Учреждение образования «Белорусский государственный экономический университет»

Институт социально-гуманитарного образования

Кафедра педагогики и психологии

СОГЛАСОВАНО

Председатель методической

комиссии по специальности

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС (ЭУМК)**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ПСИХОЛОГИЯ»**

для специальности 1-23 01 05 «Социология»

Составители: кандидат психологических наук, доцент Козловская Ю.П.,

 кандидат психологических наук, доцент Сидорова М.В.

Рассмотрено и утверждено на заседании научно-методического совета БГЭУ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г., протокол № \_\_\_\_\_

**ВВЕДЕНИЕ**

Основной задачей курса «Психология» является ознакомление будущих социологов с проблемным полем психологии и основными достижениями в данной научной области. Формирование у них теоретической основы успешной профессиональной деятельности, научного мировоззрения и навыков сознательного и критического подхода к решению текущих психологических проблем, нравственных качеств как обязательного условия успешного выполнения ими своих профессиональных обязанностей. Изучение данного курса позволит подготовиться студентам к усвоению других учебных дисциплин психологического цикла; привить им мотивацию к глубокому изучению психологии и чувства высокой личной ответственности за уровень своей профессиональной подготовленности к будущей работе с людьми.

**Целью преподавания дисциплины** «Психология» является усвоение и формирование представления у студентов методологических основ психологии и общих закономерностей функционирования психики человека.

Учебно-методический комплекс, составленный для студентов специальности 1-23 01 05 «Социология» позволит грамотно и последовательно организовать работу по подготовке специалиста к будущей профессии.

Учебно-методический комплекс состоит из 3 разделов: 1) учебно-программная документация, 2) учебно-методическая документация, 3) методические материалы для контроля знаний студентов. Первый раздел включает учебную программу курса «Психология». Второй раздел – конспект лекций по курсу, материал для самостоятельной работы студентов, тематику и методические рекомендации по написанию, оформлению рефератов. Третий – вопросы к экзамену, тестовые задания и список рекомендуемой литературы

Материал, находящийся в каждом разделе позволит грамотно, на высоком профессиональном уровне решить задачи изучения курса «Психология». В ходе изучения курса студенты научаться использовать теоретические положения учебной дисциплины как средство понимания реальных проявлений психики в жизненных ситуациях; применять знания в области психологии для проведения психодиагностических процедур и психокоррекционных мероприятий; овладеют основными приёмами при проведении экспериментальных процедур и интерпретации результатов.

**Учебно-программная документация**

Учреждение образования «Белорусский государственный

экономический университет»

 УТВЕРЖДАЮ

Ректор учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Ю. Шутилин «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

 Регистрационный №УД \_\_\_\_\_\_\_ /уч.

####

**ПСИХОЛОГИЯ**

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальности 1-23 01 05 «Социология»

2020

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

*М.В. Сидорова*, доцент кафедры педагогики и психологии Учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат психологических наук, доцент.

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

*М.А. Пономарева*, доцент кафедры кадровой политики и психологии управления Академии управления при Президенте Республики Беларусь, кандидат психологических наук, доцент.

*Л.И. Подгайская*, доцент кафедры экономической социологии учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет», кандидат социологических наук, доцент.

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой педагогики и психологии учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.)

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный экономический университет»

(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Изменившиеся социально-экономические условия и новые приоритеты образования, связанные со сменой образовательных парадигм, фиксирующих переход от массово-репродуктивных форм и методов преподавания к индивидуально-творческим, возрастающими требованиями к уровню общекультурной и специальной подготовки выпускников УВО, подготовкой будущих специалистов к профессиональному компетентному вхождению в рынок труда с прочно сформированными потребностями в постоянном профессиональном самообразовании обусловливают объективную необходимость в профессионально-педагогической научно-обеспеченной подготовке.

Учебная программа «Психология» разработана для студентов учреждений высшего образования по специальности 1-23 01 05 «Социология» в соответствии с образовательным стандартом и учебным планом специальности 1-23 01 05 «Социология».

**Целью преподавания учебной дисциплины** является усвоение и формирование представления у студентов методологических основ психологии и общих закономерностей функционирования психики человека.

**Задачи изучения учебной дисциплины:**

1) дать представление о предмете психологии, ее основных категориях, методологических и исследовательских проблемах психологии и путях их решения;

2) изучить стадии и особенности исторического развития психологии как науки, ее основные направления;

3) научить студентов использовать полученные знания о закономерностях психической деятельности и личностного развития для построения процесса профессиональной деятельности и развития собственных профессионально значимых качеств.

4) развить навыки практического применения современных методов психологии и психологических знаний в практической деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины студентыдолжны:

**знать:**

–основные понятия и категории психологии, основные теоретические подходы к изучению психики человека

–общие закономерности функционирования психики и сознания человека;

–закономерности становления и развития личности, индивидуально-психологические особенности человека, место и роль процессов познания и самопознания в психическом развитии человека;

–тенденции развития психических процессов и возможности их познания.

**УМЕТЬ:**

–использовать теоретические положения учебной дисциплины как средство понимания реальных проявлений психики в жизненных ситуациях;

–применять понятийно-категориальный аппарат психологии в практической деятельности;

–использовать знания психологической культуры для анализа и решения профессиональных задач;

–определять и учитывать при решении профессиональных проблем индивидуально-психологические особенности функционирования и развития психики, сознания и самосознания личности субъектов образовательного процесса;

–владеть основными приёмами при проведении экспериментальных процедур и интерпретации результатов исследования.

**ВЛАДЕТЬ:**

–навыками научного анализа и интерпретации психических явлений;

–объяснением закономерностей психического развития человека;

–навыками применения теоретических психологических знаний, основных фундаментальных понятий психологии в практической деятельности.

Перечень учебных дисциплин, усвоение которых необходимо для изучения данной учебной дисциплины: «Философия», «Социология».

Всего часов по учебной дисциплине 138 часов, из них всего часов аудиторных 68, в том числе 34 часов лекционных занятий, 34 часов семинарских занятий. Форма текущей аттестации – экзамен.

**СОДЕРЖАНИЕ учебного материала**

**Тема 1. Общая характеристика психологии как науки**

Психология как наука. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии психологии. Этапы развития психологии как науки. Общее представление об объекте и предмете психологической науки. Задачи психологии как науки. Психология в системе наук. Связь психологии с естественными, философскими и социальными науками. Сравнительный анализ и основные различия житейской и научной психологии, их взаимосвязь. Отрасли психологической науки и практики: общая психология, социальная психология, психология развития и возрастная психология, педагогическая психология, специальная психология, экономическая психология, психофизиология, психология труда и инженерная психология, зоопсихология и сравнительная психология, психология спорта, психология рекламы, юридическая психология и др. Этические принципы в психологической науке.

**Тема 2. Методологические принципы и методы психологии**

Основные методологические принципы психологии. Принцип детерминизма. Генетический принцип. Принцип системности. Исторический принцип. Принцип единства сознания и деятельности. Методы и методики в психологическом исследовании. Основные методы психологии: наблюдение и эксперимент. Виды наблюдения. Метод интроспекции. Виды эксперимента. Этапы экспериментального исследования. Подготовительный этап. Определение объекта, предмета, целей, задач и методов исследования. Выбор экспериментальной методики. Отбор испытуемых. Собственно экспериментальный этап. Способы регистрации данных. Этап количественной обработки данных. Методы математической обработки. Этап качественной обработки данных. Обобщение полученных данных. Опросные методы и их характеристика. Анкетирование, опросники, беседы, интервью. Анализ результатов деятельности. Диагностические методы и их характеристики. Тесты и их виды. О единстве и взаимосвязи методологических принципов, методов и методик в психологическом исследовании. Этика научных исследований в психологии.

**Тема 3. Понятие и природа психики**

Современные представления о предмете психологии. Понятие о психике. Категория отражения в психологии. Структура психики. Виды психических явлений: психические процессы, свойства, состояния, их взаимосвязь в структуре психики. Основные функции психики, их характеристика.

Характеристика различных подходов к пониманию психики: антропоппсихизм, панпсихизм, биопсихизм, нейропсихизм, мозгапсихизм и др. Психика как субъективное отражение объективного мира. Рефлекторный характер психики. Психика и мозг человека. Состояния психики. Регуляция поведения и деятельности человека.

**Тема 4. Развитие психики в филогенезе и онтогенезе**

Проблема происхождения психики. Материалистическое и идеалистическое понимание сущности и происхождения психики. Особенности развития психики по А.Н.Леонтьеву и по Э. Фабри. Уровни организации психики животных. Формы поведения животных: инстинкт, навык, интеллектуальная форма поведения. Возникновение нервной системы и ее роль в дальнейшем развитии психики. Переход от раздражимости к чувствительности как критерий возникновения психики. Элементарная сенсорная психика. Перцептивная психика. Интеллектуальная стадия развития психики. Проблема соотношения биологического, психического и социального в человеке. Общее понятие о созревании, его критерии: морфологические, функциональные, рефлекторные, локомоторные. Отличие психики человека от психики животных. Психическое развитие человека в онтогенезе. Теории психического развития личности.

**Тема 5. Сознание и самосознание**

Понятие о сознании. Сознание как форма всеобщей связи. Сознание в структуре деятельности и речевой коммуникации. Функции сознания. Формы сознания. Уровни ясности сознания. Основные направления в исследовании сознания. Структура сознания и характеристика ее основных компонентов. Общественное и индивидуальное сознание. Сознание и самосознание. Структура самосознания личности Уровень притязаний. Возрастные особенности и механизмы развития самосознания.

**Тема 6. Соотношение сознательного и неосознаваемого в психике**

Осознаваемое и неосознаваемое психическое содержание. Неосознаваемые явления в психике, их классификация и динамические связи с осознаваемыми явлениями. З.Фрейд и его представление о бессознательном. Формы проявления бессознательного. Проявление подсознательного и бессознательного в психических процессах, психических состояниях и индивидуальных особенностях человека. Механизмы психологической защиты личности.

**Тема 7. Проблема личности в психологии**

Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность» в психологии. Биологические предпосылки и социальные условия развития личности. Понятие социализации. Стадии и механизмы социализации личности. Многозначность понятия «личность» в современной психологии. Теоретические подходы к изучению личности в психологии. Психологическая структура личности в отечественной и зарубежной психологии. Критерии сформированности личности. Понятие личностной зрелости и жизненного пути.

**Тема 8. Темперамент, характер, способности как свойства личности**

Темперамент как характеристика человека со стороны устойчивых свойств его нервной системы. История учений о типах темперамента. Современное научное понимание темперамента. Свойства темперамента. Характеристика типов темперамента. Понятие характера в психологии. Характер и темперамент человека. Структура характера. Понятие акцентуации характера. Типология акцентуаций А.Е. Личко, К. Леонгарда. Пути формирования характера. Представление о способностях в психологии. Задатки как врожденные предпосылки развития способностей. Теории возникновения способностей. Характеристика способностей. Способности и склонности. Классификация способностей. Уровни развития способностей.

**Тема 9. Направленность и мотивация личности**

Общая организация мотивационной сферы. Потребности, мотивы, цели. Потребность как свойство живых систем и как основа процессов мотивации. Классификация потребностей. Механизм удовлетворения потребностей. Понятие мотива. Классификация мотивов. Структура мотива по Е.П. Ильину. Функции мотивов. Стадии формирования мотива. Осознаваемые и неосознаваемые мотивы поведения: инстинкт, влечение, стремление, желание, хотение. Мотивационная сфера человека. Функции мотивации. Классификации мотивации. Мотивационный процесс. Понятие оптимума мотивации: закон Йеркса-Додсона. Теории мотивации. Мотивация отдельных видов деятельности. Мотивационно-потребностные аспекты деятельности.

**Тема 10. Ощущение и восприятие**

Понятие об ощущениях, их происхождение. Роль ощущений в жизни и деятельности человека. Физиологическая основа ощущений. Виды ощущений и их свойства. Закономерности ощущений. Пороги ощущений. Абсолютный и относительный пороги ощущений. Адаптация, взаимодействие, сенсибилизация органов чувств. Явления синестезии и контраста ощущений. Понятие о восприятии. Отличия восприятия от ощущений. Свойства восприятия. Предметность, целостность, константность, осмысленность, избирательность, апперцеция. Классификация восприятия. Восприятие пространства, времени, движения. Процесс восприятия пространства: восприятие величины, формы, объемности и удаленности предметов. Восприятие движения. Иллюзии восприятия.

 **Тема 11. Внимание**

Понятие, общая характеристика. Особенности внимания по сравнению с другими психическими процессами. Физиологическая основа внимания. Учение о доминанте А. Ухтомского. Теории внимания в разных психологических школах. Функции внимания. Виды внимания. Основные свойства внимания. Внимание как высшая психическая функция. Типы невнимательности. Причины рассеянного внимания. Методы и приемы развития и коррекции внимания. Развитие внимания в онтогенезе.

**Тема 12. Память**

Общее понятие о памяти. Процессы памяти и их основные характеристики. Классификация видов памяти и их особенностей. Свойства памяти. Закономерности памяти. Индивидуальные особенности памяти, их качественные и количественные характеристики. Теории памяти. Мнемотехнические приемы запоминания. Память и представление Концепция Ф. Бартлетта Особенности представлений. Классификация представлений. Прототипичекие представления. Общие и конкретные представления. Параметры образа (четкость, ясность, управляемость и.т.д.).

**Тема 13. Мышление и речь**

Понятие мышления. Подходы к исследованию мышления на разных этапах развития психологической мысли. Физиологическая основа мышления. Особенности мышления человека. Развитие мышления. Виды мышления, их характеристика. Основные формы мышления. Мыслительные операции. Эмоциональная регуляция мыслительной деятельности. Мышление и мотивация. Операции и формы мыслительной деятельности. Содержательные компоненты мышления. Качества мышления. Мышление и творчество. Психологическая сущность речи и языка. Функции речи. Классификация видов речи. Свойства речи. Законы построения речи. Значение и смысл. Взгляды на взаимосвязь речи и мышления в психологии (Л. Выготский, А. Леонтьев, С. Рубинштейн, Д. Эльконин).

**Тема 14. Воображение**

Понятие о воображении. Отличие образов воображения от образов восприятия и памяти. Физиологическая основа процессов воображения. Свойства образов воображения: фантастичность, эвристичность, интуитивность, прогностичность. Виды воображения. Сновидения, галлюцинации и грезы как виды воображения. Функции воображения: активизация наглядно-образного мышления, управление эмоционально потребностными состояниями, произвольная регуляция познавательных процессов, создание и регуляция внутреннего плана действий, программирование поведения. Способы создания образов воображения.

**Тема 15. Эмоциональная сфера личности**

Понятие эмоций в психологии. Функции эмоций. Психологические теории эмоций. Классификация и виды эмоций. Характеристики эмоций: субъективность, полярность, интенсивность, пластичность, динамичность, иррадиация, глубина, длительность, заразительность, единство эмоций, относительная независимость от воли, амбивалентность, связь с потребностями, связь с внутриорганическими процессами. Сопоставление основных форм эмоционального реагирования (аффект, настроение, чувство, собственно эмоция, эмоциональный тон, стресс, фрустрация). Чувства. Индивидуальное своеобразие эмоций и чувств человека. Развитие эмоционально-личностной сферы. Эмоциональные свойства личности (эмоциональная возбудимость, глубина переживания эмоций, эмоциональная лабильность – ригидность, эмоциональная отзывчивость, экспрессивность, эмоциональная устойчивость, оптимизм – пессимизм).

**Тема 16. Волевая сфера личности**

Понятие воли в психологии. Теории воли. Наличие препятствий, борьба мотивов, как условия возникновения и осуществления волевого акта. Функции воли. Волевое усилие. Виды волевых усилий. Волевое действие. Структура волевого действия. Простой и сложный волевой акт. Волевые качества личности и их формирование. Первичные волевые качества личности. Вторичные, или производные, волевые качества. Развитие воли у человека. Основные направления развития воли. Воля и формирование высших психических функций человека.

**Тема 17. Психологическая характеристика деятельности человека**

Определение деятельности. Отличие деятельности от поведения и активности. Специфика человеческой деятельности. Структура деятельности. Понятия действия, операции и средства осуществления деятельности. Мотивация деятельности. Внутренние и внешние компоненты деятельности. Виды и развитие человеческой деятельности. Общение как деятельность. Игра как вид деятельности. Учение и его особенности. Труд как деятельность. Деятельность и развитие человека. Понятие ведущего вида деятельности. Структурные преобразования деятельности в процессе ее развития. Умения, навыки как структурные элементы деятельности. Двигательные умения и навыки. Познавательные умения и навыки. Практические умения и навыки. Понятие привычки и ее места в структуре деятельности.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ»**

**ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 1-23 01 05** **«СОЦИОЛОГИЯ»**

**ДЛЯ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы | Названиераздела, темы | **Количество аудиторных часов** | Иное | Формы контроля знаний |
| Лекции  | Практические занятия | Семинарские занятия | Лабораторные занятия | Управляемая самостоятельная работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | лк | пз(сз) | 8 | 9 |
| 1 | Общая характеристика психологии как науки | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Опрос, доклады, дискуссия |
| 2 | Методологические принципы и методы психологии | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Опрос, рефераты, доклады, дискуссия |
| 3 | Понятие и природа психики | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Опрос, рефераты, доклады |
| 4 | Развитие психики в филогенезе и онтогенезе | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Опрос, рефераты, доклады,**контрольная работа** |
| 5 | Сознание и самосознание | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Опрос, рефераты, доклады |
| 6 | Соотношение сознательного и неосознаваемого в психике | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Опрос, рефераты, доклады, дискуссия |
| 7 | Проблема личности в психологии | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Опрос, рефераты, доклады |
| 8 | Темперамент, характер, способности как свойства личности | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Опрос, рефераты, доклады, дискуссия |
| 9 | Направленность и мотивация личности | 2 |  | 2 |  |  |  |  | **контрольная работа** |
| 10 | Ощущение и восприятие | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Опрос, рефераты, доклады, дискуссия |
| 11 | Внимание | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Опрос, рефераты, доклады, дискуссия |
| 12 | Память | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Опрос, рефераты, доклады, дискуссия |
| 13 | Мышление и речь | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Опрос, рефераты, доклады, дискуссия |
| 14 | Воображение | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Опрос, рефераты, доклады, дискуссия |
| 15 | Эмоциональная сфера личности | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Опрос, рефераты, доклады, дискуссия |
| 16 | Волевая сфера личности | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Опрос, рефераты, **контрольная работа** |
| 17 | Психологическая характеристика деятельности человека | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Опрос, рефераты, доклады, дискуссия |
|  |  | **34** |  | **34** |  |  |  |  | **Экзамен** |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

***Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине «Психология»***

В овладении знаниями учебной дисциплины важным этапом является самостоятельная работа студентов. Рекомендуется бюджет времени для самостоятельной работы в среднем 2-2,5 часа на 2-х часовое аудиторное занятие.

Основными направлениями самостоятельной работы студента являются:

* первоначально подробное ознакомление с программой учебной дисциплины;
* ознакомление со списком рекомендуемой литературы по дисциплине в целом и ее разделам, наличие ее в библиотеке и других доступных источниках, изучение необходимой литературы по теме, подбор дополнительной литературы;
* изучение и расширение лекционного материала преподавателя за счет специальной литературы, консультаций;
* подготовка к семинарским занятиям по специально разработанным планам с изучением основной и дополнительной литературы;
* подготовка к выполнению диагностических форм контроля (тесты, коллоквиумы, контрольные работы, рефераты и т.п.);
* подготовка к экзамену.

**ЛИТЕРАТУРА**

**Основная:**

1. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: Учебник / М.И. Еникеев. – М.: Норма, 2019. – 224 c.
2. Крысько, В.Г. Общая психология в схемах и комментариях: Учебное пособие / В.Г. Крысько. – М.: Вузовский учебник, 2019. – 336 c.
3. Маклаков, А.Г. Общая психология / А. Маклаков. – СПб.: Питер, 2019. – 583 c.
4. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2017. – 583 c.
5. Штейнмец, А.Э. Общая психология: Учебное пособие / А.Э. Штейнмец. – М.: Академия, 2018. – 496 c.

