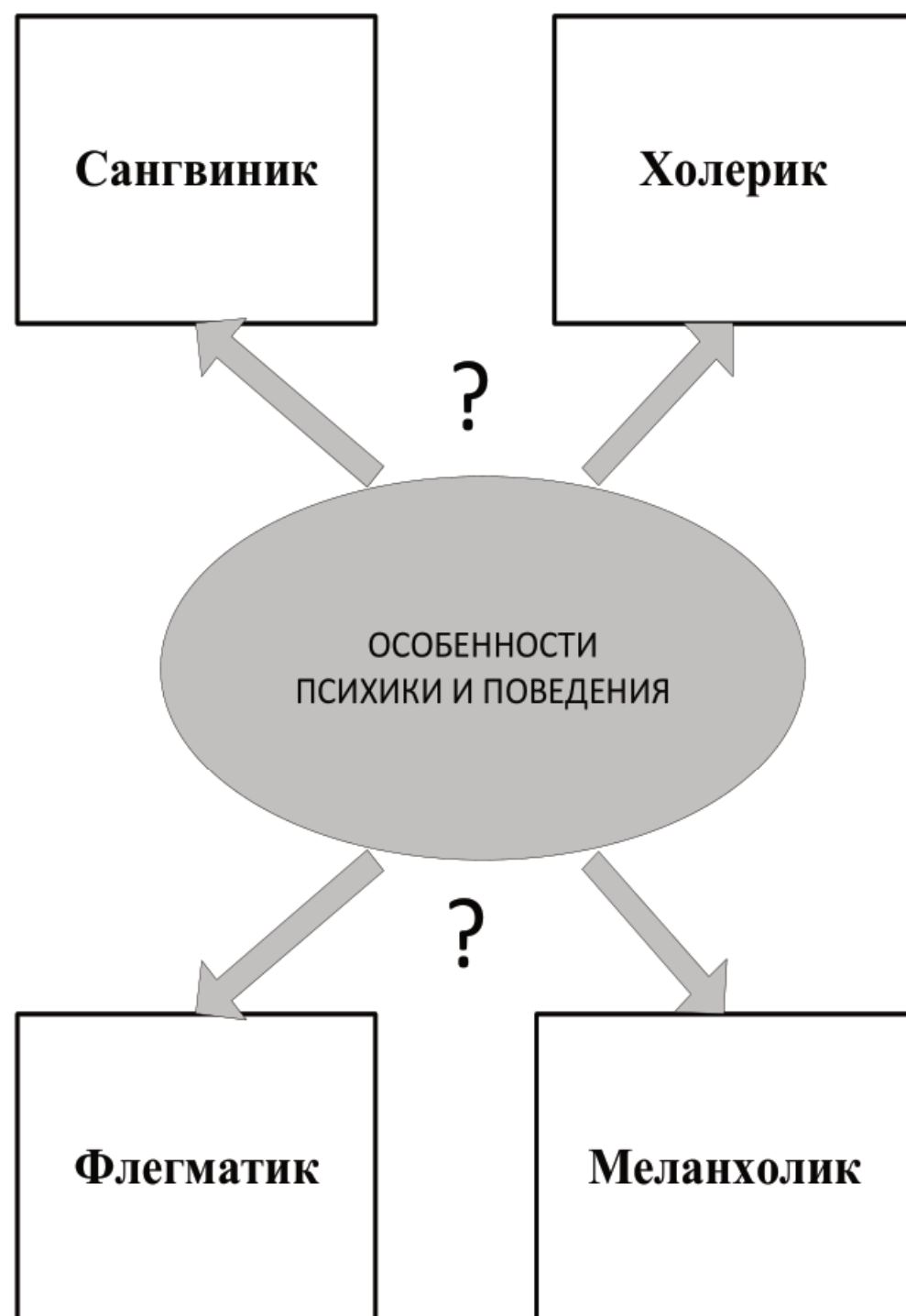
Сильный. У человека, которому он свойственен, процессы возбуждения и торможения сильные. Между ними существует равновесие. Этому типу ВНД соответствует **сангвинический** темперамент.

Безудержный. Возбуждение и торможение очень сильные и подвижные. Однако эти процессы не уравновешены. Этому типу ВНД соответствует **холерический** темперамент.

Инертный. Процессы возбуждения и торможения сильные, уравновешенные, но малоподвижные. Этому типу ВНД соответствует **флегматический** темперамент.

Слабый. Процессы возбуждения и торможения протекают слабо. Они малоподвижны, не уравновешены. Этому типу ВНД соответствует **меланхолический** темперамент.

4.15. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ТЕМПЕРАМЕНТОВ



КОММЕНТАРИИ

Сангвиник обычно находится в приподнятом расположении духа, отличается быстрым и эффективным мышлением, пребывает в хорошем расположении духа. Он активно и легко приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства у сангвиника легко возникают и сменяются. Его мимика богата, подвижна, выразительна. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности у сангвиника вырабатываются поверхностность и непостоянство.

Холерик действует резко и порывисто, отличается повышенной впечатлительностью, возбудимостью, большой эмоциональностью. Часто выглядит самонадеянным, высокомерным. Без труда дающееся сангвинику чувство душевного равновесия холерику совершенно незнакомо: он обретает покой только в самой напряженной деятельности. Проявление холерического темперамента в значительной мере зависит от направленности личности. У людей с общественными интересами он проявляется в инициативности, энергии, принципиальности. Там, где нет богатства духовной жизни, холерический темперамент часто проявляется отрицательно: в раздражительности, аффективности.

Флегматику, как правило, совершенно чуждо чувство тревоги. Его обычные состояния — спокойствие, тихая удовлетворенность окружающим. Новые формы поведения у флегматика вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обычно флегматик ровен и спокоен, он редко выходит из себя, не склонен к аффектам. В зависимости от условий в одних случаях у флегматика могут возникнуть положительные черты: выдержка, глубина мысли и т.д., в других — вялость и безучастность к окружающему, лень и безволие.

Меланхолик отличается стесненностью в движениях, колебаниями и осторожностью в принятии решений. Его реакция часто не соответствует силе раздражителя, особенно активно у него внешнее торможение. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиваться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию. В нормальных условиях жизни меланхолик — человек глубокий, содержательный. При неблагоприятных условиях меланхолик может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного человека.

4.16. СУЩНОСТЬ ХАРАКТЕРА



КОММЕНТАРИИ

Характер — это психическое свойство личности, определяющее линию поведения человека и выражающееся в его отношениях к окружающему миру, труду, другим людям, к самому себе.

Характер представляет собой совокупность сравнительно устойчивых и постоянно проявляющихся черт и качеств личности, которые обуславливают особенности его индивидуального и социального поведения и взаимодействия с другими людьми.

Знать характер человека — значит знать те существенные черты, которые с определенной логикой и внутренней последовательностью проявляются в его поступках.

Несмотря на то что характер складывается из множества различных черт, он не является их механической суммой. Различные черты характера связаны между собой и создают целостную его структуру, которую можно рассмотреть в общепсихологическом, типологическом аспектах, а также в аспекте индивидуальных особенностей.

В структуру характера входят такие взаимосвязанные существенные компоненты, которые являются *общими* для всех людей.

Структура и содержание характера каждого человека определяются:

а) динамикой воли (тем, насколько способен человек осуществить свои цели, т.е. слаба или сильна его воля);

б) спецификой проявления эмоций человека и эмоционального фона (например, конфликтного), который сопровождает те и иные его поступки;

в) интеллектуальными особенностями человека;

г) взаимосвязью всех этих компонентов (для структуры характера важно то, насколько они слиты воедино, гармоничны между собой или же, наоборот, находятся в конфликте, противоречат друг другу).

Характер тесно взаимосвязан с направленностью личности, что проявляется в активном избирательном отношении личности к требованиям реального мира, и, таким образом, оказывает влияние на деятельность человека.

Особенности темперамента также накладывают свой отпечаток на характер и социальное поведение человека. Однако то, какая из сторон темперамента (положительная или отрицательная) станет чертой характера, зависит от условий его формирования.

Характер формируется под влиянием общественных условий в результате деятельности личности. В то же время характер является проявлением целостной личности, поэтому необходимо представлять и ее индивидуальное развитие на протяжении всего жизненного пути.

4.17. ТИПЫ ЛИЧНОСТИ, ВЫДЕЛЕННЫЕ НА ОСНОВЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ТЕЛОСЛОЖЕНИЕМ И ХАРАКТЕРОМ ЧЕЛОВЕКА



КОММЕНТАРИИ

Специалисты-психологи, а также психотерапевты и медики, руководствуясь классификацией Кречмера, обычно различают следующие категории людей, индивидуальные особенности которых являются результатом влияния телосложения на их характер.

Больше всего у нас того, чего у нас нет.
П. Орурк

Пикники — люди, отличающиеся высокой степенью межличностной контактности и адаптивности к социальной среде, стремлением строить отношения с окружающими определенным образом, что позволяет им отстаивать свои интересы и пристрастия, не входя в серьезные конфликты. Они, как правило, не преследуют цели завоевать повышенный авторитет, но в то же время достаточно легко защищают собственные позиции, «не теряя лица» и не испытывая сильных переживаний.