**Дополнительная:**

1. Дудаль, Н.Н.Общая психология. Познавательные процессы : учеб.-метод. пособие / Н.Н. Дудаль ; М-во образования Респ. Беларусь, Гомел. гос. ун-т. – Гомель : ГГУ, 2019. – 103 с.
2. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности / О.П. Елисеев. – М.: СПб: Питер; Издание 2-е, испр. и перераб., **2017.** – 512 c.
3. Марищук, Л.В. Психология : учеб. пособие / Л.В. Марищук, С.Г. Ивашко, Т.В. Кузнецова ; под науч. ред. Л. В. Марищук. – 2-е изд. – Минск : Витпостер, 2016. – 778 с.
4. Немов, Р.С. Психология / Р.С. Немов. - М.: Просвещение, **2019. - 820** c.
5. Общая психология : практикум / М-во образования Респ. Беларусь, Мозыр. гос. пед. ун-т ; под общ. ред. Е. А. Колесниченко. – 3-е изд. – Мозырь : МГПУ, 2018. – 320 с.
6. Рабочая тетрадь по общей психологии / сост.: М. А. Дыгун [и др.]. –6-е изд. – Мозырь : Содействие, 2018. – 220 с.
7. Рамендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум: учебник / Д. М. Рамендик. – М.: Юрайт, 2016. – 303 с.
8. Смирнов, А.А. Психология / ред. К.Н. Корнилов, А.А. Смирнов, Б.М. Теплов. – М.: Учпедгиз, **2017.** – 454 c.
9. Фельдштейн, Д.И. Психология развития человека как личности: моногр. / Д.И. Фельдштейн. – М.: МПСИ, **2017.** – **440** c.
10. Фрейд, З. Психология бессознательного / Фрейд, Зигмунд. – М.: Просвещение, **2018.** – 450 c.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование | Название кафедры | Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)[[1]](#footnote-1) |
| 1. Социология рынков | Экономической социологии |  |  |
| 2. Социально-психологический тренинг | Педагогики и психологии |  |  |

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ УВО**

на \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Дополнения и изменения | Основание |
|  |  |  |

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.)

 (название кафедры)

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ученая степень, ученое звание) (подпись) (И.О.Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ученая степень, ученое звание) (подпись) (И.О.Фамилия)

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ**

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ по курсу «психология»**

**Тема 1. Общая характеристика психологии как науки**

Представления человека о психических явлениях изменялись в процессе исторического развития и как вместе с тем менялся пред­мет исследований психологической науки. С этой точки зрения в истории психологии можно условно выделить четыре этапа. На пер­вом этапе психология существовала как наука о душе, на втором — как наука о сознании, на третьем — как наука о поведении, а на четвертом — как наука о психике.

Само название изучаемой нами науки психология переводится как "наука о душе". Поэтому первые психологические воззрения были связаны с религиозными представлениями людей. Изучение и объяснение души является первым этапом в станов­лении психологии. Но ответить на вопрос, что такое душа, оказа­лось не так-то просто. Представители идеалистической философии рассматривают психику как нечто первичное, существующее самосто­ятельно, независимо от материи. Они видят в психической деятель­ности проявление нематериальной, бесплотной и бессмертной души, а все материальные вещи и процессы толкуют либо как наши ощуще­ния и представления, либо как некоторое загадочное проявление "абсолютного духа\*, "мировой воли", "идеи". Материалистическое понимание психики отличается от идеалис­тических воззрений тем, что с этой точки зрения психика — вто­ричное, производное от материи явление. Так, Гераклит (530- 470 гг. до н. э.) и Демокрит (460-370 гг) считали, что душа — это материальное вещество, которое сос­тоит из атомов огня, шарообразных, легких и очень подвижных. Аристотель (384-322 гг. до н. э.), величайший древнегречес­кий ученый, выделил растительную, животную и разумную души. Этим разделением была подчеркнута специфика психики человека, и пси­хическое стало соотноситься с внутренним миром человека: его познанием, переживаниями, поступками. Впоследствии понятие "душа" все более сужалось до отражения преимущественно идеальных проблем человека. Основы такого пони­мания души были заложены в Древней Индии. Так, в текстах Вед (II тыс. до н. э.) обсуждалась проблема души, прежде всего, как эти­ческая. Утверждалось, что для достижения блаженства необходимо совершенствования путем правильного поведения.

Этические аспекты души впервые наиболее ярко были раскрыты учеником Сократа (470-399 гг. до н. э.) — Платоном (427-347 гг. до н. э.). По его мнению, душа существует наряду с телом и неза­висимо от него. Душа — начало незримое, возвышенное, божествен­ное, вечное. Тело — начало зримое, низменное, преходящее, тлен­ное. Душа и тело находятся в сложных взаимоотношениях. По своему божественному происхождению душа призвана управлять телом. Рене Декарт (1569-1650). Согласно его представлениям, зна­ния должны строиться на непосредственно очевидных данных; снача­ла надо все подвергнуть сомнению, в том числе и достоверность информации, получаемой органами чувств.

Отсюда и известное выражение, принадлежащее Декарту " Мыслю
- значит, существую". Причина поведенческой активности человека лежит вне его и определяется внешними факторами, а сознание не принимает участия в регуляции поведения. Поэтому в своем учении он утверждает, что существуют две независимые друг от друга категории — материя и дух.
В истории психологии это учение получило название "дуа­лизм".
Основными представителями этого направления в психологии являются В. Вундт, Г. Эббингауз, Г. Спенсер, Т. Рибо, А. Бине и
У. Джемс. Во второй половине 15 века возникает и новое представление о предмете психологии. Способность думать, чувствовать, желать стали называть сознанием. Таким образом, психика была приравнена к сознанию. На смену психологии души пришла психология сознания.

Причем сознание можно было, по мнению психологов тех дней, изучать человеческий мир с помощью только одного метода — инт­роспекции. Идеологом метода интроспекций был философ Дж. Локк (1632-1704), который развил тезис Декарта о непосредственном постижении мыслей. Параллельно с учением Дж. Локка в науке стало развиваться еще одно, близкое к нему течение — ассоциативное направление (Д. Юм и Д. Гартли). Следует отметить, что к середине XIX в. ассоциативная пси­хология была господствующим направлением. И именно в рамках дан­ного направления и конце XIX в. стал весьма широко использовать­ся метод интроспекции. Считалось, что в сознании непосредственно отражается причин­но-следственная связь психических явлений.

В рамках интроспективной психологии в 1879 г. Вундтом в Лейпциге была создана первая экспериментальная психологическая лаборатория.
Бессилие "психологии сознания" перед многими практическими задачами привело к возникновению во втором десятилетии XX в. нового направления психологии — бихевиоризма. Предметом психоло­гической науки становится поведение. Это направление и явилось третьим этапом в развитии представлений о предмете психологии.

Основоположник бихевиоризма Дж. Уотсон видел задачу психологии в исследовании поведения живого существа, адаптирующегося к ок­ружающей его среде. По мнению Уотсона, определенное внешнее воздействие вызыва­ет у человека определенную ответную безусловную (врожденную) ре­акцию или комплекс безусловных (врожденных) реакций. Однако довольно скоро обнаружилась чрезвычайная ограничен­ность схемы "S-R" для объяснения поведения людей. Один из предс­тавителей позднего бихевиоризма Э. Толмен ввел в эту схему су­щественную поправку. Он предложил поместить между S и R среднее звено, или "промежуточные переменные" — V, в результате схема приобрела вид: "S-V--R". Под "промежуточными переменными" Э. Толмен понимал внутренние процессы, которые опосредуют действие стимула.

Другим значимым шагом в развитии бихевиоризма было изучение оперантного обусловливания, которое заключается в том, что если подкреплять какое-либо действие индивида, то оно фиксируется и воспроизводится с большей легкостью. Согласно теории бихевиоризма, классическое (т. е. павловское) и операнткое обусловливания являются универсальным механизмом научения, общим и для животного и для человека. И наконец, на 4 этапе, психология стала изучать факторы, закономерности и механизмы функционирования психики, возникло множество различных школ (К.К.Платонов, Маслоу, Роджерс, Эриксон).

РАЗВИТИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Отцом русской психологии и физиологии по праву считают И. М. Сеченова (1829-1905). И. М. Сеченов распространил принцип рефлексов на деятельность головного мозга. Тем самым психическое рассматривалось как явле­ние, детерминированное внешними условиями. В работе "Рефлексы головного мозга" И. М. Сеченов писал, что психическая деятельность — рефлекторная. Рефлексы головного мозга человека включают три звена. Первое, начальное, звено-это возбуждение в органах чувств, вызываемое внешними воздействиями. Второе, центральное, звено, — процессы возбуждения и торможения, протекающие в мозге. На их основе возникают психические явления (ощущения, пред ставления, чувства и т. д.). Третье, конечное, звено-внешние движения и действия человека. Все эти звенья взаи­мосвязаны и взаимообусловливают друг друга. Психика — централь­ное звено рефлекса. Дальнейшее теоретическое и экспериментальное обоснование реф­лекторной теории дано в трудах И. П. Павлова об условных рефлек­сах, о временных нервных связях, возникающих в коре головного мозга, раскрыло физиологический механизм психической деятельнос­ти. С.Л.Рубинштейн внес существенный вклад в развитие психоло­гической науки (теория взаимосвязи деятельности и психики). Большой практический и теоретический вклад внесен психоло­гами в период Великой Отечественной войны. Это прежде всего сов­местная с медиками работа по восстановлению психического здо­ровья раненых (Б. Г. Ананьев, А. Р. Лурия, Д. Н. Узнадзе, Л. В. Занков, А. Н. Леонтьев и др.), по вопросам маскировки (Б. Г. Ананьев), обучения летному делу (К. К. Платонов, Л. М. Шварц). Большое теоретическое значение имела работа Б. М. Теплова "К вопросу о практическом мышлении", в которой был дан анализ ума полководцев, показано единство теоретического и практического интеллекта человека. Особенностью развития психологии в последние десятилетия яв­ляется ее превращение в многоотраслевую науку.

Особенности психологических знаний

При характеристике психологии как науки следует отметить не­которые особенности психологических знаний. Во-первых, это знания о явлениях, которые непосредственно присущи каждому из нас. Во-вторых, психологические знания характеризуются несовпа­дением их житейского и научного смысла. Третья особенность психологических знаний — важность их для для самопознания и самовоспитания. Необходимо отметить, что в жизни мы часто пользуемся психо­логическими знаниями. Однако обыденные и научные знания различа­ются.

**Предмет психологии.** Любая наука как самостоятельная отрасль человеческого знания имеет свой особый предмет. Предметом психологииявляются законо­*мерности возникновения, развития и проявления психики вообще и сознания человека как конкретно-исторической личности в особен­ности. Психология изучает внутренний мир человека как сознатель­ного субъекта общественного развития, который следует учитывать в процессе воспитания и обучения, при прогнозировании поведения и деятельности людей.* Для более полного и правильного понимания предмета психологии необходимо хотя бы в общих чертах раскрыть сущность психических явлений, выступающих в форме внутренних пе­реживаний (ощущений, мыслей, чувств), недоступных прямому наблю­дению и именуемых психикой.

Основные задачи и трудности изучения психологии.

Основной задачей психологии является изучение психики в ее филогенетическом и онтогенетическом развитии на уровне человека и животных. Психология изучает процессы, состояния и свойства человека на разных этапах его развития, а также закономерности его форми­рования как активного деятеля социального прогресса.

Принципы психологии:

1. принцип детерминизма. Этот принцип означает, что все пси­хические явления причинно обусловленные объективной действитель­ностью.
2. принцип единства сознания и деятельности. Суть данного принципа заключается в том, что деятельность понимается как ус­ловие возникновения, фактор формирования и объект приложения сознания человека.
3. генетический принцип, во-первых, выражается в том, что все психические явления рассматриваются как постоянно количест­венно и качественно изменяющиеся и развивающиеся. Во-вторых, этот принцип означает, что правильная и полная характеристика любого психического явления возможна только в том случае, если одновременно выясняются характерные его особенности в данный мо­мент, история или причины возникновения психического явления, возможные перспективы его последующих изменений.

Современная психология представляет собой широко развернутую область знаний, включающую ряд отдельных дисциплин и научных направлений. Психика многомерна. Ее историческое и социальное развитие при¬вело к необходимости интегрировать многие науки, которые прямо или косвенно рассматривали вопросы жизнедеятельности человека.
По С.Л.Рубинштейну отрасли условно можно разделить на основные (базовые) и вспомогательные (прикладные). К основным отраслям можно отнести те аспекты психологии, которые раскрывают значимые характеристики психики человека (и поведения животных) в разных сферах ее проявления: возрастная психология, социальная психология, психология личности, зоопсихология, педагогическая психология, психология аномального развития и др. Главное в данной отрасли – познание основных механизмов психики. К вспомогательным отраслям относится то, что связано с изучением проблемы проявления психики в конкретных видах человеческой деятельности (профессиях): психология труда, медицинская психология, юридическая психология, психология управления, военная психология, психология рекламы, психология торговли и т.д. (перечислительный ряд можно продолжать – сколько профессий, столько может быть и прикладных отраслей). По А.В.Петровскому, в качестве основания классификации отраслей психологии избрана психологическая сторона: конкретной деятельности; развития (изучает психические аспекты развития человека); отношения человека к обществу (изучает психические явления, которые возникают в процессе взаимодействия людей в различных общественных группах).

Отрасли психологии, изучающие психологические проблемы конкретных видов человеческой деятельности:

* 1. психология труда исследует психологические особенности трудовой деятельности человека, психологические аспекты научной организации труда;
	2. медицинская психология изучает психологические аспекты здоровья и болезни, психологические основы деятельности медицинского персонала;
	3. педагогическая психология рассматривает психологические закономерности процессов обучения и воспитания;
	4. юридическая психология подразделяется на судебную психологию, исследующую психические особенности поведения участников уголовного процесса, криминальную психологию, занимающуюся проблемами поведения и формирования личности преступника, мотивами преступления, а также пенитенциарную психологию, изучающую психологию заключенного в исправительных учреждениях;
	5. инженерная психология анализирует процессы информационного взаимодействия человека и технических устройств, решение проблем инженерно-психологического проектирования в системе «человек — машина»;
	6. спортивная психология рассматривает психологические особенности личности и деятельности спортсменов, условия и средства их психологической подготовки;
	7. отрасли, которые занимаются психологическими аспектами рекламы, бизнеса, управления, творчества и многих других видов деятельности человека. Отрасли психологии, изучающие различные аспекты психического развития:
	8. возрастная психология прослеживает развитие психики в онтогенезе — ее разделами являются детская психология, психология подростка, психология юности, психология взрослого человека, геронтопсихология;
	9. сравнительная психология изучает закономерности, происхождение и развитие психики животных и человека;
	10. психология аномального развития, или специальная психология, исследует нарушения психического развития ребенка.
	Отрасли психологии, изучающие отношения личности и общества:
	11. социальная психология исследует психические явления в процессе взаимоотношения людей друг с другом;
	12. этнопсихология акцентирует внимание на этнических особенностях психики людей, этнических стереотипах и т.д.

Можно констатировать, что отраслевая сфера психологии находится в постоянном развитии; интенсивное развитие отраслей в конце XX в. – начале XXI в. связано с социально-экономическими потребностями общества; для отраслевого развития характерен процесс дифференциации, порождающий отраслевую разветвленность, и интеграции, формирующий возможность объединения ранее не связанных между собой отраслей и наук.

**Тема 2. Методологические принципы и методы психологии**

В настоящее время как самостоятельная наука психология развития имеет ***методологические принципы и методы.*** Методологические принципы возрастной психологии определяют всю идеологию науки и теоретическую направленность. Универсальными принципами психологии развития являются: принцип детерминизма, принцип развития, исторический принцип, принцип системности.

* Принцип детерминизма гласит о том, что любое психическое явление причинно обусловлено. При этом детерминант существует множество.
* Принцип развития утверждает, что любое психическое развитие представляет собой непрерывный процесс.
* Принцип историзма утверждает, что психическое развитие обусловлено культурно-историческими условиями, в котором человек развивается. Выделяется два плана исторического принципа: хронологический и этнический.
* Принцип системности в развитии гласит о том, что развитие представляет собой сложную систему внутренних и внешних связей движущих сил, условий и протекания развития.

 Кроме универсальных принципов существуют принципы, которые определяют теоретическое направление науки. Так, например, если универсальные принципы дополнить принципом единства сознания и деятельности, то психология развития будет иметь направление деятельностного подхода.

 Психология развития имеет свои ***методы***, которые изучают и описывают предмет и решают задачи науки.

**Методы исследования психики** в принципе едины для всех отраслей психологии, хотя каждая наука использует их со своими ограничениями и предпочтениями. Так, в раннем возрасте предпочитается наблюдение, так как интеллект ребенка, по выражению Ж. Пиаже, «слишком нестабилен». Возможности анкетирования детей ограничены тем, что у них не развита рефлексия, самосознание, необходимые для ответов на вопросы анкет.
Советская психологическая традиция выделяет четыре группы методов научного исследования.

I группа - методы организации исследования: сравнительный, лонгитюдный и комплексный. Сравнительный метод, или метод поперечных срезов, позволяет сопоставлять показатели людей различных групп и возрастов, отличать младших от старших, норму от патологии, видеть особенности развития ребенка в сравнении с развитием детенышей животных.
Лонгитюдный метод предполагает такую организацию исследования, когда одних и тех же людей обследуют многократно в течение нескольких лет или даже десятков лет. Так, У. Шай в течение 35 лет отслеживал возрастные изменения интеллекта большой группы взрослых.

Разновидностью лонгитюда является близнецовый метод. Сравнение развития монозиготных близнецов (с одинаковой наследственностью) позволяет выявить влияние среды, дизиготных близнецов (с разной наследственностью) - заметить роль задатков (исследования Р. Заззо, И. В. Равич-Щербо).
Комплексный метод - соединение сравнительного и лонгитюдного методов с целью выявить, например, разницу в развитии детей разного исторического периода: пять лет в жизни детей 80-х годов и такой же период у детей 90-х годов. Комплексный метод используется также для изучения взаимосвязи показателей физического, физиологического, психологического и социального развития в определенном возрасте и данных условиях. Таково, например, комплексное исследование подростков в связи с введением новых школьных программ, проведенное в России под руководством И. В. Дубровиной, в котором участвовали сотрудники пяти научно-исследовательских институтов.

II группа - эмпирические методы сбора научных данных. Ими пользуются при любой организации исследования. Эта группа методов включает: наблюдение и самонаблюдение, эксперимент (лабораторный, естественный и формирующий), психодиагностические методы (тесты, анкеты, вопросники, социометрия, беседы, интервью), анализ процесса и продуктов деятельности (рисунков, сочинений, сказок детей), биографические методы (анализ событий жизненного пути, счастливых моментов и огорчений, изучение мемуаров, документов, свидетельств).

III группа методов представляет способы обработки данных. Это количественный анализ (математические методы) и качественная характеристика показателей (выделение типических случаев, характерных примеров, вариантов развития, исключений).
IV группа - методы интерпретации: генетический и структурный.
**Генетический метод** позволяет проследить развитие психологического процесса или качества, выделить фазы, стадии, критические моменты появления новообразований, показать уровни развития, «вертикальные» связи.
**Структурный метод** позволяет установить «горизонтальные» зависимости между разными выявленными особенностями (например, речь и мышление, воображение и игра, чувство взрослости и появление идеалов), установить положительную или отрицательную корреляцию факторов.
Исследование психологических феноменов и закономерностей в «большой» науке или в студенческой курсовой работе обычно начинается с теоретического поиска, в ходе которого надо определить психологическое содержание данного явления, его компоненты и показатели, определить, что в нем исследовали другие авторы, какими методами пользовались и что можно еще изучить. При этом используют статьи, монографии, справочники. В итоге теоретического поиска целесообразно составить схему структуры данного явления и обозначить направления его изучения. Далее следует сформулировать гипотезу, предмет и задачи вашего исследования, подобрать методики сбора эмпирического материала.

Затем проводится экспериментальная работа; с помощью второй группы методов выявляются показатели развития по действиям, словесным и эмоциональным реакциям, ответам в опросниках. Когда подобраны и проведены методики, собран экспериментальный материал, начинается самое интересное и самое трудное - интерпретация полученных данных и определение закономерностей. Для этого проводится математическая обработка материала, выводятся «сырые баллы» и средние показатели группы, проверяется значимость различий показателей у разных групп, сопоставляется с разницей экспериментальных условий, характером воздействий и спецификой реакций испытуемых, дается интерпретация данных на основе научных теорий, уточняется их полное или частичное соответствие выдвинутой гипотезе.
Подробное описание каждого метода есть в психологических словарях и пособиях по психодиагностике.

**Исследование психики** - работа трудная, но увлекательная. В свое время И. П. Павлов говорил, что достойна уважения работа психологов, которые «весьма несовершенными методами отрывают крупицы знания от огромной скалы неведомого». Начиная изучение возрастной психологии, вы также включаетесь в эту интереснейшую работу.

**Тема 3. Понятие и природа психики**

Психика — это свойство высокоорганизованной живой материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективною мира, в построении субъектом неотчуждаемой от него картины этого мира и регуляции на этой основе поведения и деятельности.

Из данного определения следует ряд основополагающих суждений о природе и механизмах проявления психики. Во-первых, психика — это свойство только живой материи. Причем не просто живой материи, а высокоорганизованной живой материи. Следовательно, не всякая живая материя обладает этим свойством, а лишь та, которая обладает специфическими органами, обусловливающими возможность существования психики.

Во-вторых, главная особенность психики заключается в способности отражать объективный мир. Что это означает? Буквально это значит следующее: высокоорганизованная живая материя, обладающая психикой, обладает способностью получения информации об окружающем ее мире. В то же время получение информации связано с созданием этой высокоорганизованной материей определенного психического, т. е. субъективного по своей природе и идеалистического (нематериального) по своей сути образа, который с определенной мерой точности является копией материальных объектов реального мира.

В-третьих, получаемая живым существом информация об окружающем мире служит основой для регуляции внутренней среды живого организма и формирования его поведения, что в целом определяет возможность относительно длительного существования этого организма в постоянно изменяющихся условиях среды обитания. Следовательно, живая материя, обладающая психикой, способна реагировать на изменение внешней среды или на воздействия объектов окружающей среды.

Необходимо подчеркнуть, что существует весьма значительное количество форм живой материи, обладающих определенными психическими способностями. Эти формы живой материи отличаются друг от друга по уровню развития психических свойств. В чем заключаются эти различия?

Элементарная способность реагировать избирательно на воздействие внешней среды наблюдается уже у простейших форм живой материи. Так, амеба, представляющая собой всего лишь одну живую клетку, заполненную протоплазмой, удаляется от одних раздражителей и приближается к другим. По своей сути движения амебы являются начальной формой приспособления простейших организмов к внешней среде. Подобное приспособление возможно благодаря существованию определенного свойства, отличающего живую материю от неживой. Это свойство — раздражимость. Внешне она выражается в проявлении вынужденной активности живого организма. Чем выше уровень развития организма, тем более сложную форму имеет проявление его активности в случае изменения условий среды обитания. Первичные формы раздражимости обнаруживаются даже у растений, например, так называемый «тропизм» — вынужденное движение.

Как правило, живые организмы данного уровня реагируют лишь па непосредственные воздействия, такие как механические прикосновения, несущие угрозу целостности организма, или на биотические раздражители. Например, растения реагируют на освещенность, содержание микроэлементов в почве и т. д. Таким образом, мы не ошибемся, если скажем, что живые организмы данного уровня реагируют лишь на биологически значимые для них факторы, причем их реагирование по своему характеру реактивно, т. с. живой организм проявляет активность только после прямого воздействия на него фактора внешней среды.

Дальнейшее развитие раздражимости у живых существ в значительной степени связано с усложнением условий жизни более развитых организмов, которые соответственно имеют и более сложное анатомическое строение. Живые организмы данного уровня развития вынуждены реагировать на более сложный комплекс факторов внешней среды. Сочетание этих внутренних и внешних условий предопределяет возникновение у живых организмов более сложных форм реагирования, получивших название чувствительности. Чувствительность характеризует общую способность к ощущениям. По мнению А. И. Леонтьева, появление чувствительности у животных может служить объективным биологическим признаком возникновения психики.

Отличительной чертой чувствительности по сравнению с раздражимостью является то, что с возникновением ощущений живые организмы получают возможность реагировать не только на биологически значимые факторы среды, но и на биологически нейтральные, хотя для простейших представителей данного уровня развития, таких как черви, моллюски, членистоногие, ведущими по-прежнему являются биологически значимые факторы среды. Однако в этом случае характер реагирования животных, обладающих чувствительностью, на факторы внешней среды принципиально отличается от реагирования живых организмов более низкого уровня. Так, наличие чувствительности позволяет животному реагировать на имеющий для него смысл объект до непосредственного контакта с ним. Например, животное данного уровня развития психики может реагировать на цвет объекта, его лапах или форму и т. д. В дальнейшем в процессе развития органической материн у живых существ постепенно формируется одно из главных свойств психики — способность опережающего и целостного отражения реального мира. Это означает, что в процессе эволюции животные, обладающие более высоко развитой психикой, способны получать информацию об окружающем мире, анализировать ее и реагировать на возможное воздействие со стороны любых окружающих объектов, как биологически значимых, так и биологически нейтральных.

Материальной основой психики являются процессы, протекающие в структурно-функциональных образованиях головного мозга, формирующихся в онтогенезе. **Мозг** – *это огромное количество клеток (нейронов), которые связаны друг с другом многочисленными связями. Функциональной единицей деятельности мозга является группа клеток, выполняющая определенную функцию и определяемая как нервный центр.* Сходные образования в коре больших полушарий именуют нервными сетями, колонками. Среди таких центров есть врожденные образования, которых относительно немного, но они имеют важнейшее значение в контроле и регуляции жизненно важных функций, например, дыхательный, лактации, терморегуляции, некоторые двигательные и многие другие. Структурная организация таких центров задается в значительной степени генами. Некоторые группы клеток приобретают свои функции уже в онтогенезе благодаря установлению новых связей между новыми клетками и имеют, следовательно, функциональную природу.

Нервные центры сосредоточены в разных отделах головного и спинного мозга. Высшие функции, сознательное поведение больше связано с передним отделом мозга, нервные клетки которого располагаются в виде тонкого (примерно 3 мм) слоя, образуя кору больших полушарий. Определенные участки коры получают и обрабатывают информацию, получаемую от органов чувств, причем каждый из последних связан с определенной (сенсорной) зоной коры. Кроме того, есть зоны, управляющие движением, в том числе и голосовым аппаратом (моторные зоны). Самые обширные участки мозга не связаны с конкретной функцией – это ассоциативные зоны, которые выполняют сложные операции по связи между разными участками мозга. Именно эти зоны отвечают за высшие психические собственно человеческие функции.

Особая роль в реализации психики принадлежит лобным долям переднего мозга, который считают первым функциональным блоком мозга. Как правило, их поражение сказывается на интеллектуальной деятельности и эмоциональной сфере человека. При этом лобные доли коры больших полушарий считают блоком программирования, регуляции и контроля деятельности. В свою очередь, регуляция поведения человека тесно связана с функцией речи, в осуществлении которой также участвуют лобные доли (у большинства людей – левая).

Второй функциональный блок мозга – блок приема, переработки и хранения информации (память). Он расположен в задних отделах коры головного мозга и включает затылочные (зрительные), височные (слуховые) и теменные доли.

Третий функциональный блок мозга – регуляции тонуса и бодрствования – обеспечивает полноценное активное состояние человека. Блок образован так называемой ретикулярной формацией (РФ), структурно расположенной в центральной части ствола головного мозга, то есть она является подкорковым образованием и обеспечивает изменения тонуса коры больших полушарий.

Важно отметить, что лишь совместная работа всех трех блоков мозга обеспечивает осуществление любой психической функции человека.

Возникшие в эволюции гораздо [раньше](http://valeologija.ru/knigi/posobie-po-omz/525-rany-i-ix-xarakteristika) и расположенные ниже коры головного мозга образования называют подкорковыми. Эти структуры больше связаны с врожденными функциями, в том числе с врожденными формами поведения и с регуляцией деятельности внутренних органов. Такая же важная часть подкорки, как промежуточный мозг, связана с регуляцией деятельности желез внутренней секреции и сенсорными функциями мозга.

Стволовые структуры головного мозга переходят в спинной, который непосредственно управляет мышцами тела, контролирует деятельность внутренних органов, передает все команды головного мозга к исполнительным звеньям и, в свою очередь, передает всю информацию от внутренних органов и скелетных мышц высшим отделам головного мозга.

Основным, базовым механизмом деятельности [нервной системы](http://valeologija.ru/lekcii/lekcii-po-omz/365-nervnaya-sistema-vysshaya-i-nizshaya-nervnaya-deyatelnost) является **рефлекс** – *ответ организма на раздражение.* Рефлексы могут быть врожденными и приобретенными. Первых у человека относительно немного, и, как правило, они обеспечивают выполнение наиболее важных жизненных функций. Врожденные рефлексы, передаваемые по наследству и генетически обусловленные, – довольно жесткие системы поведения, которые могут меняться только в узких пределах биологической нормы реакции. Приобретенные же рефлексы образуются в процессе жизни, накопления жизненного опыта и целенаправленного обучения и имеют несколько форм: условные рефлексы, импринтинг, экстраполяционные рефлексы и т. д.

Более сложным механизмом, лежащим в основе деятельности мозга, является **функциональная система.** *Она включает в себя механизм вероятностного прогнозирования будущего действия и использует не только прошлый опыт, но и учитывает мотивацию соответствующей деятельности.* Функциональная система включает механизмы обратной связи, позволяющие сравнивать задуманное с реальным и вносить коррективы. При достижении (в конечном итоге) искомого положительного результата включаются положительные эмоции, которые закрепляют всю нейронную конструкцию, обеспечивающую решение задачи. Если же цель не достигнута, то отрицательные эмоции разрушают неудачную постройку, чтобы «очистить» место для новой. Если приобретенная форма поведения стала ненужной, то соответствующие рефлекторные механизмы гаснут, тормозятся. Информационный след об этом событии остается в мозгу благодаря памяти и может восстановить всю форму поведения спустя годы, причем ее возобновление протекает гораздо легче, чем первичное формирование.

Рефлекторная организация мозга подчиняется иерархическому принципу. Стратегические задачи определяет кора, она же управляет сознательным поведением. Подкорковые же структуры отвечают за автоматические формы поведения, без участия сознания. Спинной мозг вместе с мышцами выполняет поступающие команды. Мозгу, как правило, одновременно приходится решать несколько задач. Такая возможность создается благодаря, с одной стороны, иерархическому принципу организации центров «по вертикали», а с другой – координации (согласованию) деятельности близкородственных нервных ансамблей «по горизонтали». Одна из функций при этом является главной, ведущей, связанной с основной потребностью в данный момент времени. Центр, связанный с этой функцией, становится главным, доминирующим, преобладающим. Такой доминантный центр тормозит, подавляет деятельность близкородственных, однако затрудняющих выполнение основной задачи центров. Благодаря этому доминанта подчиняет себе деятельность всего организма и задает вектор поведения, активности.

Обычно мозг работает как единое целое, хотя его левое и правое полушария функционально неоднозначны и выполняют не одинаковые интегральные функции. В большинстве случаев левое полушарие отвечает за абстрактное вербальное (словесное) мышление, речь. То, что обычно связывают с сознанием, – передача знаний в словесной форме, относится к левому полушарию. Если у данного человека доминирует левое полушарие, то человек является «правшой» (левое полушарие управляет правой половиной тела). Доминирование левого полушария может влиять на формирование определенных особенностей управления психическими функциями. Так, «левополушарный» человек тяготеет к теории, имеет большой словарный запас, ему присуща высокая двигательная активность, целеустремленность, способность прогнозировать события.

Правое полушарие играет ведущую роль в оперировании образами (образное мышление), невербальными сигналами и, в отличие от левого, воспринимает весь мир, явления, предметы целиком, не дробя на части. Это позволяет лучше решать задачи установления различий, физической идентичности стимулов и т. д. «Правополушарный» человек тяготеет к конкретным видам деятельности, медлителен и неразговорчив, наделен способностью тонко чувствовать и переживать.

Анатомически и функционально полушария мозга тесно взаимосвязаны. Правое полушарие быстрее перерабатывает поступающую информацию, оценивает ее и свой зрительно-пространственный анализ передает в левое полушарие, где происходит окончательный высший семантический анализ и осознание этой информации. У человека в мозгу информация, как правило, имеет определенную эмоциональную окраску, в чем основную роль играет правое полушарие.

**Тема 4. Психика и мозг**

Физиологическим субстратом психического отражения является ЦНС и головной мозг.

Мозг человека состоит из 1012 нервных клеток. Обычная нервная клетка получает информацию от сотен и тысяч других клеток и передает сотням и тысячам, а количество соединений (синапсов) в головном мозге превышает 1014 – 1015. В структурах мозга можно выделить клетки двух типов: *нейроны* и *глию*. Имеющая исключительно сложное строение, нервная клетка – это субстрат самых высокоорганизованных физиологических реакций, лежащих в основе способности организма к дифференцированному реагированию на изменение внешней среды. К функциям нервных клеток относят *передачу информации об этих изменениях внутри организма и ее запоминание на длительные сроки, создание образа внешнего мира и организацию поведения наиболее целесообразным способом.* Исследования основных и дополнительных функций нервных клеток в настоящее время развились в большие самостоятельные области нейробиологии.

Размеры нейронов могут быть от 1 (размер фоторецептора) до 1000 мкм (размер гигантского нейрона у моллюска). Форма нейронов исключительно разнообразна. Существуют нейроны, напоминающие «листик» или «цветок». Иногда поверхность клеток напоминает мозг – она имеет «борозды» и «извилины». Исчерченность мембраны нейронов увеличивает ее поверхность более чем в 7 раз.

В нервных клетках различают тело и отростки (аксоны и дендриты). В зависимости от функционального назначения отростков и их количества различают клетки униполярные **(монополярные)** и мультиполярные (**биполярные)**. Монополярные клетки имеют только один отросток – это аксон. Мультиполярные клетки имеют не только аксоны, но и дендриты. По аксонам возбуждение распространяется от клетки, а по дендритам сигналы от других клеток поступают в нейрон. Дендритное дерево некоторых нейронов чрезвычайно разветвлено, а на дендритах находятся синапсы – структурно и функционально оформленные места контактов одной клетки с другой. Сложные формы синаптических связей, формирующиеся по мере развития мозга, составляют основу всех функций нервных клеток – от сенсорной перцепции до обучения памяти. Дефекты синаптической передачи лежат в основе многих заболеваний нервной системы.

Отростки-проводники придают нервным клеткам способность объединятся в нервные сети различной сложности, что является основой для создания их элементарных нервных клеток всех систем мозга. Для приведения в действие этого основного механизма и его использование нервные клетки должны обладать вспомогательными механизмами. Назначением одного из них является превращение энергии различных внешних воздействий в тот вид энергии, который может включить процесс электрического возбуждения. У рецепторных клеток таким вспомогательным механизмом являются особые сенсорные мембраны, позволяющие изменять ее ионную проводимость при действии тех или иных внешних факторов (механических, химических, световых). У большинства других нервных клеток – это хемочувствительные структуры тех участков поверхностной мембраны, к которым прилежат окончания отростков других нервных клеток (постсинаптические участки) и которые могут изменять ионную проводимость мембраны при взаимодействии с химическими веществами, выделяемыми нервными окончаниями. Возникающий при таком изменении локальный электрический ток является непосредственным раздражителем, включающим основной механизм электрической возбудимости. Назначение второго вспомогательного механизма – преобразование нервного импульса в процесс, который позволяет использовать принесенную этим сигналом информацию для запуска определенных форм клеточной активности.

Следующая внешняя характеристика нервных клеток – это их цвет. Он также разнообразен и может указывать на функцию клетки – например, нейроэндокринные клетки имеют белый цвет. Желтый, оранжевый, а иногда и коричневый цвет нейронов объясняется пигментами, которые содержатся в этих клетках. По-видимому, существует взаимосвязь между функцией клетки, ее цветом и ее формой .

Для правильного понимания нервно-физиологических основ психики существенное значение имеет вопрос о взаимодействии организма и среды. Организм и среда находятся в единстве и постоянно взаимодействуют друг с другом. Основным механизмом нервной деятельности, как у низших, так и у самых сложных организмов является *рефлекс.* **Рефлексом** называется *ответная реакция организма на раздражение, исходящее от внешней или внутренней среды* (И.П. Павлов рассматривает рефлекторную дугу, Петр Кузьмич Анохин доказал существование рефлекторного кольца).

Передача нервного возбуждения совершается по так называемой рефлекторной дуге. В рефлекторной дуге различают *рецептор* (сенсор), *афферентный путь*, *центральное звено*, *эфферентный путь*, *эффектор* (рабочий орган). Рефлекторную дугу для простоты изображают в виде цепочки одиночных элементов.

Анатомо-физиологический механизм рефлекторной деятельности обеспечивает:

1) прием внешних воздействий (рецептор);

2) преобразование их в нервные импульсы (кодирование) и передача в мозг – афферентный нервный путь (1 и 2 – начальное звено);

3) декодирование и переработка принятой информации (центральное звено);

4) эфферентальный нервный путь – передача движения по команде мозга на эффектор;

5) движение, вызванное эффектором (4-5 двигательное звено);

6) обратной информации – сигналы движущихся органов тела о ходе их движения передаются в кору головного мозга как сигналы обратной связи.

Функциональная организация человеческого мозга включает 3 основных блока:

I – *энергетический блок,* поддерживающий тонус, необходимый для нормальной работы высших отделов коры головного мозга;

II – *блок приема,* переработки и хранения информации;

III – блок, обеспечивающий *программирование, регуляцию и контроль деятельности.*

Психика человека находится в неразрывном единстве с корой головного мозга так же, как свойство со своим материальным субстратом. Образуя поверхность больших полушарий го­ловного мозга, кора имеет многочисленные борозды и извилины. Обычно в больших полушариях головного мозга различают четыре области, имеющие различное функциональное значение: лобную, ви­сочную, теменную и затылочную. В затылочной области, например, расположен центр зрения, в височной — слуховой центр, в темен­ной – двигательный центр и т. д. Функции этих центров не являются строго разграниченными, процессы, происходящие с их помощью, взаимосвязаны.

В корковых отделах анализаторов локализуются нервные процессы специфич­ных для их деятельности психических функций. Так, например, в двигательном участке коры (теменная область) могут быть указаны отдельные и функционально ограниченные нервные центры, специально уп­равляющие движениями рук, туловища, ног и пр.; нервные возбуждения, лежа­щие в основе зрительных ощущений, локализуются в затылочной области и т. д. Однако такая точная (узкая) локализация не имеет места в отношении более сложных высших психических процессов: мышления, творческого воображения, волевой деятельности и др. Эти высшие функции, развившиеся в процессе обще­ственного бытия человека, несут в себе сложнейшие условнорефлекторные про­цессы, которые не могут быть «привязаны» к деятельности ограниченных участ­ков коры головного мозга. В отношении их следует говорить о «динамической», или «системной», локализации, включающей совместную деятельность различных, допускающих замену, участков коры.

На основе нервных связей,определяющих рефлексы, выделяют **безусловные рефлексы.**

Для безусловных рефлексов характерны следующие особенности:

1. *врожденный характер реакции организма* на определенные раздражения;
2. *постоянство нервной связи между раздражениями и ответными реакциями организма;*
3. *видовой характер ответной реакции*, т. е. однотипные безусловные рефлексы протекают одинаково у всех представителей данного вида животных и отличаются характерными особенностями животных, принадлежащих к различным видам; так, **например**, инстинктивные заботы о потомстве у всех пчел совершенно одинаковы, но они во многом отличаются от подобных же инстинктов у ос или муравьев;
4. *независимость от индивидуального опыта* и крайне незна­чительное изменение его в течение жизни животного;
5. *осуществление без участия коры больших полушарий головного мозга*.

**Условные реф­лексы** образуются и закрепляются в течение индивидуальной жизни (у человека), как правило, при обязательном участии коры головного мозга. Они протекают по рефлекторным дугам, образо­вавшимся в результате замыкания связей в коре больших полушарий; причем вызываются такими разд­ражителями, которые до замыка­ния этой связи были нейтральны­ми, т. е. не вызывали данной ре­акции.

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 характеризуются следующими особенностями:

а) *представляют собой не постоянную, а временную нервную связь* между внешним раздражением и ответной реакцией организма.

Отдельные условные рефлексы у человека, выработанные на основе многосторонней связи нескольких раздражителей и постоянно подкрепляемые в процессе жизненной практики, часто практически не угасают. **Примером** могут служить разнообразные действия в быту (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;

б*) не являются врожденными*, но приобретаются в течение жизни;

в) *являются не видовыми, а индивидуальными:* они 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;

д) *могут быть основой образования новых*, более сложных условных рефлексов. На базе уже закрепленных условных рефлексов образуются новые, называе­мые условными рефлексами первого, второго порядка и т. д. У собак, **например**, были экспериментально выработаны условные рефлексы третьего порядка. Человек же имеет выработанные и течение жизни, в процессе воспитания и обучения, условные рефлексы самых высоких порядков, наслаивающиеся на многочисленные рефлексы, выработанные в предшествующем жизненном опыте

**Различия психики животных и сознания человека**

Основные различия между человеком и высшими животными

1. Инстинктоподобная психика
2. Не развито понятийное и абстрактное мышление
3. В психике не выделена «Я структура» как основа сознания и самосознания.