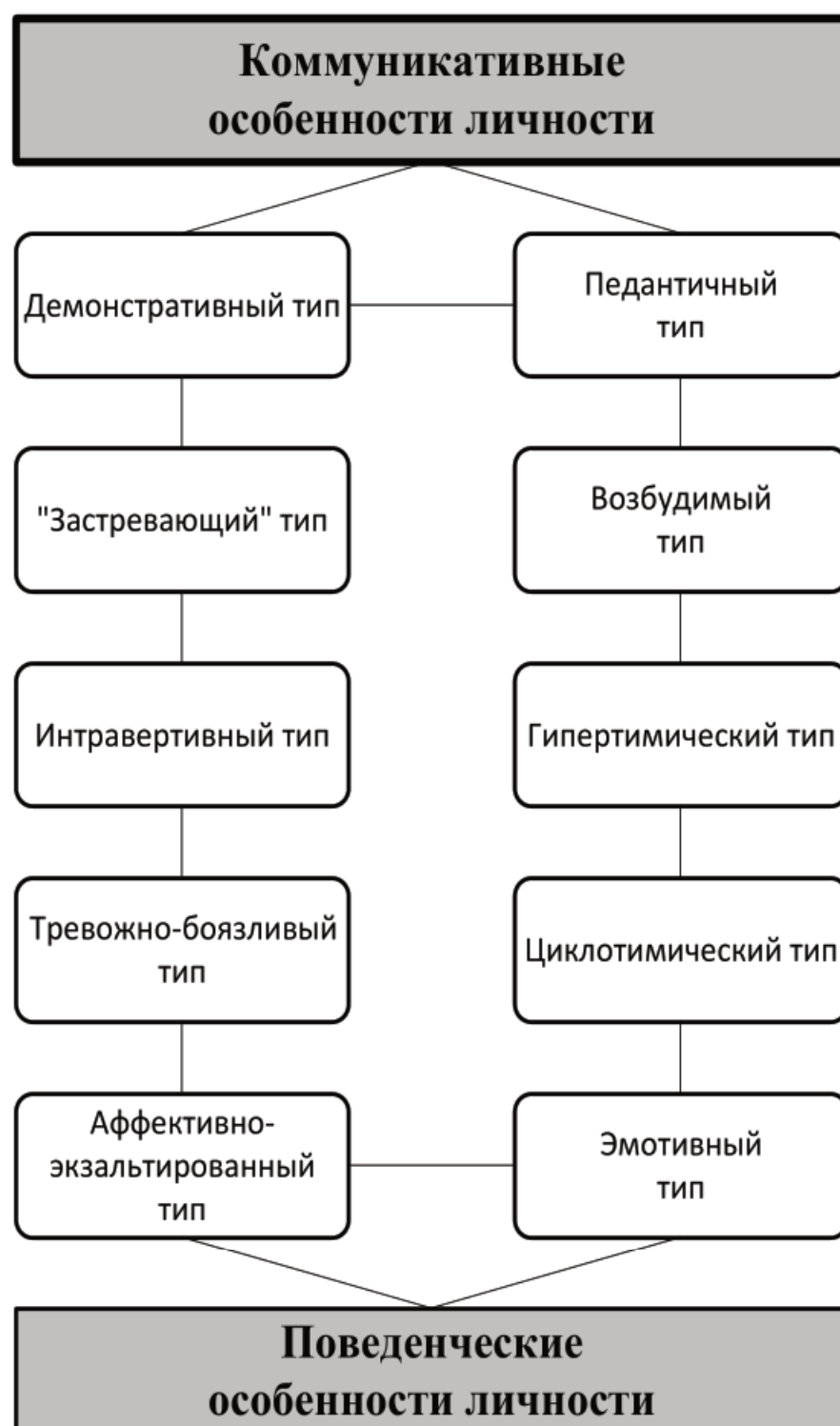
Атлетики — очень общительные и социально активные люди, которые стремятся быть в центре внимания и завоевывать доминирующие позиции среди сослуживцев, часто отличаются ярко выраженной экспрессивностью. У них может проявляться стремление как к положительным, так и к отрицательным социальным достижениям, которое нередко воспринимается «в штыки» другими людьми, поскольку не всем и не всегда нравится их импульсивная и превалирующая над чужими интересами неконтролируемая активность.

Астеники — обычно малообщительные, сдержанные в сотрудничестве с другими людьми личности, осторожные в активных взаимоотношениях в группе, очень чувствительные к изменению своего статуса или социального положения, с рождения страдающие клаустрофобией. Они, как правило, незаметно для окружающих стремятся завоевать общественное признание и никогда никому не позволяют себя принижать, болезненно реагируют на любые такого рода попытки.

Конечно, эта классификация несовершенна и не отражает всех индивидуально- и социально-психологических особенностей личности, однако она должна приниматься во внимание в интересах повышения эффективности взаимодействия, взаимоотношений и общения с другими людьми.

Все не так плохо, как кажется. Все гораздо хуже.
Билл Пресс

4.18. ТИПЫ ЛЮДЕЙ, КЛАССИФИЦИРОВАННЫЕ ПО ПРИСУЩЕЙ ИМ КОММУНИКАТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИМ ОСОБЕННОСТЯМ



КОММЕНТАРИИ

Демонстративный тип людей. Его представителям свойственны стремление быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой (скандалами, имитацией болезни, хвастовством, необычными увлечениями, ложью), конфронтационное поведение, подозрительность и т.д.

Педантичный тип. Для его представителей характерны повышенная социальная ригидность, постоянная направленность личных пристрастий на то, что они делают, добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах и в проявлении чувств. В то же время им присущи и формализм, «крючкотворство», «занудность», навязчивость.

«Застревающий» тип. Его представителям обычно свойственны чрезмерная стойкость сильных эмоциональных переживаний; склонность к формированию сверхценных идей, завышенная самооценка своей личности.

Представителям **возбудимого типа** обычно свойственны повышенная социальная импульсивность; ослабленный контроль за своими эмоциями и действиями, повышенная раздражительность, несдержанность, но возможны и льстивость с услужливостью (как результат социальной маскировки).

Для представителей **интравертивного типа** характерны малая общительность, замкнутость; стремление держаться в стороне от всех и вступать в общение с ними лишь в случае необходимости; повышенная ранимость; эмоциональная холодность и слабая привязанность к людям.

Представители **гипертимического типа** имеют личностные характеристики, почти полностью совпадающие с особенностями пикников.

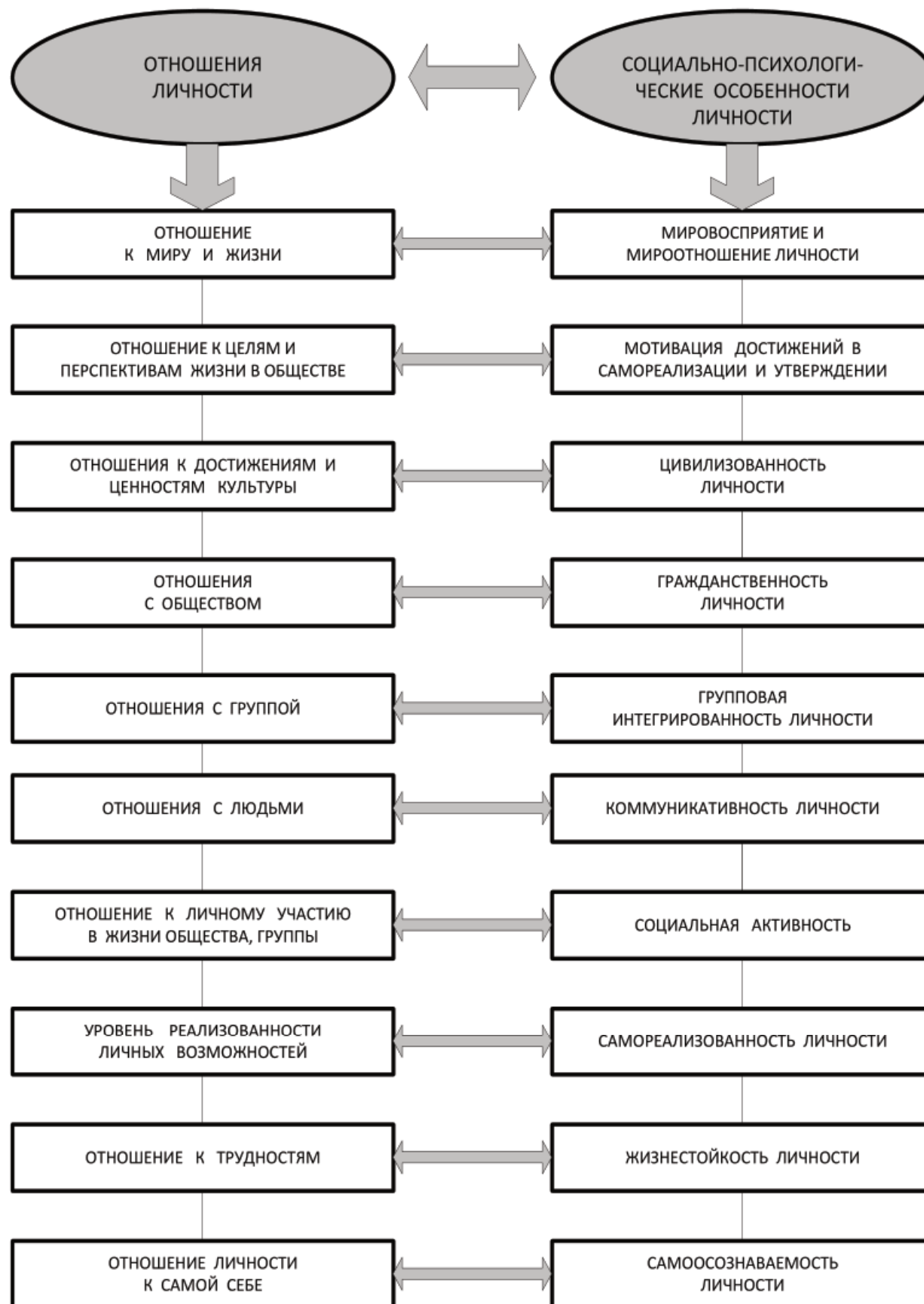
Среди представителей **тревожно-боязливого типа** обычно встречаются люди, слишком переоценивающие вероятность появления опасности со стороны социального окружения, имеющие склонность к излишним социальным переживаниям, робости и пугливости.

Индивидуально- и социально-психологические особенности представителей **циклотимического типа** людей, как правило, совпадают с характеристиками холериков.

Аффективно-экзальтированный тип характерен для людей со своеобразно акцентированным переживанием тревоги и счастья, частой сменой настроений. Они очень энергичны, самостоятельны, стремятся к лидерству, риску, авантюрам; не реагируют на замечания, у них отсутствует самокритичность. Окружающим в них не нравятся легкомыслие, склонность к аморальным поступкам, несерьезное отношение к возложенным на них обязанностям, излишняя раздражительность.

Представителям **эмотивного типа** свойственны чувствительность к духовным сторонам общественной жизни, неудачам; стремление не выплескивать обиды, а скрывать их в себе.

4.19. СОЦИАЛЬНО ОБУСЛОВЛЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ



КОММЕНТАРИИ

Отношение к миру и жизни — мировосприятие и мироотношение личности. Это понимание окружающего мира, человечества, общества, ценности своей жизни и отношения к ним, восприятие окружающего социального бытия и отношения к нему, понимание и отношение к необходимости самореализации и самоутверждения в жизни и обществе. Это мир в сознании человека и понимание себя в мире. Оно зависит от общих интеллектуальных способностей человека, специфики проявлений механизма социального восприятия, социальной опытности, образованности и социальной подготовленности человека, его жизненного и социального опыта.

Отношение личности к целям и перспективам жизни в обществе — мотивация достижений в самореализации и самоутверждении. К чему стремится в жизни данный человек, чего он хочет достигнуть, какие потребности хочет удовлетворить, что его особенно интересует, стремится ли он к вершине своих возможностей — вот главные показатели проявления этого отношения и этой социально-психологической характеристики личности.

Отношение к достижениям и ценностям человеческой культуры — цивилизованность личности — усвоение не вообще социального опыта, а опыта, отвечающего уровню современной человеческой цивилизации, высоким достижениям культуры, науки, техники, образования, интеллекта, морали, гуманизма, демократии, экологии, урегулирования межгосударственных и международных отношений и др.

Отношения с обществом — гражданственность (или общественная интегрированность) личности — ее социально-психологические особенности, характеризующие личность как члена общества.

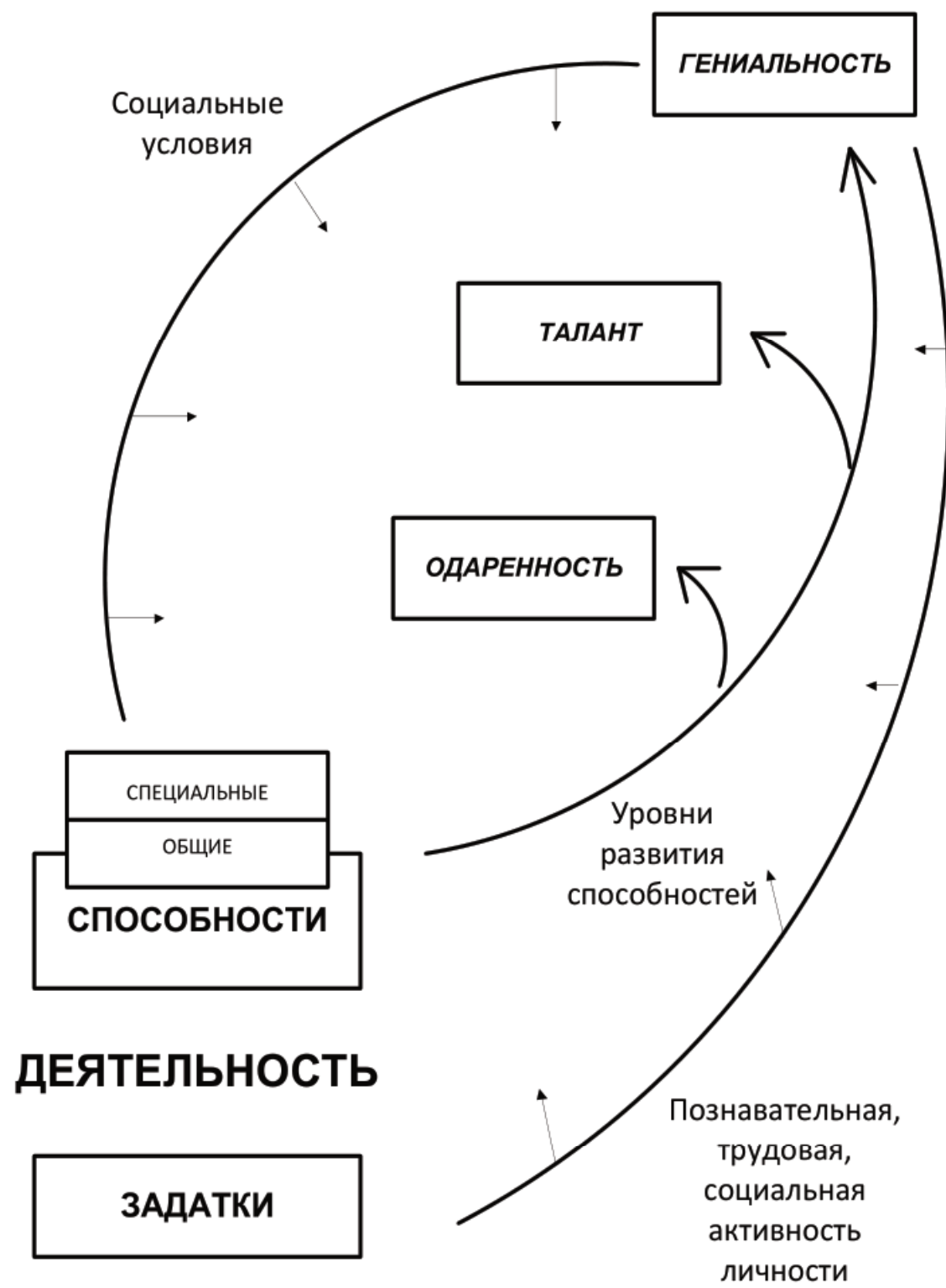
Отношения с группой — групповая интегрированность личности — идентичность психологии личности с психологией конкретной группы или общности, совпадение ее намерений и действий с групповой динамикой, понимание единства с людьми, входящими в них.

Отношения с людьми — коммуникативность личности — общительность, открытость, дружелюбность, доброжелательность, гуманистичность, демократичность, справедливость, порядочность, честность, эмпатийность (способность понимать и переживать состояния и чувства другого человека), чувствительность к чужой беде, альтруистичность (бескорыстная забота о других).

Отношение к личному участию в общественной жизни, жизни группы, к совершенствованию своего образа жизни — социальная активность. В этой характеристике представлен главный источник субъективности социальных отношений — их зависимость от самой личности*.

* Некоторые психологические особенности, представленные на схеме, не комментируются, так как они просты для понимания.

4.20. СУЩНОСТЬ СПОСОБНОСТЕЙ



КОММЕНТАРИИ

При равных внешних условиях разные люди будут с неодинаковой степенью эффективности приобретать знания, умения и навыки. Там, где один человек все «схватывает на лету», другому требуется много времени и сил.

Способности — это психическое свойство личности, отражающее проявления таких ее особенностей, которые позволяют успешно заниматься и овладевать одним или несколькими видами деятельности.

Способности бывают специальные и общие. *Специальные* (профессиональные) *способности* — это возможности к развитию отдельных психических процессов и качеств личности для какого-то конкретного вида деятельности. Например, возможность развития педагогической внимательности является необходимой специальной способностью учителя.

Общие способности — это благоприятные возможности развития особенностей психики человека, которые одинаково важны для многих видов деятельности. Такими общими способностями, например, являются возможности развития у человека находчивости, сообразительности и т.п.

Совокупность общих и специальных способностей, свойственных конкретному человеку, составляет *одаренность*.

Одаренность обуславливает особенно успешную деятельность человека в определенной области и выделяет его среди других лиц, обучающихся этой деятельности или выполняющих ее на тех же условиях.

Высокая степень одаренности, реализованная человеком в определенной области, называется *талантом*. Талант выражается в чрезвычайно высоком уровне развития качеств и в особом своеобразии проявлений индивидуальных особенностей личности.

Высокая степень одаренности, выражающаяся в результатах, достигнутых одновременно в ряде областей деятельности, называется *гениальностью*.

Творчество гениального человека имеет для общества историческое и обязательно положительное значение. Отличие гения от таланта — не столько в степени одаренности, сколько в том, что гений создает эпоху в области своей деятельности.

У каждого человека при рождении формируются определенные предпосылки его способностей — задатки. *Задатками* называются врожденные анатомо-физиологические особенности организма, которые облегчают развитие способностей. Задатки многозначны. На основе одного задатка могут формироваться самые различные способности. Последние определяются окружающей средой, характером тех требований, которые предъявляются к избранной человеком деятельности. Такой, например, задаток, как подвижная нервная система, может способствовать развитию многих способностей в любом виде деятельности.

4.21. МЕХАНИЗМЫ И СРЕДСТВА СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ



КОММЕНТАРИИ

Социализация личности — это аккумуляция опыта социального развития и поведения, накопленного человечеством и передаваемого посредством воспитания и обучения, ролевого освоения окружающего мира и общества.

Социализация — не прямой результат того, что человек видит и слышит. Человек может видеть одно, слышать другое, говорить третье, думать четвертое. Содержание социализации определяется, с одной стороны, всей совокупностью социальных влияний, реализующихся через определенные **механизмы**, а с другой — отношением индивида ко всему этому.

Традиционный механизм социализации представляет собой усвоение человеком норм, эталонов поведения, взглядов, которые характерны для его семьи и ближайшего окружения (соседского, приятельского, профессионального). Это усвоение происходит, как правило, на неосознанном уровне с помощью запечатления, некритического восприятия господствующих стереотипов.

Институциональный механизм социализации действует в процессе взаимодействия человека с институтами общества, с различными организациями, как специально созданными для социализации, так и реализующими социализирующие функции параллельно со своими основными функциями (производственные, общественные, клубные и другие структуры, а также средства массовой коммуникации).

Стилизованный механизм социализации действует в рамках субкультуры. Под субкультурой в общем виде понимается тот комплекс ценностей, норм, морально-психологических черт и поведенческих проявлений, которые типичны для людей определенного возраста или конкретного профессионально-культурного слоя, который в целом создает конкретный стиль жизни той или иной возрастной, профессиональной или социальной группы.

Межличностный механизм социализации функционирует в процессе взаимодействия человека с субъективно значимыми для него лицами и представляет собой психологический механизм межличностного переноса благодаря эмпатии и идентификации. Значимыми лицами могут быть родители, любимый учитель, уважаемый взрослый, сослуживец, друг-сверстник своего или противоположного пола.