Есть высшие уровни ментальной иерархии:

* понятийное мышление
* сознательная регуляция
* нравственные переживания
* Я-концепция
* мировоззрение

Приспособительная и адаптивная активность на основе преимущественно автоматизированного поведения

1. Осознанная конструктивная и преобразовательная активность
2. Наличие культуры, искусства, творчества
3. разумное познание себя и мира

Параметры сравнения

Различия во взаимодействии с миром

Различия в организации психики

Высшие животные

Человек

***Наличие второй сигнальной системы отличает человека от животного.***

**Сравнительная характеристика психики человека и животных представлена в следующих выводах Ю.Б. Гиппенрейтер:**

1. Вся активность животных определяется биологическими мотивами. Это хорошо выражено в часто цитируемых словах немецкого психолога А. Гельба: «Животное не может делать ничего бессмысленного. На это способен только человек».

2. Вся деятельность животных ограничена рамками наглядных конкретных ситуаций. Они не способны планировать свои действия, руководствоваться «идеально» представленной целью. Это проявляется, например, в отсутствии у них изготовления орудий впрок.

3. Основу поведения животных во всех сферах жизни, включая язык и общение, составляют наследственные видовые программы. Научение у них ограничивается приобретением индивидуального опыта, благодаря которому видовые программы приспосабливаются к конкретным условиям существования индивида.

4. У животных отсутствуют закрепление, накопление и передача опыта поколений в материальной форме, т.е. в форме предметов материальной культуры

**Тема 5. Развитие психики в филогенезе и онтогенезе**

Формы поведения животных: а) инстинкт; б) интеллектуальные формы поведения.

**Поведение** – присущее живым существам взаимодействие со средой, опосредованное их внешней (двигательной) и внутренней (психической) активностью. Термин «поведение» применим как к отдельным особям биологического вида, или индивидам социальной группы, так и к их совокупностям.

**Эволюция поведения.** Согласно теории эволюции, виды животных, а внутри них отдельные особи. Наиболее способные к выживанию и размножению, - это те, которые обладают признаками, обеспечивающими наилучшую адаптацию к среде.

Даже самые простые среди живых организмов благодаря отбору обладают поведением, адаптированным к их образу жизни. Так, у растений наблюдаются определенные формы поведения, называемые тропизмами; например, проникновение в почву в поисках влаги и необходимых минеральных солей обусловлен геотропизмом.

Различают шесть уровней поведения – от таких врожденных стереотипных форм адаптации, как таксисы и рефлексы (а также, в некоторых отношениях, инстинктивное поведение), до приобретенных, поддающихся модификации форм, связанных с мышлением.

Формы поведения

Таксисы

Рефлексы

Инстинктивное поведение

Импринтинг

Научение

Рассудочная деятельность

Условные

Безусловные

Вр

ожд.

П

р

и

о

б

р.

***Таксисы*** – реакция живого организма на определенный стимул. Эта реакция может быть направлена на стимул (положительные таксисы) или от него (отрицательные таксисы). Таксисы рассматриваются как наследственно контролируемые, специфически видовые реакции на определенные стимульные события.

Одноклеточные существа, находящиеся на нижнем конце лестницы животных, обладают более сложным поведением. Например, парамеция – крошечный организм, едва видимый невооруженным глазом (его длина 0,25 мм), обитающий в прудах и лужах, состоит из одной клетки, снабженной «ртом» и примитивной пищеварительной системой, имеет на своей поверхности участки, чувствительные к свету, теплу, прикосновению и к различным химическим факторам. Она питается бактериями.

Парамеция покрыта ресничками, обеспечивающими ее передвижение вперед. С помощью очень простых автоматических движений она направляется ко всему тому, что похоже на пищу, и удаляется от любых неприятных стимулов. Такая общая и притом механическая ориентация организма по отношению к источнику раздражения получила название «таксиса».

По модальности воздействий и реакции в отношении многообразных компонентов различаются: *термотаксисы*, *хемотаксисы*, *гальванотаксисы*, *геотаксисы*, *фототаксисы*, *тигмотаксисы* и пр. Таксисы одноклеточных и многих низших многоклеточных животных представлены ортотаксисами – изменениями скорости передвижения, и клинотаксисами – изменениями направления передвижения на определенный угол.

Таксисы обычно свойственны одноклеточным организмам, лишенным н.с., но наблюдаются также и у некоторых видов с более высокой организацией. Их проявление максимально у простейших, в средней степени – у червей и насекомых и сходит на нет уже у примитивных млекопитающих. Например, летним вечером насекомых неудержимо влечет к зажженной лампе – это тоже проявление таксиса.

***Рефлексы*.** По мерепродвижения живых организмов вверх по эволюционной лестнице, таксисы исчезают. Их место занимают более локализованные и более точные реакции – рефлексы.

*Рефлекс* – *это реакция возбуждения рецепторов, опосредованная нервной системой, закономерная ответная реакция организма на раздражитель.*

 Понятие о рефлексе ввел французский философ Рене Декарт. Декартова схема рефлекса предполагала, что внешний импульс приводит в движение «животные духи», они достигают мозга и уже оттуда автоматически отражаются к мышцам. Эта схема открыла рефлекторную природу поведения, объяснив его без обращения к душе как движущей телом силе.

Принято различать ***безусловные*** и ***условные*** рефлексы.

1. *Безусловный (врожденный)* *рефлекс* – наследственно закрепленная стереотипная форма реагирования на биологически значимые воздействия внешнего мира или на изменения внутренней среды организма. Термин был введен И.П.Павловым.

Безусловные рефлексы обеспечивают приспособление к относительно постоянным условиям и не зависят от наличия подкрепления. У человека сохранилось лишь небольшое число рефлексов, полезных для выживания (мигание, чихание и т.п.)

1. *Условный (приобретенный) рефлекс* – рефлекс, образующийся при сближении во времени любого первоночально индифферентного раздражителя с последующим действием раздражителя, вызывающего безусловный рефлекс. В его основе лежит выработка новых временных связей. По И.П.Павлову, в результате образования условного рефлекса раздражитель, прежде не вызывающий соответствующей реакции, начинает ее вызывать по мере того, как становится сигнальным (условным) раздражителем. Учение об условных рефлексах он впервые сформулировал, исходя из своих знаменитых опытов, в которых звуки колокольчика вызывали выделение слюны у собаки. При повторных действиях раздражения, если оно не подкрепляется, реакция на него ослабевает и исчезает. В основе такого угасания лежит процесс коркового торможения.

Условные рефлексы служат приспособлению организма к изменяющимся условиям мира.

У человека, в отличие от животных, наряду с первой сигнальной системой, порождаемой воздействиями среды, существует вторая сигнальная система, где как условные раздражители выступает слово – «сигнал сигналов».

***Инстинктивное поведение*.**

Таксисы и рефрексы – это простые и стереотипные реакции, особенно характерные для самых примитивных животных.

Но как объяснить такие формы поведения, как постройка гнезда у птиц, у которых все представители данного вида строят его совершенно одинаково, или организацию общественного образа жизни в пчелином улье, миграцию у гусей и лососевых рыб, создание геометрически правильного узора паутины у паука? Здесь мы имеем дело с *инстинктивным поведением.*

***Инстинкт***— это сложная стереотипная врожденная видовая форма по­ведения. Каждый вид животных имеет присущий только ему набор инстинктов. Конечно, за время жизни особи происходит некоторое совершенствование инстинктов (не случайно поэтому во главе стаи обычно стоит опытный взрослый самец, прошед­ший длительный жизненный путь), но в основном они остаются неизменными на протяжении всей жизни.

Характеристика:

1. *это шаблонная форма поведения, она оказыва­ется целесообразной при неизменности условий жизни живот­ного. Если же условия меняются, то этого животное не заме­чает. Оно продолжает действовать по заложенной в генном аппарате программе и инстинкт теряется свою целесообразность.* Например, действия пчелы, тщательно заделывающей воском каждую соту с медом, кажутся весьма целесообразными. Провели такой эксперимент: прокололи соты с противоположной стороны, и мед вытек. Пчелы так же тща­тельно заливали их воском.

Птицы улетают на зимовку в южные географические районы, где обычно для них бывают благоприятные условия. Однако некоторые зимы в этих районах оказываются суровыми, многие тысячи птиц гибнут, но не перелетают в более южные области.

Земляная оса, церцелис, поймав добычу, приносит ее к норке и, прежде чем затащить добычу, осматривает помещение. В одном из опытов в этот момент добычу отодвинули. Оса выползла, наш­ла добычу, подтянула ее к выходу и опять отправилась осмат­ривать жилье. Опыт повторяли десятки раз, и в каждом случае оса шаблонно повторяла всю цепь действий, т. е. выползала, подтягивала добычу и осматривала норку.

1. *Это жестко организованная форма поведения живот­ных.* Бобры строят плотины строго определенным образом. Каж­дый вид муравьев возводит свой вид муравейника. Каждый вид птиц вьет гнезда по-своему, причем это проявляется и у птиц, выведенных в инкубаторе. Последние, помещенные в искусствен­ную обстановку, строили гнездо по шаблону, присущему дан­ному виду птиц.
2. *Шаблонность инстинктов проявляется и в том, что они вызы­ваются строго определенными раздражителями.* Экспериментально было установлено, что сосательные движения щенка начинаются только тогда, когда он прикасается к теплой шерсти. На теплую резиновую грелку подобная реакция отсутствует, когда же подносили к щенку нагретый кусок меха, он начинал искать сосок и производить сосательные движения.
3. ***Импринтинг.*** Импринтинг (запечатление) как особая форма поведения был открыт и описан австрийским этологом К. Лоренцем. Он занимался изучением гусят, вылупившихся в инкубаторе. Первым движущимся объектом, с которым встречались гусята в этот момент, была не их биологическая мать, а сам К. Лоренц. В результате происходила фиксация на ученом как первом движущемся объекте, и гусята следовали за ним повсюду, как если бы он был их матерью. Проявления этой привязанности к человеку стали особенно необычными, когда гуси достигли половой зрелости. Они искали брачных партнеров среди людей и не проявляли ни малейшего интереса к представителям своего вида.

Ю. Б. Гиппенрейтер предлагает рассматривать импринтинг в контексте «опредмечивания потребности», т. е. узнавания потребностью своего предмета. В процессе опредмечивания проявляются две важные черты потребности: наличие широкого спектра предметов, способных удовлетворить потребность, и быстрая фиксация на первом удовлетворившем ее предмете.

Факт фиксации потребностей хорошо известен в практике воспитания детей. Например, в конце первого года жизни ребенка рекомендуется разнообразить его питание. Иначе он может зафиксироваться на конкретной каше и отказываться брать в рот другие продукты. Родители часто и справедливо обеспокоены, кто окажется товарищем их сына, а родители девушки – какой молодой человек ей впервые понравится. Эту мысль Ю. Б. Гиппенрейтер подкрепляет словами пушкинской Татьяны:

Ты чуть вошел, я вмиг узнала,

Вся обомлела, запылала

И в мыслях молвила: вот он!

Именно «узнала» и в мыслях «молвила». Возвышенное поэтическое событие можно проинтерпретировать как встречу потребности с ее объектом, как частный случай импринтинга.

На схеме импринтингу отведено особое место. Действительно, импринтинг можно рассматривать *как первое научение, если принимать во внимание фиксацию на конкретном предмете. Или как последний инстинкт, так как он свойственен всему биологическому виду в целом.*

Более полное и точное приспособление к условиям жизни обеспечивают навыки.

***Навыки*** – индивидуально приобретенная форма поведения животных. Навыки вырабатываются у животных как в естественных условиях жизни, так и в процессе их дрессировки человеком.

1. Навыки *формируются у животных методом проб и ошибок.* Многократное повторение какого-нибудь действия и получе­ние положительного подкрепления при достижении результата приводят к постепенному формированию соответствующей реакции.

В эксперименте перед курицей была поставлена П-образная сетка, а за сеткой насыпано зерно. Курица совершила многочисленные попытки через сетку попасть к зерну. Таких проб было совершено много десятков, пока случайно курица не обогнула сетку и не достигла зерна. В повторных экспериментах количество ошибочных проб постепенно сокращалось, и у данной курицы вырабатывалась новая форма поведения.

1. Навыки – *изменяющаяся форма поведения животных, поэтому без соответствующего подкрепления он постепенно исчезает.*
2. Изменение навыка проявляется в *переносе.* У обезьян выработан навык открывать защелку ящика, где лежал банан, правой передней лапой. Эту лапу прибинтовали к туловищу, обезьяна открыла защелку левой передней лапой. Прибинтовали и ее. Обезьяна стала открывать защелку задней лапой. Когда и это оказалось невозможным — в ход пошли зубы. Перенос навыков в основном характерен для высокоорганизованных животных.

Существует теснейшая связь между навыками и инстинктами, которая выражается в том, что наиболее успешно вырабатыва­ются навыки, соответствующие инстинктам. С другой стороны — навыки влияют на инстинкты, подчас тормозят их проявление. Хорошо дрессированная собака берет пищу только из рук хозяи­на. Здесь навык подавляет один из сильнейших инстинктов – пищевой. Специально обученные собаки с привязанными минами бросались под танки. В этом случае навык подавил не менее сильный инстинкт самосохранения.

В процессе эволюционного развития навыки, соответствующие условиям жизни многих поколений животных, постепенно зак­репляются и превращаются в наследуемые формы поведения. Именно в этом и проявляется естественный отбор, обеспечиваю­щий приспособление животных к существующим условиям их жизни.

***Интеллектуальная форма поведения****.* Интеллектуальное пове­дение – это высший тип поведения животных. Оно наблюдается у высших обезьян и дельфинов.

Интеллектуальное поведение обеспечивает наиболее полное и точное приспособление животных к изменяющимся условиям окружающей среды. На основе многочисленных опытов И. П. Пав­лов пришел к выводу, что обезьянам доступно изменение сфор­мировавшихся навыков, объединение их в новые комбинации в соответствие с изменением внешней обстановки. Обезьяны, как писал И. П. Павлов, осуществляют «ассоциации ассоциаций». Этим животным доступно целостное отражение отдельных пред­метов, а также связей между ними, данных непосредственно во внешних признаках.

Установление связей подтверждается многочисленными опы­тами, которые проводились различными исследователями с обезь­янами. Высоко подвешивалась приманка, и обезьяна могла ее достать только палкой, которую нужно было составить из несколь­ких отрезков. Задача осложнялась тем, что у разных отрезков палки один из концов имел форму квадрата, треугольника или круга, а с другого конца было соответствующей формы углуб­ление. Палку можно было составить лишь правильно подобрав отрезки. После многочисленных проб и ошибок обезьяна справ­лялась с этой задачей и составленной палкой сбивала приманку. В другом эксперименте перед клеткой обезьяны ставилась круж­ка, в которой находился мандарин. В ручку кружки была проде­та лента. Концы ленты располагались так, что обезьяна не мог­ла дотянуться до них лапой. Это можно было сделать с помощью палки, которая лежала перед клеткой. Но и до этой палки обезья­на тоже не могла дотянуться лапой. Это можно было сделать, используя короткую палочку, лежащую в клетке. Совершив много безрезультатных попыток непосредственно достать кружку с ман­дарином, схватить концы ленты, достать большую палку, обезьяна, в конце концов, совершила всю цепь необходимых действий.

Первый из этих опытов свидетельствует о том, что для интеллектуальной формы поведения характерно установление связи между различными формами предметов, а второй – о возмож­ности устанавливать пространственные связи в наглядной ситуации.

Т. е. высшие животные способны решать так называемые «двухфазные задачи». Суть этих задач заключается в том, что первая часть действий животного непосредственно не ведет к достижению желаемого результата, а только подготавливает необходимые условия. Это проиллюстрировано в только что приведенных примерах.

**Итак,** *интеллектуальная форма поведения характеризуется тем, что она обеспечивает достаточно точное приспособление животных к изменяющимся условиям; при ней оказывается возможным не только отражение отдельных предметов, но и внешних связей между ними; эта форма поведения может включать в себя подготовительный этап, обеспечивающий успешное решение основой задачи.*

**Тема 6. Сознание и самосознание**

 *Сознание* – высшая, свойственная человеку форма обобщенного отражения объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, формирование у человека внутренней модели внешнего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности.

 *Функция сознания* заключается в формировании целей деятельности, в предварительном мысленном построении действий и предвидении их результатов, что обеспечивает разумное регулирование поведение и деятельности человека. В сознании человека включено определенное отношение к окружающей среде, к другим людям: «Мое отношение к моей среде – есть мое сознание» (Маркс).

 *Выделяют следующие свойства сознания:* построение отношений, познание и переживание. Отсюда непосредственно следует включение мышления и эмоций в процессы сознания. Действительно, основной функцией мышления является выявление объективных отношений между явлениями внешнего мира, а основной функцией эмоции – формирование субъективного отношения человека к предметам, явлениям, людям. В структурах сознания синтезируются эти формы и виды отношений, и они определяют как организацию поведения, так и глубинные процессы самооценки и самосознания.

 Сознание развивается у человека только в социальных контактах. В филогенезе сознание человека развивалось, и становится возможным лишь в условиях активного воздействия на природу, в условиях трудовой деятельности. Сознание возможно лишь в условиях существования языка, речи, возникающей одновременно с сознанием в процессе труда.

 Известный психолог Фрейд отмечал, что «мать учит любить ребенка», она действительно вкладывает свою любовь (отношение) в психику ребенка, поскольку мать (ее образ) является для чувств и восприятия ребенка действительным центром всех актов, всех благ и неприятностей.

 Затем следует следующий акт развития, который можно назвать первичным актом сознания – это идентификация ребенка с матерью, т.е. ребенок пытается поставить себя на место матери, подражать ей. Эта идентификация ребенка с матерью является, по-видимому, первичным человеческим отношением, прорубленным любовью матери окном в культуру для ребенка, первичным актом сознания.

 Выделяют 2 слоя сознания (В.П. Зинченко).

1. Бытийное сознание (сознание для бытия), включающее в себя: 1)биодинамические свойства движений, опыт действий; 2) чувственные образы.
2. Рефлексивное сознание (сознание для сознания), включающее в себя: 1)значение; 2) смысл.

Значение – содержание общественного сознания, усваиваемое человеком, - это м.б. операционные значения, предметные, вербальные значения, житейские и научные значения – понимания.

Смысл – субъективное понимание и отношение к ситуации, информации. Непонимание связано с трудностями осмысления значений.

 *Функции сознания*: 1) отражательная, 2) порождающая (творчески - креативная), 3) регулятивно - оценочная, 4)рефлексивная – основная ф-ция, характеризует сущность сознания. В качестве объекта рефлексии может выступать: - и отражение мира, - и мышление о нем, - способы регуляции человеком своего поведения, - и сами процессы рефлексии, - и свое личное сознание.

 *Венцом развития сознания является формированием самосознания,* которое позволяет человеку не только отражать внешний мир, но, выделив себя в этом мире, познавать свой внутренний мир, переживать его и определенным образом относится к себе. Мерилом для человека в его отношении к себе являются, прежде всего, другие люди. Каждый новый социальный контакт меняет представление человека о себе, делает его более многогранным. Сознательное поведение является не столько проявлением того, каков человек на самом деле, сколько результатом представлений человека о себе, сложившихся на основе общения с ним окружающих.

 Для *самосознания* наиболее значимо стать самим собой (сформировать себя как личность), остаться самим собой (невзирая на мешающие воздействия) и уметь поддерживать себя в трудных состояниях. Для того чтобы самоактуализироваться, стать самим собой, лучшим из того, чем ты способен стать, надо: осмелится полностью погрузится во что-либо без остатка, забыв свои позы, преодолев желание защиты и свою застенчивость, и переживать это нечто без самокритики; решаться делать выбор, принимать решение и брать на себя ответственность, прислушиваться к себе самому, дать возможность проявляться своей индивидуальности; непрерывно развивать свои умственные способности, реализовать свои возможности полностью в каждый данный момент.

**Тема 7. Понятие о бессознательном**

Человеческая психика распадается, по Фрейду, на три области: сознание, бессознательное и предсознательное. Эти три области или системы психического находятся в состоянии непрерывного взаимодействия, а две первых – и в состоянии напряженной борьбы между собой. К этому взаимодействию и к этой борьбе сводится психическая жизнь человека.
Каждый душевный акт и каждый человеческий поступок должно рассматривать как результат состязания и борьбы сознания с бессознательным, как показатель достигнутого в данный момент жизни соотношения сил этих непрерывно борющихся сторон.

Эта концепция бессознательного сложилась и определилась у Фрейда не сразу и в дальнейшем подвергалась существенным изменениям.

В первый период фрейдовская концепция бессознательного была близка к учению знаменитых французских психиаторов и психологов – Шарко,Льебо, Жанэ, от которых она находилась и в прямой генетической зависимости.

Во второй самый продолжительный и самый важный период развития психоанализа определяются все основные и характерные черты фрейдовского учения о бессознательном. Теперь оно становится уже совсем оригинальным. Разработка всех вопросов происходит в этот период исключительно в плоскости теоретической и прикладной психологии.

В третий период концепция бессознательного претерпевает существенное изменение и начинает сближаться с метафизическом учением
Шопенгауэра и Гартмана. Общие вопросы мировоззрения начинают преобладать над частными, специальными проблемами. Бессознательное становится воплощением всего низшего и всего высшего в человеке.

Еще в 1889 году Фрейда поразил опыт знаменитого знатока гипноза Бернгейма: загипнотизированной пациентке было внушено приказание через некоторое время после пробуждения раскрыть стоявший в углу комнаты зонтик. Пробудившись от гипнотического сна, дама в назначенный срок в точности выполнила приказанное – прошла в угол и раскрыла зонтик. На вопрос о мотивах ее поступка она ответила, что будто бы хотела убедиться
– ее ли это зонтик. Этот мотив совершенно не соответствовал действительной причине поступка и, очевидно, был придуман, но сознанию больной он вполне удовлетворял: она искренно была убеждена, что раскрыла зонт по собственному желанию. Далее, Бернгейм путем настойчивых расспросов и наведений ее мысли заставил, наконец, пациентку вспомнить настоящую причину поступка, т.е. приказание, полученное ее во время гипноза.

Из этого эксперимента Фрейд сделал три общих вывода, определивших основы его ранней концепции бессознательного:

1. Мотивация сознания при всей ее субъективной искренности не всегда соответствует действительным причинам поступка;
2. Поступок иногда может определяться силами, действующими в психике, но не доходящими до сознания;
3. Эти психические силы с помощью известных приемов могут быть доведены до сознания.

На основе этих трех положений, проверенных на собственной психиатрической практике, Фрейд выработал совместно со своим коллегой
Брейером, так называемый катартический метод лечения истерии.

Сущность этого метода заключается в следующем: в основе истерии и некоторых других психогенных нервных заболеваний лежат психические образования, не доходящие до сознания больного: это какие-нибудь душевные потрясения, чувства или желания, однажды пережитые больным, но намеренно забытые им, так как его сознание, по каким-либо причинам, или боится, или стыдится самого воспоминания о них. Не проникая в сознание, эти забытые переживания не могут быть нормально изжиты и отреагированы (разряжены); они-то и вызывают болезненные симптомы истерии.

Эти забытые переживания, вызывающие симптомы истерии, и являются «бессознательным», как понимал его Фрейд в первый период развития своего учения. «Бессознательное» можно определить как некое чужеродное тело, проникшее в психику. Оно не связано прочными ассоциативными нитями с другими моментами сознания и потому разрывает его единство. В нормальной жизни к нему близко мечтание, которое тоже более свободно, чем переживания реальной жизни, от тесных ассоциациативных связей, пронизывающих психику человека.

Такова первая фрейдовская концепция бессознательного. Для нее характерны две особенности. Во-первых, Фрейд не дает никакой физиологической теории бессознательного и даже не пытается это сделать.
Во-вторых, продукты бессознательного можно получить только в переводе на язык сознания; другого, непосредственного подхода к бессознательному помимо сознания самого больного нет и не может быть.

Во втором, классическом периоде психоанализа понятие бессознательного обогащается целым рядом новых, в высшей степени существенных моментов.

Во втором периоде бессознательное становится необходимою и крайне важною составной частью психического аппарата всякого человека. Борьба сознания и бессознательного объявляется постоянной и закономерной формой психической жизни. Бессознательное становится продуктивным источником психических сил и энергией для всех областей культурного творчества, особенно для искусства. В то же время, при неудачном ходе борьбы с сознанием, бессознательное может стать источником всех нервных заболеваний.

Процесс образования бессознательного, согласно этим новым воззрениям Фрейда, носит закономерный характер и совершается на протяжении всей жизни человека с самого момента его рождения. Этот процесс носит название «вытеснения». Вытеснение – одно из важнейших понятий всего психоаналитического учения. Далее содержание бессознательного типизируется: это уже не случайные разрозненные переживания, а некоторые типические, в основном общие для всех людей, связные группы переживаний (комплексы) определенного характера, преимущественно сексуального. Эти комплексы вытесняются в бессознательное в строго определенные периоды, повторяющиеся в истории жизни каждого человека.

Чтобы понять содержание бессознательного, необходимо познакомиться с теорией влечений Зигмунда Фрейда. Влечение обозначает, по Фрейду, не особое движение, а внутреннюю самовпечатляемость, при которой невозможно уйти от себя и постольку, поскольку эта самовпечатляемость эффективна, неизбежно создается состояние тяжести и нагрузки на наш внутренний мир.

Психическая деятельность приводится в движение внешними и внутренними раздражениями организма. Внутренние раздражения имеют соматический (телесный) источник, т.е. рождаются в организме. И вот психические представительства этих внутренних соматических раздражений
Фрейд называет влечениями. Все влечения Фрейд разделяет по их цели и по их соматическому источнику на две группы: 1) сексуальные влечения, цель которых – продолжение рода; 2) личные влечения, или влечения «я», их цель – самосохранение индивида.

Сексуальное влечение, или, как называет его Фрейд, либидо, присуще ребенку с самого начала его жизни, оно рождается вместе с его телом и ведет непрерывную, только иногда ослабевающую, но никогда не угасающую вовсе жизнь в организме и психике.

Содержание бессознательного можно выразить в следующей резюмирующей формуле: в мир бессознательного входит все то, что мог бы сделать организм, если бы он был предоставлен чистому принципу наслаждения, если бы он не был связан принципом реальности и культуройц. Сюда входит все, что он откровенно желал и ярко представлял себе в ранний инфантильный период жизни, когда давление реальности и культуры было еще слабо и когда человек был более свободен в проявлении своего исконного, органического самодовления.

В третьем периоде теория влечений подверглась существенным изменениям. Вместо прежнего деления влечений на сексуальные и влечения
«я» появилось новое деление: 1) сексуальное влечение, или эрос; 2) влечение к смерти. Вторая группа – инстинкты Смерти – лежит в основе всех проявлений агрессивности, жестокости, убийств и самоубийств. Правда существует мнение, что Фрейд создал теорию об этих инстинктах под влиянием смерти его дочери и страхом за своих двоих сыновей, находящихся в то время на фронте. Вероятно, поэтому это наиболее и наименее рассматриваемый в современной психологии вопрос.

Влечение «я» и, прежде всего, инстинкт самосохранения отошли к сексуальным влечениям, понятия которых, таким образом, чрезвычайно расширилось, охватив оба члена прежнего деления. К инстинкту самосохранения относятся следующие подинстинкты: питание, рост, дыхание, движения, то есть те необходимые жизненные функции, которые делают любой организм живым. Изначально эти факторы были очень важны, но в связи с развитием разума человека (Я) эти факторы как жизненнонеобходимые утратили свое былое значение. Это произошло потому, что у человека появились приспособления для добывания пищи, он стал использовать пищу не только для того, чтобы утолить голод, но и для удовлетворения свойственной только человеку алчности. Со временем пища стала доставаться ему все легче и легче, и на ее добычу он стал тратить все меньше и меньше времени. Человек стал строить для себя жилища и другие приспособления и по максимуму обезопасил себе жизнь. Таким образом, инстинкт самосохранения утратил свою значимость, и на первое место вышел инстинкт размножения, или, как называет его Фрейд, либидо.

Под эросом Фрейд понимает влечение к органической жизни, к сохранению и развитию ее во что бы то ни стало – в форме ли продолжения рода или сохранения индивида. Задачей влечения к смерти является возврат всех живых организмов в безжизненное состояние неорганической, мертвой материи, стремление прочь от беспокойства жизни и эроса.

Второй особенностью третьего периода является расширение состава бессознательного, обогащение его качественно новыми и своеобразными моментами.

Для второго периода было характерно динамическое понимание бессознательного как вытесненного. Вытесненное, состоявшее, главным образом из сексуальных влечений, враждебно сознательному «Я». В своей книге «Я и Оно» Фрейд предлагает всю эту область психики, не совпадающую с «Я», называть «Оно».[13] "Оно" - глубинный слой бессознательных влечений, психическая "самость", основа деятельного индивида, которая руководствуется только "принципом удовольствия" безотносительно к социальной реальности, а порой и вопреки ей.

«Оно» - это та внутренняя темная стихия вожделений и влечений, которую иногда так остро ощущает человек и которая противостоит его разумным доводам и доброй воле.

"Я" (Ego) - сфера сознательного, посредник между "Оно" и внешним миром, в том числе природными и социальными институтами, соизмеряющий деятельность "Оно" с "принципом реальности", целесообразностью и внешнеполагаемой необходимостью. «Оно» – это страсти, «Я» – это разум и рассудительность. В «Оно» нераздельно властвует принцип наслаждения; «Я» – носитель принципа реальности. Наконец, «Оно» – бессознательно.

До сих пор, говоря о бессознательном, Фрейд имел дело только с
«Оно»: ведь вытесненные влечения принадлежали именно ему. Поэтому все бессознательное представлялось чем-то низшим, темным, аморальным. Все же высшее, моральное, разумное совпадало с сознанием. Этот взгляд неверен. Бессознательное не только «Оно». И в «Я», и притом в его высшей сфере, есть область бессознательного. Бессознателен исходящий из «Я» процесс вытеснения, бессознательна совершающаяся в интересах «Я» работа вытеснения. Таким образом, значительная область «Я» также оказывается бессознательной. На этой области и сосредотачивает свое внимание Фрейд в последний период. Она оказывается гораздо шире, глубже и существеннее, чем казалась вначале.

Высшую бессознательную область в «Я» Фрейд называет «Идеал –
Я». "Идеал - Я" (Super - Ego) - внутриличностная совесть, своего рода цензура, критическая инстанция, которая возникает как посредник между "Оно" и "Я" в силу неразрешимости конфликта между ними, неспособности "Я" обуздать бессознательные порывы и подчинить их требованиям "принципа реальности".

«Идеал – Я» - это прежде всего тот цензор, веления которого выполняются вытеснением. Затем он обнаруживает себя в целом ряде других, очень важных явлений личной и культурной жизни. Оно проявляется в безотчетном чувстве вины, которая тяготеет над душою некоторых людей.
Сознание не признает этой вины, борется с чувством виновности, но не может его преодолеть. Далее, к проявлениям «Идеал – Я» относится так называемое «внезапное пробуждение совести», случаи проявления человеком необычайной к себе самому строгости, презрения к себе, меланхолии и пр.
Во всех этих явлениях сознательное «Я» принуждено подчиняться силе, действующей из глубины бессознательного, но в то же время моральной.

Пытаясь проникнуть в механизмы работы человеческой психики, Фрейд исходит из того, что глубинный, природный ее слой ("Оно") функционирует по произвольно выбранной программе получения наибольшего удовольствия. Но поскольку в удовлетворении своих страстей индивид сталкивается с внешней реальностью, которая противостоит "Оно", в нем выделяется "Я", стремящееся обуздать бессознательные влечения и направить их в русло социально одобренного поведения. "Оно" исподволь, но властно диктует свои условия "Я".

Как покорный слуга бессознательных влечений, "Я" пытается сохранить свое доброе согласие с "Оно" и внешним миром. Это ему не всегда удается, поэтому в нем самом образуется новая инстанция "Идеал -
Я", которая царит над "Я" как совесть или бессознательное чувство вины.
"Идеал - Я" как бы является высшим существом в человеке, отражающим заповеди, социальные запреты, власть родителей и авторитетов. По своему положению и функциям в психике человека "Идеал - Я" призвано осуществлять сублимацию бессознательных влечений и в этом смысле как бы солидаризируется с "Я". Но по своему содержанию "Идеал - Я" ближе к
"Оно" и даже противостоит "Я", как поверенный внутреннего мира "Оно", что может привести к конфликтной ситуации, ведущей к нарушениям в психике человека. Таким образом, фрейдовское "Я" предстает в виде
"несчастного создания", которое, подобно локатору, вынуждено поворачиваться то в одну, то в другую сторону, чтобы оказаться в дружеском согласии как с "Оно", так и со "Идеал - Я".

Хотя Фрейд признавал "наследственность" и "природность" бессознательного, вряд ли правильно утверждать, что он абсолютизирует силу и власть бессознательного и всецело исходит из необузданных влечений человека. Задача психоанализа, в том виде, как ее сформулировал
Фрейд, заключается в том, чтобы бессознательный материал человеческой психики перевести в область сознания и подчинить его своим целям. В этом смысле Фрейд был оптимистом, так как верил в способность осознания бессознательного, что наиболее рельефно было им выражено в формуле: "Там где было "Оно", должно быть "Я"". Вся его аналитическая деятельность была направлена на то, чтобы по мере раскрытия природы бессознательного человек мог овладеть своими страстями и сознательно управлять ими в реальной жизни.

Фрейд определяет бессознаетльное как несловесное; оно превращается в предсознательное (откуда всегда может перейти в сознание) посредством соединения с соответсвующими словесными представлениями.

Фрейд осознавал трудности, которые вставали на пути овладения бессознательным, долго бился над решением этой проблемы, постоянно внося коррективы в понимание природы бессознательного и составляющих его ядро так называемых "первичных влечений".

**Тема 8. Ощущение**

**Ощущение** (по П. А. Рудику) – это простейший психический процесс отражения отдельных свойств предметов и внутренних состояний организма, возникающих при непосредственном воздействии материальных раздражителей на органы чувств человека.

**Происхождение ощущений.** *Ощущение является исходной формой развития познавательной деятельности.* Изучение развития познавательной деятельности в филогенезе и онтогенезе показывает, что ощущение является первичной формой ориентировки организма в окружающем мире. Низкоорганизованные животные отражают только отдельные, имеющие непосредственное значение для их жизнедеятельности свойства предметов и явлений. То же у новорожденного. В первые недели жизни он реагирует лишь на отдельные свойства предметов. Эти факты говорят о том, что *ощущение является исходной формой развития познавательной деятельности.*

 *Ощущения возникают как образы, отражающие отдельные свойства предметов.* Можно проделать небольшой опыт: попросить испытуемого закрыть глаза и коснуться его ладони незнакомым предметом, а потом спросить, что он может сказать о предмете. Если испытуемый не узнает, что это такое, то он ответит: «Что-то твердое, гладкое холодное» или «Мягкое, теплое, шероховатое». В этих словах выражаются те ощущения, которые испытывает человек.

**Закономерности ощущений.** К основным закономерностям ощущений относятся *пороги чувствительности, адаптация, взаимодействие, контраст* и *синестезия.*

**Адаптация**. *Это приспособление чувствительности к постоянно действующему раздражителю, проявляющееся в понижении или повышении порогов.* **Например**, в первую минуту, когда человек входит в реку, вода кажется ему холодной, затем ощущение холода исчезает, вода кажется достаточно теплой. Подобное наблюдается во всех видах чувствительности, кроме болевой.

*Степень адаптации* различных анализаторных систем *неодинакова:* высокая адаптируемость в обонятельных, тактильных (мы не замечаем давления одежды), световых, значительно меньше – в слуховых, холодовых ощущений. В зрительном анализаторе различают *темновую* и *световую* адаптацию. **Например**, попадая в затемненную комнату, человек вначале ничего не видит, через 3-5 мин. начинает хорошо различать свет, проникающий туда. Пребывание в абсолютной темноте повышает чувствительность к свету примерно в 200 тысяч раз.

**Взаимодействие ощущений.** *Это изменение чувствительности одной анализаторной системы под влиянием деятельности другой анализаторной системы.*

Общая закономерность взаимодействия ощущений такова: *слабые раздражители в одной анализаторной системе повышают чувствительность другой системы, сильные – понижают.* **Например**, слабые вкусовые ощущения (кислое) повышают зрительную чувствительность, взаимное влияние отмечается между звуковыми и зрительными ощущениями.

*Повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов, а так же за счет систематических упражнений называется* **сенсибилизацией***.* **Например**, чувствительность глаза может повыситься под влиянием легкой мышечной работы (поднимание – опускание рук), обтирание лба и шеи холодной водой. При усилении освещенности в зале звуки, несущиеся со сцены, кажутся зрителям громче.

**Контраст ощущений**. *Это изменение интенсивности и качества ощущений под влиянием предшествующего или сопутствующего раздражителя.*

Контраст хорошо прослеживается в зрительных ощущениях, **например**, одна и та же фигура на черном фоне кажется светлее, на белом – темнее, зеленый предмет на красном фоне кажется более насыщенным.

Широко известно явление *последовательного контраста.* После холодного слабый тепловой раздражитель кажется горячим. Если фиксировать глазом в течении 20-40 сек. светлое пятно, а затем закрыть глаза или перевести взгляд на слабо освещенную поверхность, то через несколько секунд можно заметить достаточно четкое темное пятно.

**Синестезия.** *Это возникновение под воздействием одного раздражителя ощущения характерного для другого анализатора*.

**Анатомо-физиологические механизмы ощущений**

Физиологической основой ощущений является деятельность анализаторов, которые состоят из:

* рецепторов, воспринимающих раздражения нервных аппаратов, 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 раздражители (свет, звук и т.д.), вызывают возбуждение в рецепторе. Это возбуждение от рецепторов 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 анализирует и синтезирует поступающие с периферии сигналы.

Нервные клетки каждого анализатора, входящие в его ядро, располагаются в той части коры головного, где есть «входы» центростремительных нервов, идущих от рецепторов. В коре головного мозга каждому анализатору отведена отдельная область. Так, область зрительного анализатора 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.

**Схема возникновения ощущений**

Ра

з

др

ажи

т

е

ли

Ощущения

Центр

в коре

головного мозга

афферентные пути

Эфферентные пути

Физический

процесс

Возбуждение

Физиологический процесс

Психический

процесс

Здесь происходит трансформация определенного вида энергии в нервный процесс

По афферентным путям возбуждение передается в центральный отдел анализатора. Откуда по эфферентным путям сигнал двигается к исполнительному органу.

Особенностью ощущений как уже отмечалось, является мономодальность образа. Однако взаимодействие ощущений, происходящее в центральных ядрах анализатора приводит к тому, что у человека под давлением, **например**, звуков могут возникнуть цветовые ощущения, цвет может вызвать ощущение холода. Такое взаимовлияние получило название синестезии.

Явление синестезии распространяется на все модальности (бархатный голос, темный звук, холодный цвет, цветной слух и т.д.). Проявление синестезии индивидуальны. Есть люди с очень яркой способностью к синестезии и люди, у которых она почти не наблюдается.

**Значение ощущений**. С помощью ощущений человеческое сознание

* + отражает основные внешние признаки предметов и явлений (цвет, форму, величину, особенности поверхности предметов, звук, вкус и др.), состояние внутренних органов (мышечные ощущения, боль и др.).
	+ позволяет человеку решать многие познавательные задачи. Чувственное отражение, включающее сенсорные и моторные компоненты действий человека, входит неотъемлемым компонентом в процесс отражения вообще.
	+ без чувственного отражения не может быть процесса сравнения воспринимаемого ранее, с образом предмета или явления. Процесс сравнения заключает в себе единство сенсорных и интеллектуальных сторон процесса познания.

**Виды ощущений и их свойства**

Классификация ощущений проводится по нескольким основаниям:

1. **По наличию или отсутствию непосредственного контакта рецептора с раздражителем**, вызывающим ощущение, выделяют *дистантную* и *контактную* рецепцию. Зрение, слух, обоняние относятся к дистантной рецепции. Вкусовые, болевые, тактильные ощущения – контактные.

2.**По расположению рецепторов** на поверхности тела, в мышцах, в сухожилиях или внутри организма различают соответственно *экстерорецепцию* (зрительная, слуховая, тактильная и др.), *проприоцепцию* (ощущения с мышц, сухожилий) и *интероцепцию* (ощущения голода, жажды).

3. **По ведущему анализатору**: зрительное, слуховое, осязательное, мышечно-суставное, обонятельное, вкусовое, температурное, болевое, органическое, статико-кинетическое

**Зрительные ощущения**

Глаз является рецептором зрительного анализатора и одним из основных органов чувств человека. С помощью зрения создаются необходимые условия для успешного выполнения многих видов человеческой деятельности. Поэтому роль зрительных ощущений в познании мира особенно велика.

**Основные свойства цветовых ощущений**. Воздействие света на глаз всегда сопровождается тем или иным процессом, что и вызывает ощущение определенного цвета.

Ощущения цвета подразделяются на две группы: *ахроматические* и *хроматические* цвета. К *хроматическим цветам* принадлежат желтый, зеленый, синий, красный и другие цвета радуги со всеми ее оттенками; к *ахроматическим* относятся черный и белый со всеми промежуточными оттенками серого цвета.

Ахроматические цвета отличаются друг от друга только *светлотой*. Ощущения же хроматических цветов характеризуются такими свойствами, как *цветовой тон,* *насыщенность цвета* и *светлота*.