Рефлексивный механизм социализации связан с внутренним диалогом, в котором человек рассматривает, оценивает, принимает или отвергает те или иные ценности, свойственные различным институтам общества, семье, сверстникам, значимым лицам и т.д.

Рефлексия — механизм взаимопонимания, т.е. осмысления человеком того, какими средствами и почему он произвел то или иное впечатление на других людей.

С помощью рефлексии человек может формироваться и изменяться в результате осознания и переживания им той реальности, в которой он живет, своего места в этой реальности и себя самого.

Социализация каждого человека осуществляется с помощью не только всех названных механизмов, но и конкретных средств.

Методы вскармливания младенцев, как считают этнологи, культурологи и психологи, закладывают основу формирования у взрослого человека особого отношения к себе, к другим людям, развивают определенную организованность, дисциплинированность, ответственность.

Методы психологического воздействия в семье, группах сверстников, профессиональных организациях обеспечивают развитие у каждого человека устойчивых представлений о нормах и правилах взаимоотношений людей, традициях взаимопомощи и взаимодействия.

Общение, познание, деятельность в целом обеспечивают последовательное приобщение человека к многочисленным видам отношений в различных сферах его жизни. В ходе этого формируется стиль отношений и деятельности личности, закрепляется стратегия и тактика ее поведения в обществе.

ГЛАВА ПЯТАЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Я творец мира, и это самое главное во мне.
Во все, что я делаю, я вкладываю сознание, что
я творец мира.*

Д. Хармс

Психика познается и проявляется в **деятельности**. Человек выступает в жизни прежде всего как деятель, творец и создатель независимо от того, каким видом труда он занимается. В деятельности раскрывается богатство духовного и психического мира личности: глубина ума и переживаний, сила воображения и воли, способности и черты характера.

Деятельность — категория социальная, она имеет общественный характер. Животным доступна лишь жизнедеятельность, проявляющаяся как биологическое приспособление организма к требованиям окружающей среды.

Для человека характерно сознательное выделение себя из природы. Он ставит перед собой цели, осознает мотивы, побуждающие его к активности.

Проблема деятельности органически связана с проблемой развития личности. Личность и формируется, и проявляется, и совершенствуется в деятельности. Здесь же происходит и становление сознания.

В то же время деятельность — это процесс взаимодействия человека с окружающим миром, но процесс не пассивный, а активный и сознательно регулируемый.

Человеческая деятельность чрезвычайно разнообразна. Это и труд, направленный на создание материальных ценностей, и организация совместных усилий и активности многих социальных групп, и воспитание и обучение (педагогическая деятельность), и научно-исследовательская деятельность.

Человеческая деятельность многогранна. В процессе ее человек не только осуществляет действия и движения, но и тратит массу энергии, выполняет большой объем операций, разнообразно мыслит, затрачивает многочисленные усилия, проявляя волю и переживая свои поступки и их результаты.

Деятельность человека, наконец, не всегда однозначна. Он может преследовать как общественно значимые цели, так и быть ориентированным на те из них, достижение которых не одобряется другими людьми.

5.1. СУЩНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



КОММЕНТАРИИ

Деятельностью называется совокупность действий человека, направленных на удовлетворение его потребностей и интересов.

Отличительными чертами человеческой деятельности являются ее общественный характер, целенаправленность, плановость, длительность.

Психология различает четыре вида деятельности: общение, игру, учение, труд.

Общение — обмен информацией между людьми с целью воздействия (влияния) друг на друга.

Игра — вид деятельности в условных ситуациях, направленный на усвоение общественного опыта.

Учение — это процесс систематического овладения знаниями, навыками и умениями, необходимыми для выполнения трудовой деятельности.

Труд — это деятельность, направленная на создание общественно полезного продукта, удовлетворяющего материальные или духовные потребности людей.

Деятельность имеет свои особенности.

Общественный характер человеческой деятельности. Какие бы виды деятельности мы ни рассматривали, все они по своему содержанию и способам выполнения — продукт общественно-исторического развития человека.

Занимаясь конкретным видом деятельности, человек выполняет такие действия, которые были открыты и усовершенствованы всем обществом в процессе его исторического развития, в условиях общественного труда.

Целенаправленность деятельности. Деятельность человека, в отличие от инстинктов животных, является сознательной.

В своей деятельности люди всегда руководствуются сознательно поставленными целями, которые достигаются ими с помощью тщательно продуманных и испытанных средств или способов действия.

Любая деятельность состоит из отдельных действий, объединенных единством цели, к которой стремится человек в данной деятельности, и направленных на достижение результатов, соответствующих этой цели.

Плановость деятельности. Деятельность — это не просто сумма отдельных действий или движений. В любом виде деятельности действия, составляющие ее, представляют собой определенную систему, являются взаимосвязанными, располагаются в известном порядке, строятся по определенному плану.

Систематичность деятельности. Когда мы говорим о деятельности того или другого человека, то всегда имеем в виду еще и ее длительность и систематичность. Именно этими особенностями отличается трудовая деятельность. Отдельные движения и даже действия еще не составляют деятельность.

5.2. ОСНОВНЫЕ НАУКИ О ПРОБЛЕМАХ ЧЕЛОВЕКА КАК СУБЪЕКТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



КОММЕНТАРИИ

Человек выступает в жизни прежде всего как деятель, творец и создатель независимо от того, каким видом труда он занимается. В деятельности раскрывается богатство духовной жизни человека: глубина ума и переживаний, сила воображения, творчества и воли, способности и черты характера, талант.

Именно в деятельности человек раскрывается как субъект. Объект деятельности — это то, на что она направлена, субъект деятельности — это человек, ею управляющий. При этом человек является и субъектом познания окружающей действительности, и самой деятельностью.

Более всего необходимо, чтобы для человека сделалось невозможным то лакейское препровождение времени, когда он остается без работы в руках, без мысли в голове, потому что в эти именно минуты портится голова, сердце и нравственность.

К.Д. Ушинский

В процессе деятельности происходит формирование сознания.

Сознание человека — высший этап развития психики и продукт общественно-исторического развития, продукт труда.

Формируясь в деятельности, сознание в ней и проявляется. По ответу и выполнению задания учитель, например, судит об уровне знаний и особенностях развития сознания школьника. Анализируя учебную деятельность школьника, учитель делает вывод о его способностях, об особенностях мышления и памяти. По делам и поступкам определяют характер и другие качества личности. Предметом психологического изучения является и личность в деятельности.

Деятельность — категория социальная. У животных она представляет собой лишь биологическое приспособление их организма к требованиям окружающей среды. Для человека характерно сознательное выделение себя из природы. Он ставит перед собой цели, сознает мотивы, побуждающие его к активности, взаимодействию с другими людьми. Вот почему в деятельности человек выступает как субъект общения и социального поведения.

На схеме указаны различные науки, которые изучают человека как субъекта с различными характеристиками.

5.3. ОСОБЕННОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ЖИВОТНЫХ

Важнейшие особенности

"Деятельность животных"	Деятельность человека
Носит инстинктивно-биологический характер	Направляется познавательной потребностью, имеет субъективную значимость (субъектность)
Осуществляется вне общества, вне совместной деятельности	Каждое действие приобретает для людей смысл лишь в силу того места, которое оно занимает в их совместной деятельности (предметность)
Животные руководствуются наглядными впечатлениями	Человек абстрагируется, проникает в связи и отношения вещей, устанавливает причинные зависимости между ними
Деятельность животных является типичными наследственно закрепленными программами поведения	В деятельности человека осуществляются передача и закрепление опыта через социальные средства общения (язык и другие системы знаков)
Зачатки орудийной деятельности животных не создают никаких новых операций	В деятельности человека осуществляется изготовление орудий труда

КОММЕНТАРИИ

Основные характеристики деятельности человека — предметность и субъектность.

Онтогенетически специфика предметности определяется тем, что объекты внешнего мира не воздействуют на субъект непосредственно, они преобразуются в процессе деятельности.

Филогенетические предпосылки *предметности* проявляются в деятельности животных как ее обусловленность свойствами объектов — ключевыми раздражителями, служащими удовлетворению биологических потребностей, а не любыми воздействиями внешнего мира.

В развитой форме **предметность** свойственна лишь человеческой деятельности. Она проявляется в социальной обусловленности деятельности человека, в ее связях со значениями, зафиксированными в схемах действия, в понятиях языка, в ценностях, в ролях и социальных нормах.

Субъектность деятельности выражается в таких аспектах активности субъекта как обусловленность психического образа прошлым опытом, потребностями, установками, эмоциями, целями и мотивами, определяющими направленность и избирательность деятельности; а также в аспекте личностном — в «значении для себя», когда индивидуальные мотивы человека оказывают влияние на различные события, действия.