*Цветовой тон* является основным качеством, определяющим отличие одного хроматического цвета от другого. Например, отли­чие красного цвета от зеленого, оранжевого от желтого и др. *Цветовой тон зависит от частоты колебаний световых волн, что связано с различной их длинной.* Например, ощущения красного цвета возникают при воздействии на зрительный рецептор волн длиной от 780 до 610 ммкн; желтый — от 590 до 560 ммкн; зеленый — от 560 до 490 ммкн; голубой — от 490 до 470 ммкн.

Все, что стоит за эти­ми пределами, человеком не ощущается, какой бы это ни был цвет. Волны с частотой колебаний от 380 до 325 ммкн расположены в секторе выше фиолетового цвета и носят название ультрафиолетовых лучей. Световые волны с частотой колебаний более 780 ммкн расположены ниже частоты колебаний красного цвета и носят название инфракрасных лучей.

Световые волны излучаются или отражаются внешними предметами. Когда световая волна достигает какого-либо предмета, поверхность его либо поглощает, либо отражает ее от себя. Солнечный луч, ощущаемый как белый, состоит из электромагнитных волн всех видимых хроматических цветов. Когда этот цвет падает на поверхность какого-нибудь тела, она в соответствии со своей физической природой поглощает все содержащиеся в нем лучи, за исклю­чением какого-либо цвета, который отражается. Ощущая такие от­раженные лучи, мы видим данный предмет окрашенным в опреде­ленный цвет.

*Насыщенность цвета* определяется относительным количе­ством лучей основного цвета в смеси с белым. **Например**, синий цвет может быть и ярким и бледным. Ярко-синий цвет называют насыщенным синим цветом, а бледно-синий – малонасыщенным.

*Светлотой* *называется степень отличия данного цвета от чер­ного*. Чем светлее предмет, тем дальше он отстоит по своему цвету от черного. Светлота цвета — это то его свойство, благодаря которому различают цвета как очень светлые, менее светлые и темные. Самый светлый цвет —белый; наименее светлый — черный.

***Трехкомпонентная теория цветного зрения****.* О существовании в глазу специальных цветоощущающих элементов впервые было высказано предположение М. В. Ломоносовым в 1757 г. Он считал, что все многообразие све­товых ощущений можно объяснить наличием в сетчатке глаза трех цветоощущающих элементов, чувствительных к определенным вол­нам света. Эта теория получила дальнейшее развитие в трудах не­мецкого физиолога **Гельмгольца**, по теории которого *в сетчатке гла­за имеются три цветочувствительных элемента, воспринимающих лучи зеленого, красного и фиолетового цветов.* Если цвет действует на возбуждающие элементы изолированно, то мы получаем ощуще­ние чистых, насыщенных тонов данного цвета. Если же одновременно возбуждаются все три цветочувствительных элемента, то в зави­симости от пропорции их возбуждения мы ощущаем другие цвета по законам смешения цветов.

В сетчатке осуществляется лишь первичный анализ световых раздражений. Само же ощущение того или другого цвета происхо­дит в коре больших полушарий головного мозга в результате анали­тической и синтезирующей ее деятельности.

Смешение цветов позволяет получить ощущение нового цвета, отличного от любого из входящих в это смешение. Все хро­матические цвета могут быть расположены в том порядке, который дан в спектре. *Спектром называется полоса цветов, полученная в результате преломления солнечных лучей через призму.* Эти цвета располагаются в такой последовательности: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый с большим количе­ством промежуточных оттенков между этими основными цветами. Каждому хроматическому цвету можно подобрать другой, который при смешении с первым даст новый, третий, цвет. **Установлено два закона смешения цветов.**

**Первый закон** – в спектре существуют дополнительные цве­та, которые при смешении друг с другом в известной пропорции дают ощущение белого цвета. Такими дополнительными цветами спектра являются, например, красный и зеленый, синий и желтый. Можно смешать красный цвет с определенными оттенками зеленого цвета и в результате получить белый цвет.

**Второй закон** – каждый цвет при смешении его с каким-нибудь другим (но не дополнительным) дает цвет, расположенный в спектре между этими двумя цветами. Например, красный цвет при смешении его с желтым дает оранжевый цвет, который распо­лагается в спектре между красным и желтым.

**Световые контрасты** относятся к основным свойствам зрительных ощущений. Они бывают светлотными и хроматическими.

1. *Светлотный контраст* заключается в том, что *два цвета, стоящие в непосредственной близости друг от друга и одновременно воспринимаемые, взаимно усиливают свои основные свойства.* Один и тот же серый цвет будет ощущаться то более светлым, то более темным в зависимости от фона, на котором мы его видим.
2. *Хроматический контраст* увеличивает специфическую особенность данного оттенка по сравнению с тем, который характерен для фона, на котором данный отрезок находится. Если, **например**, на красное поле положить зеленый предмет, то он будет казаться более зеленым, чем, если бы мы рассматривали зеленый предмет на сером поле.

Последовательные образы, присущие зрительным ощущениям, являются основными их свойствами. Появление последовательных образов можно объяснить некоторой инерцией, которой обладают зрительные ощущения после действия раздражителя. Различают два вида последовательных образов:

* 1. положительный, при котором светлота и цвет первоначального раздражителя переносятся на последовательный образ;
	2. отрицательный, при котором наблюдаются последовательные светлотные и хроматические контрасты при переносе взора на различный цветовой тон (например, если долго смотреть на квадрат насыщенного красного цвета, а затем взглянуть на серый фон, то на сером фоне мы увидим тот же квадратик, но уже окрашенный в зеленый цвет).

**Слуховые ощущения**.

Слуховые ощущения вызываются как периодическими, так и непериодическими колебаниями «звуковых источников».

Звуки, порождаемые *периодическими колебаниями устойчивой частоты*, свойственны музыкальным тонам.

Звуки с *непериодическими колебаниями, неустойчивой амплитудой и частотой* присущи шумам.

В звуковых ощущениях различают *высоту, громкость* и *тембр*.

*Высота звука* *характеризуется длиной звуковой волны: чем длиннее волна, тем ниже звук, чем короче, тем выше звук.*

*Громкость (сила) звука определяется амплитудой звуковых колебаний: чем выше амплитуда, тем сильнее звук, и наоборот.*

*Тембр звука* – это его своеобразная окрашенность. Своеобразную окраску ощущению тембра придает так называемое *вибрато,* сообщающее звуку человеческого голоса или музыкального инструмента большую эмоциональную выразительность. *Вибрато – это периодические изменения (пульсация) высоты и интенсивности звука.*

Резонансная теория слуха рассматривает строение слухового рецептора подобно строению струнного музыкального инструмента: типа арфы и рояля. Звуки, исходящие извне, вызывают колебания жидкости во внутреннем ухе (эндолимфы). Эти колебания доходят до основной мембраны, волокна которой начинают резонировать строго определенным образом. Под влиянием этих резонирующих колебаний возникает возбуждение в нервных клетках, которое передается по нервным волокнам в мозговой отдел слухового анализатора. Благодаря такому устройству слухового рецептора человек может очень точно дифференцировать внешние звуковые раздражения. Лучше всего различаются средние по высоте звуки. Музыкальный слух в известной степени зависит от устройства слухового рецепто­ра. Если резонирующий аппарат в его отдельных частях имеет ка­кие-то недостатки, то резонанс получается неточным, следовательно, неточным будет и отражение звука в ощущениях. Если анатомиче­ское устройство слухового аппарата не имеет каких-либо отклонений, то оно обеспечивает и более точное дифференцирование музы­кальных тонов в звуковых ощущениях.

Наряду с этими особенностями правильное различение звука зависит и от состояния коркового отдела звукового анализатора. Наличие в нем дефектов (различные заболевания, травмы, разруше­ния) приводит к определенным нарушениям звуковых ощущений.

**Мышечно-двигательные ощущения.**

Любое движение человеческого тела, всех его частей сопровождается мышечно-двигательными ощущениями. С помощью мышечно-двигательных ощущений человек получает информацию о *положении тела в пространстве, о взаимном расположении всех его частей, о движении тела и его частей о сокращении, растяжении и расслаблении мышц и т. п.*

Рецепторный отдел двигательного анали­затора состоит из проприорецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях и суставных поверхностях. Их много, они сотнями тысяч представлены во всех органах движения и десятками тысяч нервных волокон соединены с центральным отделом двигательного анализатора, расположенного в области центральной передней извилины головного мозга. Большинство проприоцептивных сигналов не получают отражения в сознании человека.

Раздражителями мышечно-двигательных рецепторов являются сигналы, идущие от мышц, сухожилий, суставов. Эти раздражители всегда воздействуют комплексно. Раздражение проприоцептивных рецепторов происходит не только во время выполнения активных и пассивных движений, но и при статическом положении тела и его отдельных частей. Мышечно-двигательные ощущения носят слож­ный характер. Одновременное раздражение различных по своему качеству рецепторов дает различные по своему 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 быстроты движений.

И. М. Сеченов устано­вил, что мышечное чувство развивает умственные операции анализа и синтеза, что в основе мышечно-двигательной деятельности лежит рефлекторная деятельность.

**Обонятельные ощущения.**

Обонятельные ощущения помогают человеку *различать распространенные в воздухе летучие вещества и запахи*.

Обонятельные ощущения всегда *эмоционально окрашены*.

Человек может дифференцировать большое количество запахов. Их трудно бывает объединить по сходным признакам. Обонятельные ощущения *тесно связаны с вкусовыми ощущениями*, помогают распознавать качество пищи. Обоняние предупреждает об опасной для организма воздушной среде, позволяет различать в ряде случаев химический состав вещества.

**Вкусовые ощущения.**

Вкусовые ощущения определяют качественные особенности при­нимаемой человеком пищи и *находятся в большой зависимости от чувства голода.* Они содействуют возникновению аппетита и выделению рефлекторным путем необходимого количества желудочного сока. При голодании вкусовая чувствительность повышается, при насыщении – понижается. На вкусовую потребность и аппетит влияют обстановка, в которой принимается пища, и сервировка стола.

Основными признаками вкусовых ощущений является различение сладкого, горького, кислого и соленого, которые в своих сочетаниях могут давать самые разнообразные вкусовые признаки воспринимаемых веществ. Анализируя качество пищи, вкусовые ощущения выполняют так же защитную функцию.

**Кожные ощущения**.

В кожных покровах имеется несколько самостоятельных анализаторных систем: тактильная (ощущение прикосновения), температурная (ощущение холода и тепла), болевая.

*Тактильные* рецепторы неравномерно распределены по всему телу. Наибольшее их скопление на *ладони*, *на кончиках пальцев* и на *губах*. Поверхность спины менее чувствительна.

Тактильные ощущения обеспечивают необходимую координа­цию движений совместно с другими видами ощущений. *Совместно с мышечно-двигательными тактильные ощущения 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.

*Температурные* изменения внешней среды отражаются через ощущения тепла и холода. Наиболее чувствительны к температурным изменениям лицо и кожа живота, спина. Менее чувствительны – кожа нижних конечностей, грудь. Кожная поверхность ног в 2 раза менее чувствительна к холоду и в 4 раза менее чувствительна к теплу по сравнению с кожей лица.

Интенсивность температурных ощущений тем больше, чем боль­шим участок кожи подвержен воздействию внешних раздражителей и чем значительней отличается температура внешней среды от температуры тела. Сильный температурный раздражитель обычно вызывает чувство боли при воздействии на небольшой участок кожи.

*Болевые ощущения* сигнализируют о повреждениях и раз­дражениях органов человека. Мы ощущаем острые, тупые, ноющие, сверлящие, жгучие, импульсные боли. Болевые ощущения выступа­ют в комплексе с тактильными ощущениями. Это дает возможность определить характер предметов, вызывающих повреждение.

Интенсивность болевых ощущений бывает различной, достигая в отдельных случаях большой силы, что может даже привести к воз­никновению шокового состояния. Следует сказать, что болевые ощу­щения – это своеобразное проявление защитных функций орга­низма.

**Органические ощущения.**

Большое количество рецепторных окончаний расположено на внутренних органах. Ощущения, возникающие от них, образуют органическое чувство (самочувствие) человека. Через органические ощущения человек получает ин­формацию о внутреннем состоянии организма, его отдельных частей. По своему характеру эти ощущения очень разнообразны. Это могут быть ощущения голода, сытости, жажды, бодрости, усталости, сонливости, общего и местного недомогания, удушья, тошноты, пе­реохлаждения и др. Органические ощущения, как правило, носят общий характер. Они с трудом локализуются. Смутно дифференци­руясь, эти ощущения могут резко меняться по своей интенсивности. Например, от ощущения легкой потребности в пище до сильного го­лода. Органические ощущения всегда сопровождаются ясно выра­женными эмоциональными состояниями. Возникновение органических ощущений сопровождается яркими переживаниями отрицательных эмоций, а снятие ощущений связано с положительным эмоциональным тоном.

**Пороги ощущений (разностный и абсолютный)**

Различные афферентные системы, дающие нам сведения о состоянии окружающего на внешнего мира или о состоянии нашего собственного тела, могут быть, очевидно, более или менее чувствительными к отображаем ими явлениям. Т.е. могут отображать эти явления с большей или меньшей чувствительностью. Встает, таким образом, вопрос о различной чувствительности наших рецепторов в тех или иных условиях.

*Абсолютная чувствительность* того или иного органа характеризуется величиной *нижнего порога* ощущений.

**Нижним порогом ощущений** называется минимальная величина, или сила раздражителя, способная вызвать в анализаторе нервное возбуждение, достаточное для возникновения ощущения. *Чем меньше величина этого порога, тем выше чувствительность данного анализатора.*

Абсолютная чувствительность наших органов включает не только нижний порог абсолютный порог, но и верхний абсолютный порог.

**Верхним порогом ощущения** называется та максимальная величина раздражителя, сверх которой это раздражение перестает ощущаться.

Абсолютный порог ощущений у разных людей неодинаков: у одних людей он выше, у других ниже. Величина порога ощущений меняется с возрастом (у стариков абсолютный верхний порог слышимости тонов составляет около 15000 колебаний в сек., а у взрослого человека – 20000), в зависимости от внешних условий, состояний рецептора, состояний центральных отделов анализатора и взаимодействия анализатора.

Но посредством наших органов чувств мы можем не только констатировать наличие того или иного раздражителя, но и различать раздражители по их силе и качеству. Подобная различительная чувствительность наших рецепторов, так же, как и абсолютная чувствительность их, есть величина, меняющаяся в зависимости от очень многих условий. Однако для каждых данных условий мы можем и ее характеризовать количественно, измерить. Это осуществляется путем определения величины *разностного порога ощущения*, т.е. той минимальной разницы в раздражителях, которая нами ощущается.

Для того чтобы эту разницу можно было ощутить, необходимо, чтобы она достигла определенной величины. Например, звуки в 400-402 колебания в сек. воспринимаются как звуки одинаковой высоты; 2 груза весом 500-510 г. кажутся одинаково тяжелыми

**Тема 5. Восприятие**

Рассматривая ощущения, мы говорили, что они позволяют узнать лишь *отдельные свойства предметов*. Объединять отдельные свойства предметов в *целостный образ* нам помогает процесс *восприятия*.

**Восприятие (**от лат. perceptio) – *простейшая из свойственных только человеку форм психического отражения объективного мира, связанного с пониманием целостности отражаемого феномена. Результат восприятия – образ воспринимаемого и представление о нем.*

Восприятие – *это не сумма ощущений*, получаемых от того или иного предмета, а *качественно новая ступень чувственного познания* с присущими ей особенностями. **Например**, при восприятии яблока мы получаем не отдельные, изолированные друг от друга зрительные, обонятельные и другие ощущения, а сложное сочетание их друг с другом в едином образе яблока с присущими ему формой, цветом, упругостью, запахом и даже вкусом. Восприятия всегда в той или иной степени дополняются имеющимися знаниями, про­шлым опытом.

 Наиболее важными *особенностями восприятия* являются:

* ***предметность***, или объективация (вынесение образа вовне); воспринимая какой-либо предмет (диск, копье, книгу и др.), мы осознаем его не как наше субъективное переживание, а как объективный, вне нас существующий предмет. Без этого восприятие не может выполнять свою *ориентирующую* и *регулирую­щую* функции в практической деятельности человека;
* ***целостность****.* В отличие от ощущений, отражающих от­дельные свойства предмета, восприятие всегда имеет целостный характер. Целостность образа складывается на основе *обобщения знаний* об отдельных свойствах и качествах предмета.
* ***константность***. Несмотря на значительную вариативность условий (освещенность, расстояние, положение в пространстве и пр.), в которых происходит процесс восприятия, образы воспринимаемых нами предметов отличаются *определенным постоянством* (константностью) *по форме, величине, цвету* и т. п. При восприятии одного и того же предмета мы каждый раз воспринимаем его более или менее одинаково, подчас не замечая возникших в нем различий. **Например**, футболисту игроки на поле кажутся почти одинаковыми, несмотря на то, что спортсмены, находящиеся вдалеке, выглядят значительно меньшими, чем расположенные близко от него;
* ***осмысленность***. Воспринимая предметы или явления, человек истолковывает их в соответствии с *полученными ранее знаниями* и своим *практическим опытом*, тотчас же *обозначает их словами* и всегда *относит наблюдаемый предмет или явление к определенной группе, классу*. Даже при виде незнакомого предмета мы пытаемся уловить в нем сходство со знакомыми нам объектами;
* ***избирательность***. Процесс восприятия имеет избирательный характер, в котором проявляется активность сознания. **Например**, представим себе двух спортсменов-футболистов (один из них играл вратарем, другой – нападающим), наблюдающих футбольный матч. Понятно, что у этих зрителей восприятие видимой спортивной ситуации будет различным. Внешний мир настолько разнообразен, что мы можем воспринимать одновременно лишь незначительную его часть. В связи с этим такое качество восприятия, как избирательность, становится неизбежным.

У детей органы чувств способны действовать с самого рождения, а по последним научным данным даже и до рождения. Однако известно, что человеческий мозг обладает механизмами, которые упорядочивают процессы восприятия. С первых минут жизни новорожденный оказывается под воздействием колоссального количества раздражителей, которые, достигнув мозга, сортируются там по категориям, прежде чем отложится в памяти. В любой момент раздражители воспринимаются нами соответственно тем категориям образов, которые постепенно устанавливаются после рождения. Таким образом, процесс восприятия в определённой степени обусловлен рядом факторов. Когда мозг получает неполные, неоднозначные или противоречивые данные, он обычно интерпретирует их в соответствии с уже сложившейся системой образов, знаний, содержания и задач выполняемой деятельности. Так люди, обитающие в круглых жилищах (аулеты), с трудом ориентируются в наших домах с обилием вертикальных и горизонтальных прямых линий.

**Апперцепция – (**термин, введенный Г. В. Лейбницем) *одно из проявлений избирательности восприятия, его зависимости от общего состояния психической жизни человека, от его опыта и направленности.*

Так, в восприятии одного и того же предмета разными людьми бывают различия в зависимости от *поставленной задачи*, *установки,* *психического состояния человека*, его *опыта, знаний, потребностей, интересов, устремлений, желаний, индивидуальных особенностей.* Апперцепция является одной из важных закономерностей вос­приятия, обусловливая его направленность. В ней отражаются особенности воспитания и профессиональной деятельности человека.

**Например**, футболист и рабочий, изготовляющий мячи, будут по-разному воспринимать показанный им футбольный мяч. Спорт­смен в первую очередь обращает внимание на его форму, вес, раз­мер, упругость и т. п., соразмеряя все это с пригодностью мяча для игры; рабочий же, изготовляющий мячи, увидит в нем, прежде всего материал, качество изготовления и отделки и пр.

Содержание вос­приятия зависит не только от прошлого опыта, установки, но *опре­деляется и поставленной перед человеком задачей и мотивами его деятельности.*

**Например**, наблюдая футбольную игру, мы восприни­маем ее как что-то единое целое. Но стоит нам поставить цель про­анализировать игру отдельного спортсмена, как в игре мы будем видеть, и оценивать только действия этого игрока, все остальное же станет только фоном.

Таким образом, фактор апперцепции объясняет значительные различия при восприятии одних и тех же явлений различными людьми или одним и тем же человеком в разных условиях и в разное время.

То обстоятельство, что восприятие опосредовано рядом субъективных моментов, имеет большое педагогическое значе­ние и показывает, что восприятие является активным процессом, которым можно управлять.

**Физиологической основой** восприятия является обычно сложная интегральная аналитико-синтетическая деятельность мозга. В ней, как правило, участвуют несколько анализаторных систем, ассоциативные отделы коры головного мозга и часто — центры речи. Осмысленное восприятие (а оно, как правило, осмысленное) связано с привлечением следов памяти и анализом информации от ряда ощущений. Особое значение при этом имеют отношения между реакциями на разные раздражители. Таким образом, физиологические механизмы восприятия включают в себя условно-рефлекторную внутрианализаторную и межанализаторную деятельность.

Такие крупнейшие физиологи и психологи, как И.М.Сеченов и П.К.Анохин полагали, что в акте восприятия начинается управление действием. Сенсорный и двигательный аппараты в процессе накопления опыта могут объединяться в единую отражательную систему. С другой стороны, в зрительном восприятии моторные компоненты также играют ответственную роль, участвуя в создании перцептивного образа.

**Законы восприятия**

Феномены восприятия, в особенности объединение восприятий по некоторым принципам в связанные единства, лучше всего были описаны и проанализированы школой гештальтпсихологии.

1) Самый важный принцип состоит в том, *что любой образ или предмет воспринимается как фигура, выделяющаяся на каком-либо фоне* (**пример**: ваза Рубина, можно увидеть этот рисунок, как белую вазу на черном фоне, если же принять за фон белое, то можно увидеть два силуэта в профиль). Можно научится быстро переходить от одного способа восприятия к другому, но невозможно воспринимать обе фигуры одновременно. Переход восприятия от одной фигуры к другой – это результат активности воспринимающего организма.

2) *Принцип заполнения пробелов*, проявляющийся в том, что *наш мозг всегда старается свести фрагментарное изображение в фигуру с простым и полным контуром.* Поэтому, когда предмет, образ, мелодия, слово или фраза представлены лишь разрозненными элементами, мозг будет систематически пытаться собрать их воедино и добавить недостающие части. **Например**, когда по радио вдруг прерывается исполнение известной песни или рекламное объявление, слышанное тысячу раз, наш мозг машинально восстанавливает недостающее.

3) *Объединение* (группировка) элементов – еще один принцип восприятия. Элементы могут объединяться по разным признакам, например, по таким как *близость,* *сходство*, *непрерывность* или *симметрия*.

а) По *близости* наш мозг объединяет близкие или смежные элементы в единую форму.

б) Принцип *сходства* состоит в том, что нам легче объединять в фигуру схожие элементы (по форме, цвету, величине, текстуре и т.д.). Например, цифры предстают перед нами скорее в форме столбиков, чем в форме строк.

**1 4**

**2 5**

**3 6**

в) Элементы так же будут организовываться в единую форму, если они сохраняют одно направление. Это принцип *непрерывности*. Мы воспринимаем плоский элемент, пересекающий прямоугольник, а не три несвязанных элемента вроде тех, что изображены рядом.

г) Форма будет воспринята как «правильная», когда она имеет одну или несколько осей симметрии.

Таким образом, из различных интерпретаций, которые могли бы быть сделаны относительно серии элементов, наш мозг чаще всего выбирает самую простую, самую полную или ту, которая включает наибольшее число рассмотренных выше принципов.

4) *Принцип «общая судьба»*. Если группа воспринимаемых элементов смещается или движется относительно других в одном и том же направлении и с одинаковой скоростью, то они объединяются в фигуру.

**Виды и свойства восприятия**

Восприятие различается:

1. *По видам анализаторов*. Соответственно говорят о *зрительном* восприятии (рассматривание картины, скульптуры), о *слуховом* восприятии (слушание рассказа, инструментального концерта), об *осязательном* восприятии (отражение предмета путем ощупывания).

Любое восприятие определено деятельностью перцептивной системы, т.е. не одного, а нескольких анализаторов. Значение их может быть неравнозначно: какой-то из анализаторов является ведущим, другие дополняют восприятие предмета или явления. Так, при слушании учителя ведущим является слуховой анализатор. Однако одновременно ученик видит учителя, следит за его работой на классной доске, пользуется дидактическим материалом, записывает выводы в тетрадь, рассматривает схемы. В этом случае при ведущей роли слухового анализатора мобилизуется деятельность зрительного, двигательного, кожного, кинестетического и других анализаторов и психическая деятельность будет по преимуществу слуховым восприятием. При выполнении упражнений на уроках физкультуры часто возникают сложные двигательно-зрительные восприятия.

1. *По формам существования материи* — *пространство, время* и *движение*. В соответствии с этим выделяют восприятия *пространства*, *времени*, *движения и восприятие человека человеком*. Каждый из этих видов восприятий имеет особенности и закономерности.
2. *По степени произвольности*. Бывает преднамеренным (произвольным) и непреднамеренным (непроизвольным).

**Восприятие пространства**

В восприятии пространства различают:

* восприятия формы,
* величины,
* объема объектов,
* расстояние между объектами, их взаимное расположение, удаленность и направления, в котором они находят­ся.

Установлено, что в основе пространственного восприятия лежит деятельность различных анализаторов. При этом ни одному из них не придается какое-либо особое значение в анализе пространствен­ных факторов среды, хотя одну из *заметных ролей* выполняет *мышечно-двигательный анализатор*. С его помощью устанавливается взаимодействие между различными анализаторами.

**1) Восприятие формы, объемности и величины предметов**.Восприятие формы, объемности и величины предметов — это сложный процесс, который осуществляется с помощью *зрительного*, *тактильного* и *кинестетического* анализаторов. Основой его является изображе­ние предмета на сетчатке глаза. Чтобы определить ***форму*** предмета на ощупь, этот предмет берут в руки, поворачивают его, прикасаются к нему с раз­ных сторон. Таким образом, *формирующийся образ предмета складывается на основании объединения в комплекс зрительных, так­тильных и кинестетических ощущений.*

Основную роль при восприятии ***объемности*** играет бинокулярное зрение. При восприятии объемности предметов следует учитывать зако­ны перспективы и светотени. Художники, руководствуясь ими, изображают предметы на картинах так, что они воспринима­ются как объемные.

Восприятие ***величины*** предметов определяется размером их изображения на сетчатке глаза и удаленностью от на­блюдателя. При одинаковом удалении предметов большее изобра­жение на сетчатке глаза получается от большего предмета, мень­шее – от меньшего предмета.

Однако при разной удаленности меньший, но находящийся ближе к нам предмет дает большее изображение на сетчатке, чем предмет больший, но расположенный дальше. И все же человек правильно воспринимает предметы: пер­вый – как меньший, второй – как больший. Подобная констант­ность восприятия величины предметов объясняется тем, что оно определяется не только величиной образа на сетчатке глаза, но и напряжением глазных мышц, приспосабливающихся к фиксированию предмета на разных расстояниях. Они и вносят поправки в вос­приятие величины предметов.

**2) Восприятие глубины и удаленности предметов.** Восприятие глубины и удаленности предметов осуществляется при помощи *монокулярного и бинокулярного зрения*. *Монокулярное зрение позволяет правильно оценивать расстояния в очень ограниченных пределах.* В монокулярном восприятии глубины и удаленности главная роль отводится аккомодации хрусталика. Однако, аккомодация хрусталика совершается в очень небольших пределах. При восприятии предметов, находящихся далее 5—6 м, хрусталик уже не аккомодирует, так как тело дальше не изменяет своей толщины. *Восприятие глубины и удаленности предметов осуществляется главным образом посредством бинокулярного зрения* и сопутствующей ему конвергенции (сведение зрительных осей глаз на фиксируемом предмете).

3) **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*. Чем больше воздушное пространство до воспринимаемого объекта, тем «дымка», покрывающая объекты, сильнее, предметы кажутся более тусклыми, расплывчатыми по сравнению с расположенными ближе. При чистом, прозрачном воздухе, особенно в гор­них местностях, отдаленные, но очень ясно видимые предметы вос­принимаются как расположенные на значительно более близком расстоянии, чем в действительности.

**Восприятие времени**

Восприятие времени — *это отражение объективной длительности, скорости и последовательности явлений действитель­ности.*

Специального, самостоятельного анализатора времени нет, восприятие времени осуществляется, вероятно, всеми анализаторами, которые образуют систему, действующую как единое целое.

**1) Восприятие последовательности явлений.** Оно опирается на, что одни явления отражаются в сознании как *действующие в данный момент*, другие — как *ранее воспринимавшиеся*, третьи — как *ожидаемые и еще не наступившие*. Т. е. восприятие последовательности явлений связано с представлениями о настоящем, прошедшем и будущем. Однажды воспринятое явление остается в памяти в виде пред­ставления о нем. Если оно затем повторно воспринимается, то этот образ воспринимается как прошедший. Неоднократное повторение ранее бывших восприятий приводит к образованию условного рефлекса. Образование и закрепление этого условного рефлекса необходимо и для возникновения представления о будущем.

**2) Восприятие длительности явлений.** В основе его лежат *представ­ления о начале и конце явления.*

Длительность явлений непосредст­венно воспринимается нами довольно *субъективно.*

Доказано, что точно воспринимать краткие промежутки времени человек может не более 0,75 сек. Путем специальной тренировки в различении мик­роинтервалов времени спортсмены могут фиксировать отрезки вре­мени до 0,01—0,02 сек. и точно оценивать разницу во времени меж­ду 0,15 и 0,2 сек.

**3) Восприятие темпа и ритма**. Восприятие темпа *отражает скорость, с которой сменяют друг друга отдельные стимулы совершающегося во времени процесса (например, чередование звуков).*

Восприятие ритма – *восприятие равномерного чередования стимулов*. Оно всегда сопря­жено с двигательными реакциями. Нельзя просто «слышать ритм». Слушатель только тогда переживает ритм, когда он его «сопроизводит». Восприятие ритма имеет большое значение в спорте. Развитие этого восприятия достигает­ся в процессе практической деятельности, а также путем специаль­ной тренировки.

**Восприятие движений**

Восприятие движения – *это отражение во времени изменения положения объектов или самого наблюдателя в пространстве.* В спортивной и в других видах деятельности большое значение имеет правильное восприятие движений, как совершаемых другими людьми, так и собственных. Наблюдая движение, прежде всего, воспринимают:

1. характер движения (сгибание, разгибание, отталкивание, подтягивание и т. п.);
2. форму движения (прямолинейное, криволинейное, круговое, дугообразное и т. п.);
3. амплитуду (размах) движения (полная, неполная);
4. направление движения (направо, налево, вверх, вниз);
5. продолжительность движения (краткое, длительное);
6. скорость движения (быстрое или медленное движение; при циклических движениях — быстрый или медленный темп);
7. ускорение движения (равномерное, ускоряющееся, замедля­ющееся, плавное, прерывистое).

*Восприятие движений обусловливается взаимодействием различных анализаторов: зрительного, двигательного, вестибулярного, слухового и др.*

Впечатление движения может возникнуть при отсутствии реального движения предмета, при фиксированном взоре. Например, если через небольшие промежутки времени показывать ряд изображений, воспроизводящих этапы движения предмета, то складывается впечатление передвижения. Это явление получило название *стробоскопического* эффекта. На его основе осуществляется восприятие движение при просмотре кинофильмов.

**Восприятие человека человеком**

Восприятие человека человеком – *это оценка его особенностей и прогнозирование деятельности с учетом внешнего облика, изменений в мимике, пантомимике, речи, по особенностям позы, походки и другим проявлениям, особенно, по элементам деятельности и фактическим поступкам*.

В спорте, важно учитывать особенности восприятия человека человеком, в частности при различных единоборствах, в эмоционально насыщенной обстановке соревнований (по поднятию штанги, в различных прыж­ках, по метанию, гимнастике и др.) Важно предупреждать вероятные ошибки в оценках возможностей соперников.

Следует также помнить о высокой вероятности ошибочных восприятий по механизмам апперцепции при наличии зна­чимых психологических установок.

**Развитие перцептивных действий и наблюдательности у детей**

Наблюдение – *целенаправленное и планомерное восприятие объектов, когда человек вычленяет из окружающего наиболее важную для себя информацию.* Если человек часто упражняется в наблюдении, у него развивается *наблюдательность*, т.е. *умение выделять и отмечать наиболее важные особенности предметов и явлений.*

Наблюдение в случае культивирования его как самостоятельной психической деятельности является базой развития наблюдательности как свойства личности (в этом проявляется связь между психическими процессами и свойствами личности). Таким путем наблюдение из *неустойчивого проявления* (как психическое состояние) *переходит в одно из устойчивых*, постоянных качеств личности – наблюдательность. Люди не рождаются наблюдательными. Наблюдательность необходимо развивать *в процессе активной деятельности.* Наблюдательность необходима во всех областях жизни и деятельности человека, в том числе в спортивной деятельности.

Существуют индивидуальные особенности наблюдательности: *по сферам применения* (в сфере искусства, на уроках физкультуры), *по глубине наблюдательности* (внешние особенности предметов или стремление проникнуть в глубину познаваемых явлений).

Такое средство обучения, как наглядность, имеет огромное значение для развития наблюдательности у учащихся в учебной деятельности. Развивается наблюдательность также и в процессе разнообразных наблюдений школьников за явлениями природы, во время летнего отдыха, а так же хорошо развивают наблюдательность задания, по различению эмоционального состояния человека по его позе, мимике и т.д. Их можно давать ученикам на дом, включать в ход урока.

**Опыты по восприятию времени**

При восприятии времени часто наблюдаются ошибки в его оцен­ке, или иллюзии времени, заключающиеся как в преувеличе­нии, так и в преуменьшении его. Обычно короткие интервалы кажут­ся более длинными, длинные – более короткими.

Преувеличивается также быстрый темп, преуменьшается – медленный.

 Отрезок вре­мени, заполненный чем-то интересным, захватывающим, богатый впечатлениями, кажется коротким, а заполненный несущественным, неинтересным, кажется длинным.

Восприятие времени меняется и в зависимости от эмоционального состояния. Положительные эмоции вызывают иллюзию быстрого течения времени, отрицательные – медленного.

Существенную роль в оценке времени играет деятельность. Если деятельность разнообразна и интересна, время недооценивается, и наоборот, однообразная деятельность способствует переоценке времени.

Некоторые биологические изменения, например, повышение температуры тела, могут вызвать переоценку времени, а понижение температуры – наоборот, недооценку. Успокаивающие лекарства, вызывающие замедление физиологических процессов, способствуют недооценке отрезков времени, а возбуждающие лекарства и галлюциногены, ускоряющие психические процессы и переработку сигналов мозгом, напротив, влекут за собой преувеличение оценок времени.

*Мы можем надежно воспринимать только очень короткие отрезки времени в пределах между* **1,18 и 2** *секундами.*

Действительно, под нижней границей моменты не воспринимаются больше как таковые: 18 изображений в секунду уже сливаются в одно непрерывное движение, 18 вибраций воздуха в секунду превращаются для нашего уха в один звук, а 18 легких ударов по коже воспринимаются как одно надавливание. Такова, по-видимому, разрешающая способность наших чувств во времени.

Над верхней границей в 2 секунды мы можем лишь приблизительно оценивать время по ориентирам, связанным с нашей деятельностью.

**Тема 10. Внимание**

*Вниманием называется направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-либо объекте.*

Внимание не может быть поставлено в один ряд с такими процессами отражения, как ощущение, восприятие, мышление. Являясь лишь одной из сторон этих процессов, оно необходимо и при восприятии, и при мышлении, и при действии. **Например**, можно внимательно рассматривать картину, слушать лекцию, решать математическую задачу, обсуждать тактические приемы спортивного соревнования, выполнять необходимые движения при разучивании гимнастического упражнения на снарядах и т.д.

Внимание *не является процессом отражения действительности*, как ощущение, восприятие, воображение или мышление; *оно представляет собой одну из сторон психической деятельности – ее динамику*.

Внимание *повышает эффективность* соответствующей психической деятельности. Оно *выражается,* прежде всего, *в более ясном и отчетливом протекании психических процессов* и в *точном* *выполнении* связанных с ним *действий*. При внимательном восприятии получаемые при этом образы отличаются большей ясностью и отчетливостью. При наличии внимания процессы мышления, анализа, обобщения протекают быстро и правильно. В действиях, которым сопутствует внимание, движения, выполняются аккуратно и четко. *При наличии внимания психическая деятельность протекает с большей интенсивностью, чем при его отсутствии.*

Из большего количества раздражителей, действующих на человека в данный момент, он воспринимает не все, а только небольшое число, не обращая особого внимания на остальных, не имеющие в данный момент отношения к его деятельности. В связи с этим можно сказать, что внимание имеет *избирательный характер*: мы выбираем из большего числа объектов лишь некоторые, на которых и сосредотачивается наша психическая деятельность. *Направленность внимания можно сравнить с лучом фонарика, который высвечивает только то, что в данный момент представляет для человека наибольший интерес.*

**Свойства внимания (УКРОПиК)**

***УСТОЙЧИВОСТЬЮ ВНИМАНИЯ*** *– это способность длительное время задерживать внимание на избранном объекте.*

Устойчивость внимания показывает, как долго мо­жет человек пристально следить за чем-то. Внимание очень подвижно. Если оно перескакивает с одного предмета на другой, не останавливаясь на них, значит сосредо­точить внимание в течение длительного времени не удается. Осо­бенно ярко это проявляется в конце уроков, когда ученики уже устали.

Устойчивость внимания объясняется наличием выработанных в процессе практики динамических стереотипов нервных процессов, в результате чего данная деятельность может совершаться легко и непринужденно. Когда такие динамические стереотипы не выработаны, нервные процессы излишне иррадиируют, захватывают ненужные участки коры, межцентральные связи устанавливаются с трудом, отсутствуют легкость переключения с одних элементов деятельности др. и т.д.

Устойчивость внимания повышается при соблюдении:

а) *оптимального темпа работы* (при замедленном или чрезмерно убыстренном темпе устойчивость внимания нарушается);

б) *оптимального объема работы* (при чрезмерном объеме заданной работы внимание часто становится неустойчивым);

в) *разнообразие работы* (однообразный, монотонный характер работы вредно отражается на устойчивости внимания и наоборот – внимание становится устойчивым, когда работа включает разнообразные виды деятельности, когда изучаемый предмет рассматривается и обсуждается с различных сторон).

Устойчивость внимания важна не только в учении, но и во всякой другой деятельности. **Например**, футбольное состязание требует от игроков, кроме большой интенсивности внимания, позволяющей в каждый данный момент ясно и отчетливо разбираться в ходе игры, сохранения этой интенсивности на высоком уровне в течение всей игры.

***КОЛЕБАНИЕ (ФЛЮКТУАЦИЯ) ВНИМАНИЯ –*** *это свойство внимания непроизвольно переходить от объекта к объекту.*

Колебание внимания наблюдается даже при устойчивом внимании (обычно с периодом 6-12 сек.). Колебание внимания следует отличать от повышения или понижения интенсивности внимания, когда в отдельные отрезки времени оно бывает то более, то менее напряженным. Колебание внимания наблюдается даже при самом сосредоточенном и устойчивом внимании. *Выражается оно в том, что при всей своей устойчивости и сосредоточенности на данной деятельности внимание в какие-то определенные моменты переходит с одного объекта к другому, с тем, чтобы некоторый промежуток времени вновь вернуться к первому.*

Это можно проследить на простом примере.

Всмотритесь пристально в это рис.Вообразите себе две картины:

* усеченная пирамида, обращенная к вам своей вершиной
* длинный коридор с выходом в конце.

Зафиксируйте в своем внимании одну из этих возможных картин (любую) и постарайтесь удерживать ее в течение минуты. Удерживаемая фигура «уплывает», переключается на другую помимо вашего желания, непроизвольно.

Эта смена объектов будет наступать постоянно, через определенные, приблизительно равные промежутки времени.

Колебание внимания объясняется утомлением нервных центров в процессе деятельности, выполняемой с напряженным вниманием. Деятельность определенных нервных центров не может продолжаться без перерыва с высокой интенсивностью. При напряженной работе соответствующие нервные клетки быстро истощаются и нуждаются в восстановлении израсходованных веществ. Наступает охранительное торможение, в результате которого возбудительный процесс в данных, только что усиленно работавших клетках ослабевает, возбуждение же в тех центрах, которые до этого были заторможены, повышается, и внимание отвлекается на посторонние раздражители, связанные с этими центрами. Но так как при работе имеется установка на длительное сохранение внимания именно на данной, а не на другой деятельности, мы тотчас преодолеваем эти отвлечения, как только основные центры, связанные, с выполняемой работой, восстановят запас своей энергии

***РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВНИМАНИЯ*** *– Это удержание в поле сознания одновременно нескольких объектов (один из них ярче остальных), способность выполнять несколько видов деятельности.* **Например**, французский писатель Полан демонстрировал свое мастерство, читая публике одно стихотворение и одновременно сочиняя другое. Историки утверждают, что Гай Юлий Цезарь и Наполеон могли выполнять несколько сразу несколько дел.

Для учителя так же очень важно данное свойство внимания. Ему необходимо одновременно видеть весь класс и каждого ученика, объяснять материал, писать на доске и следить, чтобы никто не отвлекался.