При анализе деятельности выделяют три плана ее рассмотрения:

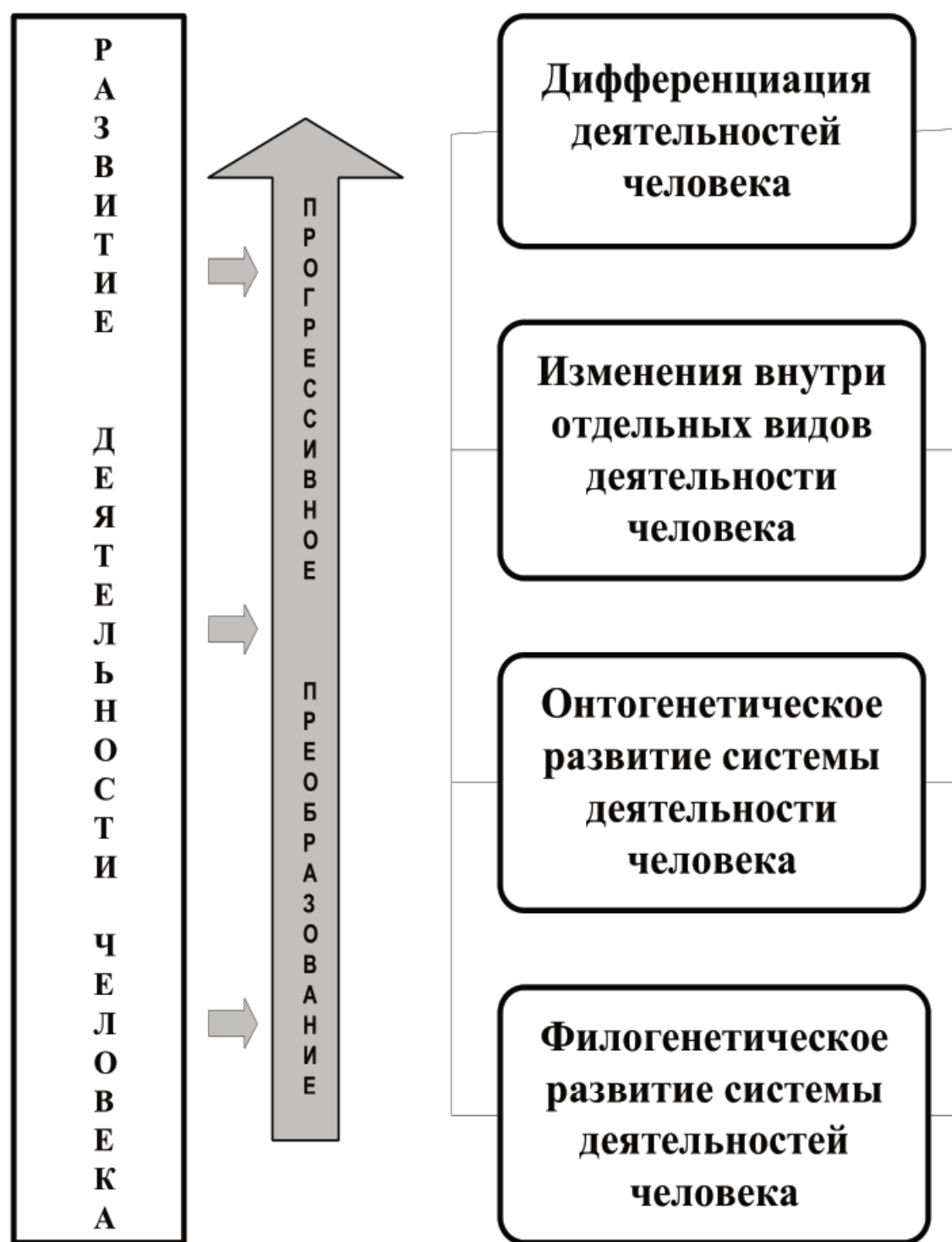
- *генетический* — в нем исходной формой любой человеческой деятельности является социальная совместная деятельность, а в качестве механизма развития психики выступает интериоризация, в ходе которой осуществляется переход внешней по форме деятельности во внутреннюю деятельность;

- *структурно-функциональный* — в основе такого рассмотрения строения деятельности лежит принцип анализа «по единицам»: разложение реальности на «единицы», содержащие в себе основные свойства, присущие ей как целому; иерархические взаимосвязи между единицами деятельности подвижны, и в зависимости от места отражаемого объекта в структуре деятельности изменяется содержание психического отражения;

- *динамический* — здесь при рассмотрении деятельности изучаются механизмы, обеспечивающие движение самой деятельности: активность надситуативная, определяющая саморазвитие деятельности и возникновение ее новых форм; установка, обуславливающая устойчивость целенаправленной деятельности в изменчивой реальности.

Выполнение деятельности осуществляется на основе психофизиологических механизмов, рассмотренных в теории функциональных систем психики, акцептора результатов действия и представлений о системной организации высших психических функций.

5.4. СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



КОММЕНТАРИИ

Человеческая деятельность в процессе своего развития проходит следующие *этапы*.

Филогенетическое развитие системы деятельности человека, по существу, совпадает с историей социально-экономического развития человечества. Интеграция и дифференциация общественных структур сопровождались появлением новых видов деятельности. То же самое происходило по мере роста экономики, развития кооперации и разделения труда.

Люди новых поколений, включаясь в жизнь современного им общества, усваивали и развивали те виды деятельности, которые характерны для данного общества.

Онтогенетическое развитие системы деятельности человека — это включение человека в различные виды деятельности в процессе его индивидуального развития. Данный процесс интеграции растущего индивида в действующую систему деятельности называется социализацией, и ее поэтапное осуществление предполагает постепенное вовлечение ребенка в общение, игру, учение и труд — четыре основных вида деятельности.

Изменения внутри отдельных видов деятельности — это их трансформации по мере совершенствования навыков и умений людей в процессе развития самого труда. Внутри конкретной деятельности как бы заложено стремление к более полному и всестороннему ее применению уже и в новых сферах жизни людей.

Дифференциация видов деятельности. В этом процессе из одних видов деятельности рождаются другие в результате обособления и превращения отдельных действий в самостоятельные виды деятельности.

При этом каждый из названных видов деятельности сначала усваивается в самом элементарном виде, а затем усложняется и совершенствуется. В процессе развития деятельности происходят ее внутренние преобразования.

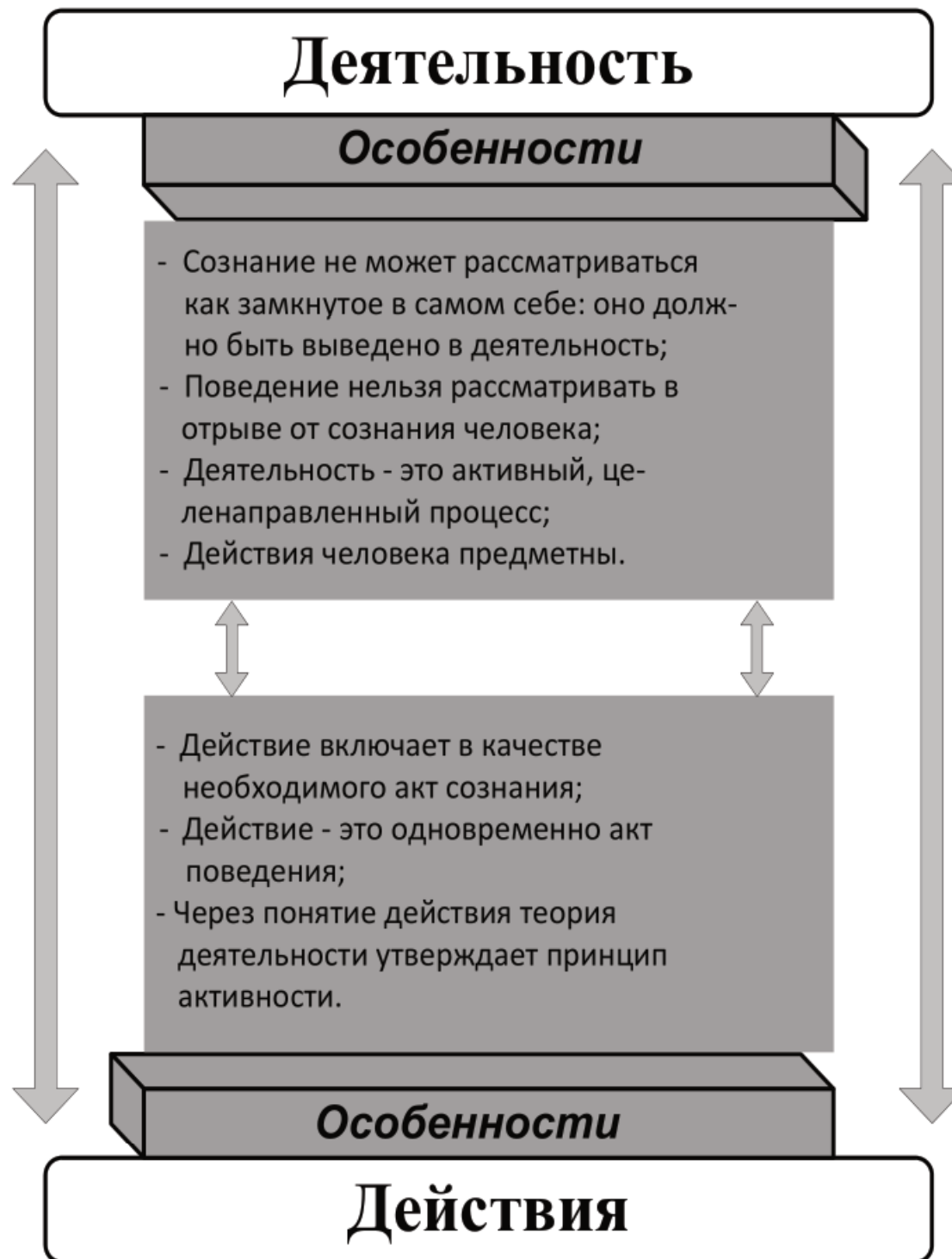
Во-первых, деятельность обогащается новым предметным содержанием. Ее объектом и, соответственно, средством удовлетворения связанных с ней потребностей становятся новые предметы материальной и духовной культуры.

Во-вторых, в деятельности появляются новые средства реализации, которые ускоряют ее течение и совершенствуют результаты. Например, усвоение нового языка расширяет возможности для записи и усвоения информации; знакомство с высшей математикой совершенствует способности людей при осуществлении сложных расчетов.

В-третьих, в процессе развития деятельности происходит автоматизация отдельных операций и других компонентов деятельности, они превращаются в умения и навыки.

В-четвертых, в результате развития деятельности из нее могут выделяться, обособляться и дальше самостоятельно развиваться новые виды деятельности.

5.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕЙСТВИЙ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



КОММЕНТАРИИ

Согласно точке зрения А.Н. Леонтьева, деятельность — это форма активности. Активность побуждается потребностью, т.е. состоянием нужды в определенных условиях нормального функционирования индивида.

Потребность не переживается как таковая — она представляется как переживание дискомфорта, неудовлетворенности, напряжения и проявляется в поисковой активности. В ходе последней происходит идентификация с ее предметом — фиксация на предмете, который может ее удовлетворить. С момента «встречи» активность становится направленной, опредмечивается как потребность в чем-то конкретном и становится мотивом, который может уже и осознаваться. Именно в этом случае можно говорить о деятельности.

По С.Л. Рубинштейну, деятельность определяется своим объектом, но не прямо, а через ее «внутренние» закономерности; внешние причины проявляются через внутренние условия. При объяснении психических явлений в качестве системы внутренних условий выступает личность, с ее сложной многоуровневой структурой. Деятельность следует отличать от поведения. Успех деятельности субъекта зависит от трех компонентов: знаний, умений и мотивации.

Единицей анализа в деятельности является действие.

Действиями называются движения, направленные на предмет и преследующие определенную цель.

В отличие от движений, которые зависят лишь от моторной функции организма, действия носят социальный характер: они зависят от предметов, созданных предшествующими поколениями и окружающих человека.

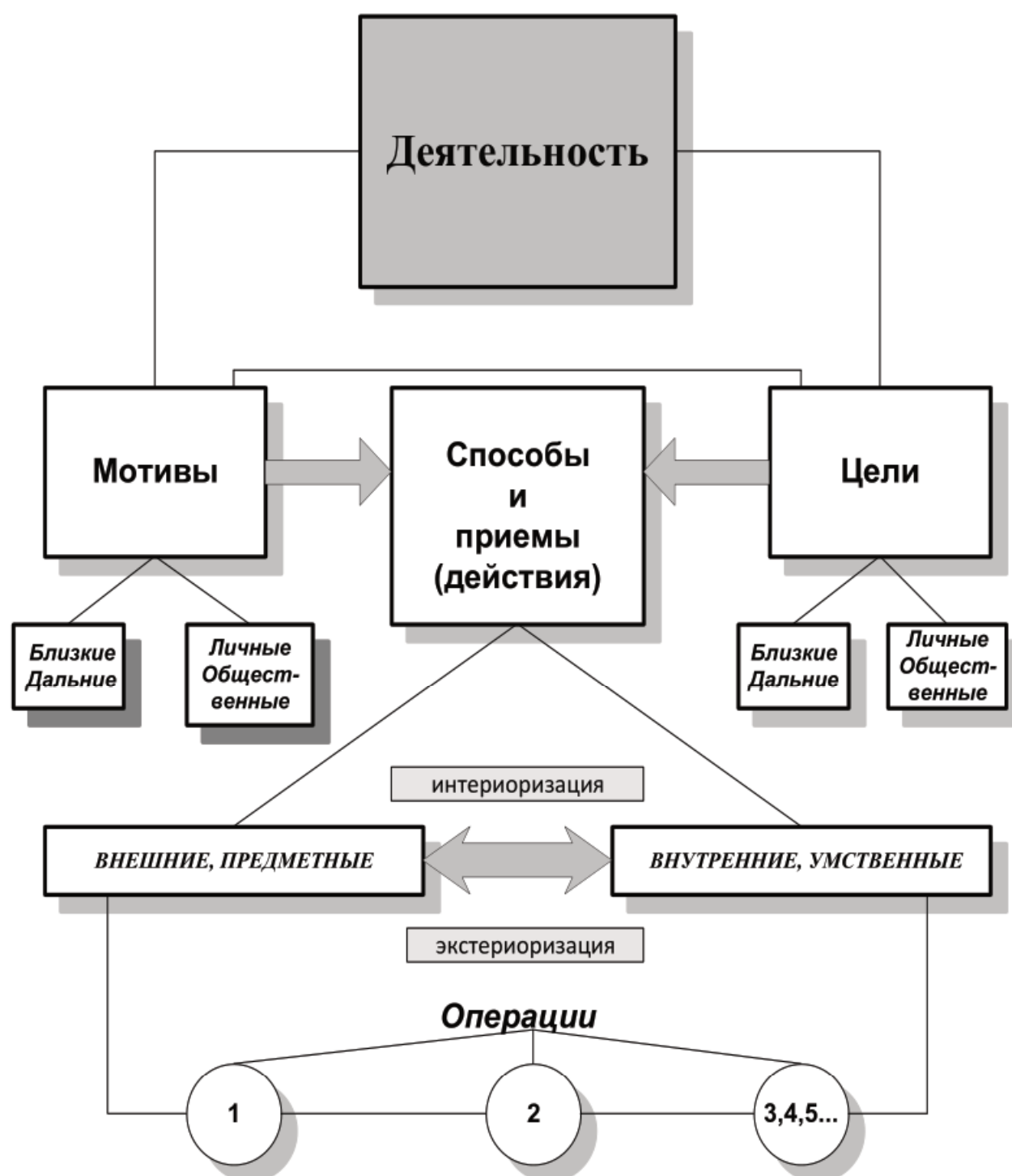
Действия могут быть направлены не только на предмет, но и на окружающих людей. Тогда эти действия становятся актом поведения: *поступком*, если они соответствуют установившимся в обществе нормам поведения, или *проступком*, если противоречат им.

Совокупность действий, объединенных общей целью и выполняющих определенную общественную функцию, составляет **деятельность**.

Деятельность — это не просто сумма отдельных действий или движений. В любом ее виде действия, составляющие ее, представляют собой определенную систему, являются взаимосвязанными, располагаются в известном порядке, строятся по определенному плану.

Деятельность человека, в отличие от инстинктов животных, является сознательной. В своей деятельности люди всегда руководствуются сознательно поставленными целями, которые достигаются ими с помощью сознательно организуемых средств или способов действия.

5.6. СТРУКТУРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



КОММЕНТАРИИ

Деятельность имеет свою **структуру**: мотивы, способы и приемы деятельности, цель и результат.

Мотивами называются внутренние побудительные силы человека, заставляющие его заниматься той или другой деятельностью.

Способы и приемы — это действия, предпринимаемые человеком, чтобы достичь целей деятельности.

Способы и приемы достижения результатов в деятельности могут состоять из одной или нескольких операций.

Цели — это наиболее значимые для человека предметы, явления, задачи и объекты, достижение и обладание которыми составляют существо его деятельности. Цель выступает в образе результата деятельности.

Цели могут быть близкими *и* дальними, личными *и* общественными в зависимости от того, какую значимость им придает человек и какую роль в общественной жизни играет его деятельность.

Результат — это то, чего достигает человек в ходе деятельности. Результаты могут не совпадать с целями деятельности. Человек (люди) оценивают результаты своей деятельности, а через них — и его самого, а также значимость его деятельности.

Исследования психологов (Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, П.Я. Гальперина и др.) показали, что умственные действия формируются вначале как внешние, предметные, и постепенно переносятся во внутренний план. Перевод внешнего действия во внутренний план называется **интериоризацией**.

Рассмотрим это на примере.

Ребенок учится считать. Вначале он считает палочки. Затем наступает время, когда палочки становятся ненужными, так как счет превращается в умственное действие, абстрагированное от самих предметов и внешнего действия.

Объектом оперирования становятся слова или числа. Постепенно ребенок накапливает умственные действия, которые в совокупности составляют умственную деятельность.

Овладение умственной деятельностью приводит к тому, что прежде чем приступить к внешней деятельности, направленной на достижение желаемой цели, человек проделывает действие в уме, оперируя образами и речевыми символами. Внешняя деятельность в этом случае готовится и протекает на основе выполненной умственной деятельности. Реализация умственного действия вовне, в виде действий с предметами, называется **экстериоризацией**.

5.7. ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



КОММЕНТАРИИ

В *структуру* мотивационной сферы деятельности человека обычно входят потребности, мотивы и цели. **Потребности** — это нужда человека в чем-то. В свою очередь, **мотивами** называются внутренние побудительные силы человека, заставляющие его заниматься той или другой деятельностью. Цель же деятельности — это образ того результата, к которому человек стремится, осуществляя ее.

По *содержанию* мотивация деятельности может быть **материальной** или **социальной**. В первом случае человек прежде всего заботится о своих материальных благах, во втором его действия и поступки подчинены общественным интересам. Мотивация поведения человека также может быть *сознательной* и *бессознательной*. Это означает, что одни потребности и цели, управляющие поведением человека, им осознаются, другие — нет.

Мотивационную сферу человека в отношении ее *развитости* можно оценивать по широте, гибкости и иерархической организации. **Широта** мотивационной сферы — это качественное разнообразие мотивационных факторов, мотивов, потребностей и целей, представленных на каждом из уровней. Чем больше у человека разнообразных мотивов, потребностей и целей, тем более развитой является его мотивационная сфера.

Гибкость мотивационной сферы характеризует процесс мотивации следующим образом. Более гибкой считается такая мотивационная сфера, в которой для удовлетворения мотивационного побуждения более общего характера (более высокого уровня) может быть использовано больше разнообразных мотивационных побудителей более низкого уровня. Например, более гибкой является мотивационная сфера человека, который в зависимости от обстоятельств удовлетворения одного и того же мотива может использовать более разнообразные средства, чем другой человек. Скажем, для одного индивида потребность в знаниях может быть удовлетворена только телевидением, радио и кино, а для другого средством ее удовлетворения также являются книги, периодическая печать, общение с людьми.

Широта и гибкость характеризуют мотивационную сферу человека по-разному. Широта — это разнообразие потенциального круга предметов, способных служить для данного человека средством удовлетворения актуальной потребности, а гибкость — подвижность связей, существующих между разными уровнями иерархической организации мотивационной сферы.

Иерархическая организация — это характеристика строения каждого из уровней мотивационной сферы, взятого в отдельности. Потребности, мотивы и цели не существуют как рядоположенные наборы мотивации.

Одни мотивы и цели сильнее других и возникают чаще; другие слабее и актуализируются реже. Чем больше различий в силе и частоте актуализации мотивационных образований определенного уровня, тем выше иерархичность мотивационной сферы.

5.8. ПРОЦЕССУАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



КОММЕНТАРИИ

Характерная для деятельности динамичность, когда при изменении обстоятельств изменяются и ее цели, наиболее ярко проявляется в процессуальном характере ее мотивов. Этот термин означает, что в определенный момент мотив может находиться на одном из пяти этапов своего формирования:

- на этапе **осознания побуждения**, когда мотивационное побуждение осознается и начинает выполнять направляющую функцию. Отсутствие этого этапа ведет к слепому поиску, импульсивному поведению;
- на этапе **принятия мотива**, который предполагает преобразование осознанного побуждения в личностный мотив. При этом происходит отнесение и включение побуждения в иерархию субъективно-личностных ценностей. Если мотив внутренне не принимается, возникает чувство раздвоенности, неопределенности, нерешительности. В этом случае возможно формирование второй, как бы параллельной, системы мотивов;
- на этапе **реализации мотива**, когда происходит наполнение или насыщение его содержания. Как правило, в этом случае невозможность реализации мотива вызывает фрустрацию побуждения;

Мотивы наши таковы, что заставляют нас иногда действовать не так, как нам самим хочется.

П.К. Анохин

- на этапе **закрепления мотива**, который обусловлен тем, что многократное повторение ведет к преобразованию мотива в черту характера человека, в постоянную побудительную потенцию. Если же закрепление мотива не происходит, то формируется нецельность характера, возникает ощущение социально-ролевой неадекватности;
- на этапе **актуализации мотива**, когда побуждающая сила мотива откладывается в сознании человека, отражается в проявлении черт его характера. С этого времени может начаться новый цикл формирования мотивационных образований личности.

Однако будучи внутренним побуждением к деятельности, мотив не определяет ее конкретные характеристики. Один и тот же мотив не может реализоваться в разных видах деятельности. Однозначной, жесткой связи между сначала потребностью, потом мотивом и, наконец, способом удовлетворения последнего нет. То, какой именно будет деятельность, исходящая из какого-либо конкретного мотива, определяется целью. Важно иметь в виду, что на почве одного и того же мотива могут формироваться разные цели. Если мотив побуждает к деятельности, то цель конструирует конкретную деятельность, определяя ее характеристики и динамику. Мотив относится к потребности, побуждающей к деятельности, цель — к ее предмету.

5.9. СТРУКТУРА И ФУНКЦИИ ДЕЙСТВИЯ



КОММЕНТАРИИ

Действие — произвольная преднамеренная активность, направленная на достижение осознаваемой цели.

Действие — структурная единица деятельности, которая определяется направлением на достижение цели. Действие осуществляется человеком с помощью определенных способов и приемов, соотносимых с конкретной ситуацией деятельности и с условиями, в которых она осуществляется. Эти способы и приемы — неосознаваемые или малоосознаваемые операции — представляют самый низший уровень деятельности.

Инициация действий — лишь один из этапов определенной активности человека. Ее исходный момент — начало активности головного мозга как результат сопоставления внутреннего состояния индивида с объектами или ситуациями. Второй этап — обработка мозгом информации, поступающей от организма и внешнего мира, с целью запустить третий этап — наиболее подходящее поведение с учетом текущих обстоятельств и прошлого опыта.

Обработка информации при этом выполняется более или менее автоматически при рефлекторных реакциях или в процессе инстинктивного поведения. В сложных процессах научения и, особенно, при сознательном принятии решений в этом участвуют память и мышление человека.

Как крупные цели членятся на более мелкие, так и крупное действие есть последовательность действий более низкого порядка с переходами на разные уровни иерархической системы действий.

По структуре действие, в отличие от привычного или импульсивного поведенческого акта, непосредственно определяемого предметной ситуацией, всегда реализуется опосредованно. В качестве средств могут выступать различные знаки, роли, ценности, нормы и проч.; применяя их, субъект овладевает действием, превращает его в личностное, принадлежащее ему самому.

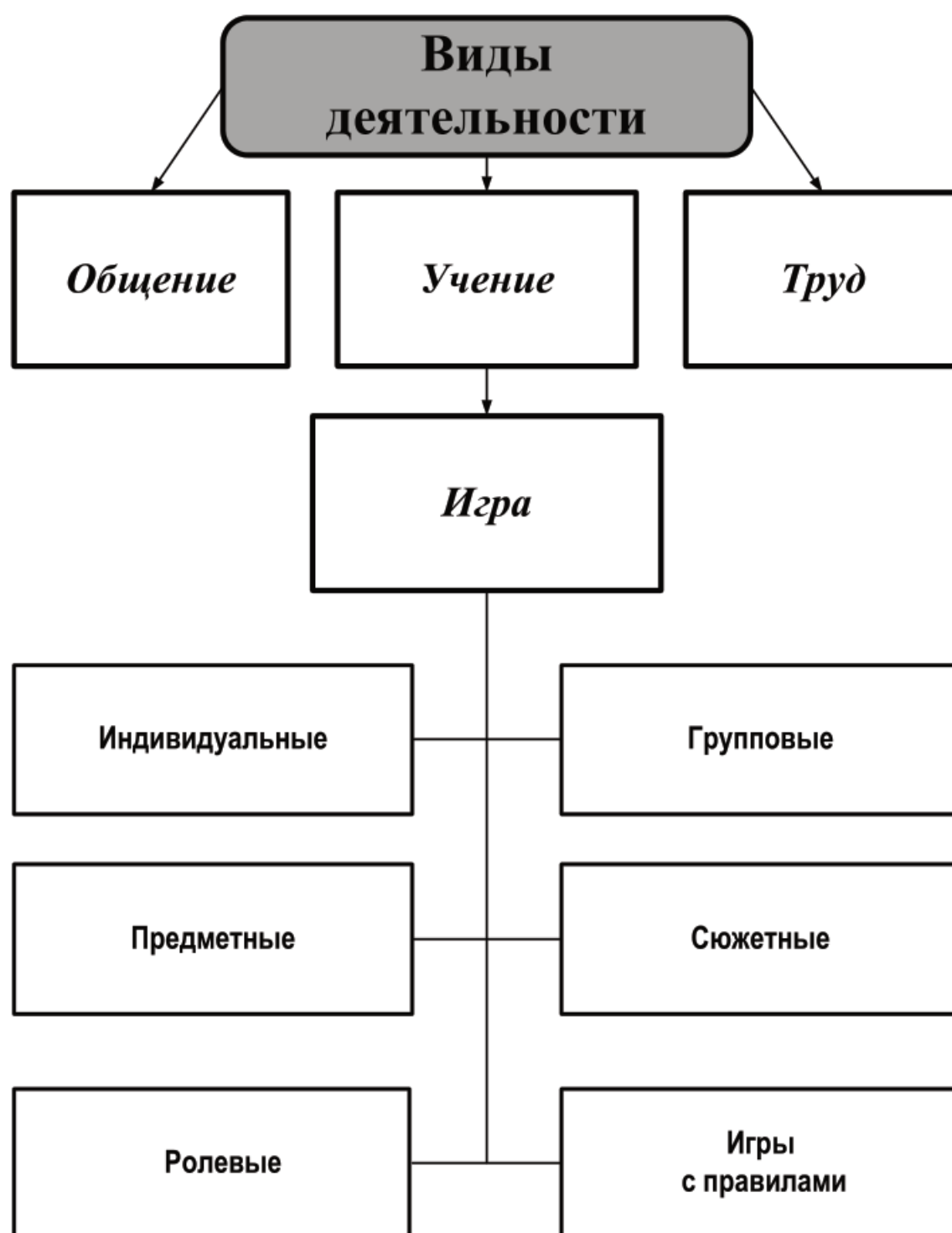
В каждом действии выделяются его *двигательные* (моторные), *умственные* (внутренние) и *чувственные* (сенсорные) компоненты.

По способу функционирования действие является произвольным и преднамеренным.

Преднамеренность действия возникает в силу принятия субъектом решения о том, что образ будущего результата действия отвечает мотиву его деятельности; тогда этот образ действия приобретает для него личностный смысл и выступает как цель действия.

При наличии намерения у субъекта возникает установка к достижению предвосхищаемого результата действия. Она связана с образом предвидимой цели, который задает только общее направление построения действия, тогда как исполнительная часть действия определяется конкретными условиями ситуации.

5.10. ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



КОММЕНТАРИИ

Учитывая многообразие потребностей человека, можно представить и описать совокупность видов деятельности, характерных для отдельно взятого индивида и для групп людей. Но есть и другой путь: обобщить и выделить основные виды деятельности, свойственные всем людям. Они будут соответствовать общим потребностям, которые можно обнаружить практически у всех без исключения людей, а точнее — видам социальной человеческой активности, в которые неизбежно включается каждый человек в процессе своего индивидуального развития. Такими видами деятельности являются общение, игра, учение и труд.

Онтогенетически **общение** — первый вид деятельности, возникающий в процессе индивидуального развития человека. За ним появляются игра, учение и труд. Все эти виды деятельности носят развивающий характер, т.е. при включении и активном участии в них ребенка происходит его интеллектуальное и личностное развитие.

Общение рассматривается как вид деятельности, направленной на обмен информацией между взаимодействующими людьми. Оно также преследует цели установления взаимопонимания, добрых личных и деловых отношений, оказания взаимопомощи и учебно-воспитательного влияния людей друг на друга.

Общение может быть непосредственным и опосредованным, вербальным и невербальным. При *непосредственном* общении люди находятся в прямом контакте друг с другом, знают и видят друг друга, прямо обмениваются вербальной или невербальной информацией, не пользуясь для этого никакими вспомогательными средствами. При *опосредованном* общении прямых контактов между людьми нет. Они осуществляют обмен информацией через других людей, через средства записи и воспроизведения информации (книги, газеты, радио, телевидение, телефон, телефакс и т.п.).

Игра — это такой вид деятельности, результатом которого становится производство какого-либо материального или идеального продукта (за исключением деловых и других видов игр взрослых людей и детей, где результат очевиден с самого их начала). Игры часто носят характер развлечений, используются для отдыха. Иногда они служат средством символической разрядки напряженности, возникающей под влиянием реальных потребностей человека, которые он не в состоянии ослабить иным путем.

Существует несколько типов игр: индивидуальные и групповые, предметные и сюжетные, ролевые и игры с правилами.

Индивидуальные игры представляют собой род деятельности, которой занят один человек, групповые включают несколько индивидов. *Предметные игры* связаны с включением в игровую деятельность чело-

века каких-либо предметов. *Сюжетные игры* разворачиваются по определенному сценарию, воспроизводя его в основных деталях. *Ролевые игры* допускают поведение человека, ограниченное определенной ролью, которую в игре он берет на себя. *Игры с правилами* регулируются определенными стандартами поведения их участников. Нередко в жизни встречаются смешанные типы игр: предметно-ролевые, сюжетно-ролевые, сюжетные игры с правилами и т.п.

Отношения, складывающиеся между людьми в игре, как правило, носят искусственный характер в том смысле, что окружающими они не воспринимаются всерьез и не являются основанием для выводов о человеке и его психологических особенностях. Игровое поведение и игровые отношения мало влияют на реальные взаимоотношения людей, по крайней мере, среди взрослых.

Учение выступает как вид деятельности, целью которого является приобретение человеком знаний, умений и навыков. Учение может быть организовано и осуществляться в специальных образовательных учреждениях. Оно может быть неорганизованным и происходить попутно, в других видах деятельности как их побочный, дополнительный результат. У взрослых людей учение может приобретать характер самообразования. Особенности учебной деятельности состоят в том, что она прямо служит средством психологического развития индивида.

Особое место в системе человеческой деятельности занимает **труд**. Именно благодаря труду человек построил современное общество, создал предметы материальной и духовной культуры, преобразовал условия своей жизни таким образом, что открыл для себя перспективы дальнейшего практически неограниченного развития. С трудом прежде всего связано создание и совершенствование орудий труда. Они, в свою очередь, явились фактором повышения производительности труда, развития науки, промышленного производства, технического и художественного творчества.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гальперин П.Я.* Введение в психологию. — М., 2010.
2. *Гамезо М.В., Домашенко И.А.* Атлас по психологии. 3-е изд. — М., 2012.
3. *Крысько В.Г.* Психология: курс лекций. — М., 2012.
4. *Крысько В.Г.* Психология и педагогика в схемах и комментариях. 4-е изд. — М., 2010.
5. *Крысько В.Г.* Психология и педагогика: учебник для бакалавров. — М., 2014.
6. Психологический словарь. 4-е изд. — М., 2006.
7. Психофизиология. 2-е изд. / под ред. Ю.И. Александрова. — М., 2011.
8. *Сластенин В.А., Каширин В.П.* Психология и педагогика. 4-е изд. — М., 2012.
9. *Угринович Д.М.* Общая психология. — М., 2010.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
----------------	---

Глава первая

ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКИ

1.1. Предмет и задачи психологии	6
Комментарии	7
1.2. Мир психических явлений	8
Комментарии	9
1.3. Этапы развития психологии.....	10
Комментарии	11
1.4. Методы психологии.....	12
Комментарии	13
1.5. Понятие о методологии в психологии	14
Комментарии	15
1.6. Методологические и теоретические основы психологии	16
Комментарии	17
1.7. Основные направления зарубежной психологии.....	18
Комментарии	19
1.8. Взаимосвязь различных форм движения материи	20
Комментарии	21
1.9. Виды и структура отражения.....	22
Комментарии	23
1.10. Естественно-научные основы психологии.....	24
Комментарии	25
1.11. Процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе	26
Комментарии	27
1.12. Закономерности процессов возбуждения и торможения	28
Комментарии	29
1.13. Анатомо-физиологический механизм рефлекторной деятельности	30
Комментарии	31

1.14.	Закономерности высшей нервной деятельности	32
	Комментарии	33
1.15.	Особенности безусловных рефлексов.....	34
	Комментарии	35
1.16.	Особенности условных рефлексов.....	36
	Комментарии	37
1.17.	Сущность динамического стереотипа	38
	Комментарии	39
1.18.	Сущность и особенности функциональных систем психики	40
	Комментарии	41

Глава вторая

ПСИХИЧЕСКИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ..... 43

2.1.	Сущность ощущений.....	44
	Комментарии	45
2.2.	Анатомо-физиологическое представление ощущений	46
	Комментарии	47
2.3.	Свойства ощущений	48
	Комментарии	49
2.4.	Виды ощущений	50
	Комментарии	51
2.5.	Сущность восприятий	52
	Комментарии	53
2.6.	Особенности восприятий	54
	Комментарии	55
2.7.	Характеристика восприятия пространства.....	56
	Комментарии	57
2.8.	Характеристика восприятия времени и движений	58
	Комментарии	59
2.9.	Факторы успешности (точности) восприятия людей	60
	Комментарии	61
2.10.	Сущность представлений	62
	Комментарии	63
2.11.	Виды представлений.....	64
	Комментарии	65
2.12.	Сущность внимания	66
	Комментарии	67

2.13.	Концепция внимания П.Я. Гальперина.....	68
	Комментарии	69
2.14.	Виды внимания.....	70
	Комментарии	71
2.15.	Механизм внимания по Т. Рибо	72
	Комментарии	73
2.16.	Сущность памяти.....	74
	Комментарии	75
2.17.	Концепция памяти Р. Аткинсона и Р. Шифрина	76
	Комментарии	77
2.18.	Характеристика памяти.....	78
	Комментарии	79
2.19.	Сущность воображения.....	80
	Комментарии	81
2.20.	Функции воображения.....	82
	Комментарии	83
2.21.	Виды воображения	84
	Комментарии	85
2.22.	Особенности мышления	86
	Комментарии	87
2.23.	Содержание мышления.....	88
	Комментарии	89
2.24.	Физиологические основы мышления.....	90
	Комментарии	91
2.25.	Своеобразие творческого мышления и препятствия в его проявлении	92
	Комментарии	93
2.26.	Психологическая характеристика речи	94
	Комментарии	95
2.27.	Физиологические основы речи.....	96
	Комментарии	97

Глава третья

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ, ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ОБРАЗОВАНИЯ..... 99

3.1.	Сущность эмоций и чувств.....	100
	Комментарии	101
3.2.	Возникновение эмоции (по Кеннону-Барду)	102
	Комментарии	103

3.3.	Классификация эмоций и чувств.....	104
	Комментарии	105
3.4.	Особенности настроений и аффектов	106
	Комментарии	107
3.5.	Психологическая характеристика воли	108
	Комментарии	109
3.6.	Психологическая структура волевого акта	110
	Комментарии	111
3.7.	Сущность психических состояний	112
	Комментарии	113
3.8.	Психические образования.....	114
	Комментарии	115
3.9.	Сущность навыка.....	116
	Комментарии	117
3.10.	Виды навыков и умений.....	118
	Комментарии	119
3.11.	Особенности взаимодействия навыков и умений.....	120
	Комментарии	121

Глава четвертая

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ 123

4.1.	Сущностная характеристика личности	124
	Комментарии	125
4.2.	Обусловленность особенностей развития личности.....	126
	Комментарии	127
4.3.	Движущие силы психического развития личности.....	128
	Комментарии	129
4.4.	Основные направления и тенденции психического развития личности	130
	Комментарии	131
4.5.	Классификация базовых понятий «индивид», «личность», «субъект», «индивидуальность»	132
	Комментарии	133
4.6.	Общая классификация теорий личности	134
	Комментарии	135
4.7.	Подходы к изучению личности в отечественной психологии.....	136
	Комментарии	137

4.8.	Основные подходы к изучению личности в зарубежной психологии.....	138
	Комментарии	139
4.9.	Психологическая структура личности	140
	Комментарии	141
4.10.	Направленность личности	142
	Комментарии	143
4.11.	Структура и особенности потребностей.....	144
	Комментарии	145
4.12.	Психологическая характеристика мотивов	146
	Комментарии	147
4.13.	Психологическая характеристика интересов	148
	Комментарии	149
4.14.	Психологическая характеристика темперамента.....	150
	Комментарии	151
4.15.	Психологические особенности представителей различных темпераментов	152
	Комментарии	153
4.16.	Сущность характера.....	154
	Комментарии	155
4.17.	Типы личности, выделенные на основе взаимосвязи между телосложением и характером человека	156
	Комментарии	157
4.18.	Типы людей, классифицированные по присущей им коммуникативно-поведенческим особенностям	158
	Комментарии	159
4.19.	Социально обусловленные характеристики личности	160
	Комментарии	161
4.20.	Сущность способностей.....	162
	Комментарии	163
4.21.	Механизмы и средства социализации личности.....	164
	Комментарии	165

Глава пятая

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... 167

5.1.	Сущность деятельности.....	168
	Комментарии	169

5.2.	Основные науки о проблемах человека как субъекта деятельности	170
	Комментарии	171
5.3.	Особенности деятельности человека и животных	172
	Комментарии	173
5.4.	Специфика развития деятельности человека	174
	Комментарии	175
5.5.	Психологические особенности действий и деятельности	176
	Комментарии	177
5.6.	Структура деятельности	178
	Комментарии	179
5.7.	Характеристика мотивационной сферы деятельности человека	180
	Комментарии	181
5.8.	Процессуальная характеристика мотивов деятельности человека	182
	Комментарии	183
5.9.	Структура и функции действия.....	184
	Комментарии	185
5.10.	Виды деятельности человека.....	186
	Комментарии	187
Литература		189
Содержание		190

По вопросам приобретения книг обращайтесь:
Отдел продаж «ИНФРА-М» (оптовая продажа):
127282, Москва, ул. Полярная, д. 31В, стр. 1
Тел. (495) 280-15-96; факс (495) 280-36-29
E-mail: books@infra-m.ru

•
Отдел «Книга–почтой»:
тел. (495) 280-15-96 (доб. 246)

Владимир Гаврилович Крысько

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ В СХЕМАХ И КОММЕНТАРИЯХ

Учебное пособие
7-е изд., перераб. и доп.

Подписано в печать 05.06.2015
Формат 60×90/16
Бумага офсетная. Гарнитура Newton. Печать цифровая
Усл. печ. л. 11,57. Уч.-изд. л. 12,76
Тираж 500 экз. Заказ №
Цена свободная
ТК 374700-511935-050615

Издательский Дом «Вузовский учебник»
127247, Москва, ул. С. Ковалевской, д. 1, стр. 52
www.vuzbook.ru

ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М»
127282, Москва, ул. Полярная, д. 31В, стр. 1
Тел.: (495) 280-15-96, 280-33-86. Факс: (495) 280-36-29
E-mail: books@infra-m.ru <http://www.infra-m.ru>