Обычно человеку не под силу выполнять одновременно несколько равнозначных дел. Даже если это и выглядит так, то одно из дел обычно человеком усвоено до уровня автоматизма.

***ОБЪЕМ ВНИМАНИЯ*** *характеризуется количеством объектов или их элементов, которые могут быть одновременно восприняты.*

Чем больше предметов или их элементов воспринимается в один момент, тем больше объем внимания; чем меньше таких объектов мы схватываем в одном акте восприятия, тем меньше объем внимания и тем менее эффективной будет выполняемая деятельность. Средним показателем объема является изображение 5 ± 2 простых геометрических фигур (круг, крест, квадрат) при экспозиции в 1с.

Так, **например**, футболист во время игры в каждый данный момент видит большее или меньшее число других спортсменов, принимающих участие в игре.

*Увеличение объема внимания*

1. При тщательном изучении объектов и той ситуации, в которой их приходится воспринимать.
2. В знакомой обстановке объем внимания повышается.
3. При выполнении хорошо знакомой деятельности. Так, **например**, спортивный судья, является специалистом в данной спортивной игре, обнаружит больший объем внимания при наблюдении за процессом игры, чем обыкновенные зрители.
4. Нужно учиться систематизировать и группировать по смыслу и содержанию воспринимаемый материал.

***ПЕРЕКЛЮЧАЕМОСТЬ ВНИМАНИЯ*** *определяется скоростью переноса внимания с одного объекта на другой.*

Это свойство позволяет человек оперативно реагировать на изменения текущей ситуации.

Переключаемость внимания может выступать как *фактор утомления* и как *фактор поддержания работоспособности*. Если, например, психика не успевает адаптироваться к смене вида занятий, то у человека постепенно нарастает усталостный процесс, Если же адаптация протекает быстро, то смена занятий переключение внимания способствуют высокой работоспособности.

**Интересно**, что переключаемость внимания мужчины значительно уступают женщинам (в статистическом смысле). Около 45% женщин могут быстро переключать свое внимание с одного дела на другое, 15% этого не умеют. У мужчин эти цифры таковы 18% и 38%.

***ИНТЕНСИВНОСТЬ ВНИМАНИЯ*** *характеризуется относительно большей затратой нервной энергии на выполнение данного вида деятельности*.

Интенсивность внимания *выражается в повышенной сосредоточенности на данном виде работы* и позволяет добиться *лучшего качества* совершаемых действий. *Снижение* же интенсивности внимания сопровождается *ухудшением качества* и уменьшением количества работы.

В процессе выполнения деятельности интенсивность может проявляться с разной силой: бывают моменты очень интенсивного внимания и моменты ослабленного внимания.

Особенно велико значение интенсивности внимания для учащихся в процессе учебной работы. Добиваясь его, учитель обеспечивает ясное и отчетливое восприятие и мышление у своих учеников, в результате чего эффективность учебного процесса повышается. Необходимо заботится о том, чтобы учащиеся приходили на уроки в бодром состоянии, позволяющем им проявить самую высокую степень интенсивности внимания.

Физиологически интенсивность внимания обусловливается повышенной степенью возбудительных процессов в определенных участков коры при одновременности процессов торможения других.

***КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ*** *– определяется способностью максимально сосредотачиваться на каком-либо избранном объекте, произвольно отвлекаясь на остальные.*

Тот, кто умеет добиться концентрации своего внимания в нужный момент способен на труд высокой степени продуктивности. **Интересно**, что концентрация внимания зависит от свойств нервной системы, от темперамента. Так, действия дополнительных раздражителей при выполнении какой-то работы представляют помеху для меланхолика, но повышают концентрацию внимания у флегматика.

***ИЗБИРАТЕЛЬНОСТЬ ВНИМАНИЯ*** *– связана с возможностью успешной настройки (при наличии помех) на восприятие информации, относящейся к сознательной цели.*

**Виды и функции внимания**

**Внешнее внимание** – выражается в специфической позе, мимике, выражении глаз и др. Оно делиться на произвольное, непроизвольное и послепроизвольное.

***Произвольное внимание***. *Возникает в результате сознательных усилий человека, направленных на лучшее выполнение той или иной деятельности.* Направляется соответствующим волевым актом.

Произвольное внимание требует затраты физической энергии, эмоций и воли. Человек, уделивший вам внимание, израсходовал не только свое время, но и свою энергию. Становиться понятным, почему надо благодарить за внимание.

 Оно характеризуется целенаправленностью, организованностью, повышенной устойчивостью.

*Целенаправленность.* Произвольное внимание определяется задачами, которые человек ставит перед собой в той или иной деятельности. Из многих объектов выбираются те, которые необходимы при выполнении данного вида деятельности.

*Организованность.* Мы заранее готовимся быть внимательными, сознательно направляем свое внимание, проявляем умение организовать необходимые для данной деятельности психические процессы.

*Повышенная устойчивость*. Позволяет организовать работу на протяжении более или менее долгого времени.

По своим физиологическим механизмам преднамеренное внимание связано с нервными оптимальными возбуждениями определенных участков коры больших полушарий головного мозга, которые вызываются и поддерживаются раздражениями второй сигнальной системы.

*Причинами, обуславливающими преднамеренное внимание, являются*:

1. интересы человека, побуждающие его к занятию данным видом деятельности.
2. сознание долга и своих обязанностей, способствующих лучшему выполнению данного вида деятельности. Не всегда преднамеренное внимание строится на интересах. Человеку приходится усваивать разнообразные знания и заниматься различными видами деятельности, а интересы его могут ограничиваться только одним из них. В этих случаях преднамеренное внимание основывается на сознательно-волевом отношении человека к выполняемой им деятельности.

***Непроизвольное внимание****.* *Вызывается внешними причинами.* Ими могут быть *интенсивность раздражения*, *новизна*, *необычность объекта*, его *динамичность*.

*Интенсивность раздражения* заключается в более сильном действии объекта (более сильный звук, более яркий плакат и пр.), которое привлекает к себе внимание. **Например**, громкий звук, ярко красный цветок на зеленой траве.

*Новизна, необычность объекта,* даже если он и не выделяется интенсивностью своего действия, также становится стимулом внимания. **Например**, некоторые изменения в привычной для нас обстановке, появление нового лица в классе или спортивной секции и т.д.

*Резкая смена, динамичность объекта,* наблюдающиеся при сложных и длительных действиях. **Например**, при наблюдении за спортивными состязаниями, восприятии кинокартины и т.п., всегда вызывают, особое внимание.

По своим физиологическим механизмам непреднамеренное внимание является ориентировочным рефлексом в его различных видах. Во всех случаях непреднамеренное внимание возникает в результате внешних раздражений, которые на основании постоянных врожденных или предварительно выработанных условных связей вызывают оптимальное возбуждение в определенных участках коры г.м. и соответствующие ориентировочные реакции.

**Ученые сделали любопытное наблюдение**. Оказывается, некоторые цвета вызывают у людей побуждение купить тот или иной товар. Непроизвольное внимание покупателей чаще всего привлекает этикетки, коробки красного и желтого цвета. Во-первых, потому что эти цвета вызывают положительные эмоции, они ассоциируются с солнечным светом и огнем домашнего очага. А во-вторых, красная и желтая коробка кажется чуть-чуть больше, чем она есть на самом деле.

Зная особенности раздражителей, можно легко вызвать интерес у тех или иных лиц: громкий голос, четкая команда привлекут внимание учащихся к объяснениям учителя яркий, красочный плакат заставит со вниманием воспринять его содержание; введение какого-либо нового приема в методику преподавания обострит внимание учащихся и поможет лучшему усвоению учебного материала.

*Для непреднамеренного внимания характерно то, что:*

1. *человек предварительно не готовится* к данному восприятию или действию;
2. оно *выступает внезапно*, сразу же после воздействия раздражения и в своей интенсивности обуславливается его особенностями;
3. оно *является скоропреходящим*: длится, пока действует соответствующие раздражители, и, если не принять необходимых мер к его закреплению в форме преднамеренного – прекращается.

В организации педагогического процесса непреднамеренное внимание имеет некоторое значение тогда, когда требуется привлечь внимание учащихся. Однако строить педагогический процесс исключительно на непреднамеренном внимании неправильно, так как оно выполняет в основном подсобную роль.

***Послепроизвольное внимание*** *сохраняется на объекте после прекращения действия раздражителя в силу его зна­чимости для человека*. Порою, неудача в решении какой-либо задачи, вызвавшей эмоциональный интерес, даже при переходе к другой деятельности, ведет к сохранению ее в сознании, способствуя последующему решению.

Так же выделяют **внутреннее внимание**, объектом которого являются собственные мысли, переживания.

*Статическое и динамическое внимание****.*** Обнаруживают себя в процессе длительной работы.

***Статическим*** *называется такое внимание, высокая интенсивность которого легко возникает в самом начале работы и сохраняется на протяжении всего времени ее выполнения*. Такое внимание не требует особого «разгона», постепенного накапливания; оно с самого начала работы отличается максимальной степенью интенсивности.

***Динамическим*** *называется такое внимание, которое в начале работы характеризуется малой интенсивностью и только с помощью больших усилий повышает свою интенсивность*. В начале работы оно неинтенсивно;

Для динамического внимания характерно также *затрудненное переключение с одного вида работы на другой.* Это объясняется, с одной стороны, тем, что при динамическом внимании достигнутая степень сосредоточенности в отношении данной работы сохраняется длительное время, даже тогда, когда наступило время, даже тогда, когда наступило время перейти к новому виду деятельности. С другой стороны, подобная затрудненность переключения связана с тем, что переход к новому виду работы опять требует раскачки, разгона, постепенного вхождения в эту работу.

*Сосредоточенное и распределенное внимание****.***

***Сосредоточенным*** *называется внимание, направленное на какой-либо один объект или вид деятельности.* **Например**, когда мы сосредоточенно читаем, то не замечаем происходящего вокруг нас и часто даже не слышим обращенных к нам вопросов. Сосредоточенное внимание выражается в соответствующей позе, мимике, заторможенности всех лишних движений. Все эти внешние особенности имеют большое приспособительное значение, облегчая концентрацию внимания на том или ином объекте.

Сосредоточенность внимания отличается высокой степенью интенсивности, что необходимо для успешного выполнения важных для человека видов деятельности: оно необходимо учащемуся на уроке, спортсмену на старте, хирургу во время операции и т.д., так как только при сосредоточенном внимании эти виды деятельности могут быть выполнены успешно.

***Распределенным*** *называется внимание, направленное одновременно несколько объектов или видов деятельности*. **Например**, студент слушает и одновременно записывает лекцию.

При распределенном внимании каждый из охватываемых им видов деятельности протекает при относительно меньшей интенсивности внимания, чем тогда, когда оно сосредоточенно только на одном каком-либо объекте или действии**.** Однако в целом распределенное внимание требует от человека значительно больших усилий и затрат нервной энергии, чем сосредоточенное.

*Функции внимания*

Так как внимание глубоко внедрено в повседневную жизнь каждого человека, с его качеством связывают не только успехи в работе и учебе, но и пригодность к той или иной профессии, умение бесконфликтно контактировать с людьми и т.д. то и функции внимания разнообразны.

1. *Обеспечение избирательности познавательных процессов.*  Реализуется через выделение из всей поступающей информации лишь той, которая важна для человека именно в данный момент. Именно эта функция обеспечивает помехоустойчивость сознания.
2. *Активизация психической деятельности.* Так, восприятие со вниманием всегда отличается упорядоченным характером: мы воспринимаем только то, что относится к задаче, которая стоит перед нами, не отвлекаясь на побочные раздражения. (Рудик, 74)
3. Функция *целенаправленности* состоит в сосредоточении внимания на предмете деятельности.
4. Функция *активности* направлена на поддержание работоспособности человека через рациональное распределение интенсивности, прочности внимания во время выполнения элементов деятельности. Да же при чтении учебника (где, казалось бы, как из песни слова не выбросишь) студент распределяет внимание неравномерно между отдельными фрагментами текста. При этом иногда ему приходится делать над собой усилие, чтобы данный фрагмент не был обойден вниманием, а в некоторых случаях это осуществляется как бы само собой.
5. Велика роль внимания в *организации поведения и взаимодействия с другими людьми.* **Д. Карнеги в одной из своих** книг рассказал, как он завоевал лавры лучшего собеседника на вечере, посвященном проблеме, в которой он ничего не понимал. Он просто внимательно слушал собеседников, не проронив за все это время ни одного слова.

**Развитие внимания у детей и взрослых**

 *Развитие внимания* – про­цесс улучшения его свойств (концентрации, устойчи­вости, объема и др.).

Этот процесс начинается с пер­вых месяцев жизни ребенка, когда он обладает только *непроизвольным* вниманием, и продолжается по мере взросления, все более обогащая его внимание *произ­вольными* видами на основе жизненного опыта.

Различают пути развития внимания:

***Естественный******путь*** – онтогенетическое развитие самой психики человека.

***Искусственный путь*** – интенсификация развития за счет различных психологических приемов. Требует периодического закрепления качеств.

**Наиболее существенное влияние на развитие внимания оказывают факторы:**

* речь, развиваемая под воздействием обучения;
* копирование (подражание) поведения взрослых.
* умственная деятельность.

**Естественный** **путь**

В процессе развития внимания выделяют несколько стадий.

На 1-й стадии имеют место только признаки непроизвольного внимания. Проявляется оно в форме *ориентировочного рефлекса,* обеспечивающего ориентацию ребенка на что-то необычное для него, возникающее в конкретной ситуации.

На 2-й стадии весомую роль в развитии внимания играет невербальное поведение взрослых (мимика, жесты, позы), а также паралингвистические пар метры их речи (интонация, громкость, паузы и др.). Именно эти элементы вызывают у ребенка реакцию и подсказывают ему, куда направлять свое внимание. Развитие внимания на этой стадии связывают и с *комплексом оживления,* который проявляется в эмо­ционально-двигательной реакции ребенка при появ­лении рядом с ним матери или звучании ее голоса.

На 3-й стадии ребенок обнаруживает для себя такие средства привлечения *внимания взрослых,* как издание звуков, поворот головы в сторону взрослого и др. Подобные действия *закладывают основу для развития возможности произвольной ориентации своего внимания.*

На 4-й стадии процесс развития внимания полу­чает ускорение благодаря освоению *речи,* свою речь он ис­пользует для привлечения внимания окружающих. Уже наблюдается *произвольное* реагирование ребенка на слова взрослых, эмоционально-подчеркнуто обращен­ных к нему.

На 5-й стадии речь ребенка начинает играть прямого инструмента управления собственным вниманием. Однако в этот период произвольное внимание, в отличие от непроизвольного, неустойчиво. Причина обычно заключена в плохом владении собственными чувствами, в повышенной эмоциональностью

На 6-й стадии *все еще преобладает непроизвольное внимание*. Наглядные, яркие, необычные предметы и явления окружающего мира проходят в психику «вне очереди». Вместе с тем идет активное освоение контроля над своим поведением в связи с режимом посещения школы, подчинением распорядку. Внутренняя речь выступает как регулятор внимания.

7-я стадия характеризуется развитием произвольного внимания, которое позволяет сосредоточиться каком-то занятии. Вместе с тем особенности физиологического развития в этом возрасте негативно сказываются на характеристиках свойств внимания.

**Тема 11. Память**

**Процессы памяти и их характеристика**

Память является основой психической жизни личности. Без сохранения следов воздействовавших раздражителей каждое ощущение и восприятие переживалось бы как впервые возникающее. Человек перестал бы ориентироваться в окружающей среде. Мышление предполагает оперирование понятийным аппаратом и представлениями. Создание образов в воображении невозможно без запаса представлений, преобразуя которые можно создать нечто новое. Для того чтобы оперировать представлениями и понятиями, необходимо хранить их в памяти. Целостность человеческого «я», осознание себя как личности с определенным отношением к миру, с устойчивыми интересами невозможно без памяти. Клинические наблюдения показывают, что человек без памяти перестает быть личностью; он автомат, действующий под влиянием примитивных потребностей и сиюминутных внешних стимулов.

Памятью называется процесс запечатления, сохранения и воспроизведения прошлого опыта.

Память (по К. К. Платонову)­ – следовая форма *психического отражения*, развивающаяся на основе генетической и физиологической памяти как *запоминание*, *сохранение* и последующее объективное и субъективное *воспроизведение* и *узнавание* ранее воспринятого, пережитого или сделанного. Память формирует *содержательное* в психике, *опыт личности* и ее *«Я».* Различают виды, типы и формы памяти.

Память является *сложной психической деятельностью*, в которой различают следующие основные процессы:

1. *Запоминание* воспринимаемых предметов и явлений, совершаемых действий, мыслей и пр. Запоминание, предпринимаемое сознательно и выполняемое с помощью определенных приемов, называется заучиванием.
2. *Сохранение* или удержание в памяти того, что было запечатлено или заучено.
3. *Воспроизведение* запомненного или заученного.
4. *Узнавание* выражается в проявлении своеобразного чувства знакомства при повторном восприятии каких-либо явлений, которые уже имели место в прошлом опыте.

 **Запоминание**

Процесс запоминания протекает в трех формах: *запечатления*, *непреднамеренное* и *преднамеренное* запоминание.

 **Запечатление** – *прочное и точное сохранение в кратковременной памяти событий в результате однократного предъявления материала на несколько секунд.*

Путем запечатления в кратковременной памяти возникают *эйдетические образы*. Феномен эйдетизма заключается в следующем: после взгляда на картинку испытуемый может дать такие ответы о ее деталях, которые возможны лишь в том случае, если образ виденного сохраняется в сознании *целиком*. Эйдетизм в кратковременной памяти особенно часто встречается у детей. Эйдетические образы отличаются от последовательного образа тем, что в них сохраняется цвет и устойчивая форма, присущие самому предмету.

В долговременной памяти запечатление происходит, когда мы сталкиваемся с событиями, производящими сильное эмоциональное впечатление. У многих в памяти сохраняются в подробностях сцены поворотных для судьбы личности горестных или радостных событий.

 **Непреднамеренным** (*непроизвольным*) – *запоминание тех или иных предметов в результате непосредственного их восприятия без какого-либо специального желания их запомнить.* **Например**, вы после лекции можете вспомнить и рассказать, что случилось на данной лекции, в какой она была аудитории, кто из студентов присутствовал на ней, но при этом вы не старались специально это запомнить. Все эти воспоминания основаны на непреднамеренном запоминании.

Однако оно *бессистемно*, *неточно,* *неполно*, *с большим количеством ошибок*.

Основные недостатки непреднамеренного запоминания заключается:

* *в неполноте запоминания*: большая часть того, что запоминается непроизвольно, не сохраняется полностью в памяти;
* *в неточности запоминания*: то, что сохранилось в памяти, воспроизводится с большим числом ошибок;
* *в искажении действительности*: часто наблюдаются воспоминания о таких предметах и явлениях, которых в действительности не было и, которые поэтому не могли быть восприняты.

 **Преднамеренное** запоминание (*произвольное*, заучивание) – *сопровождается произвольным вниманием и является целенаправленным, избирательным.* **Примером** преднамеренного запоминания может служить заучивание учебного материала.

 Преднамеренное запоминание *требует повторения изучаемого* материала, без чего нельзя добиться длительного сохранения его в памяти. При этом повторения должны быть осмысленными и планомерными, а не являются механическими.

 Успешному заучиванию содействуют определенные правила повторения материала, заключающиеся в том, чтобы:

1. Повторения были распределены на несколько дней, а не проводились все в один день;
2. Число повторений было несколько большим того, которое оказалось достаточным для первого полного воспроизведения заучиваемого материала;
3. Больший по своему объему материал разделялся на части соответственно его смысловому значению и заучивался по частям, после чего повторялся в целом;
4. Повторение заученного материала начиналось в первые же дни после заучивания (наблюдения и специальные опыты показывают, что процесс забывания начинается сразу же после, казалось бы, успешного заучивания, причем в первые дни после заучивания забывается наибольшее количество материала). **(см. кривую забывания Эббингауза)**

По характеру связей в запоминаемом материале выделяют запоминание ***механическое*** и ***смысловое*.** Механические связи отражают пространственное положение, временную последовательность запоминаемых объектов. Смысловые – отражают закономерные связи. Нередко при оценке способов запоминания эти виды противопоставляются. Высоко оценивается смысловое запоминание, которое не требует большого числа повторений, и умаляется роль механического, которое приравнивается к зубрежке. Действительно, *механическое запоминание основано на многократном повторении материала, но оно является необходимым условием существования смыслового запоминания.* Эти виды запоминания неразрывно связаны друг с другом в каждом акте заучивания. Роль механического запоминания в обогащении сознания. Например, четко выученное определение какого-либо процесса углубляет его поминание. Если понять, что ощущение и восприятие определяются через общее родовое понятие отражения, то можно догадаться, что они соподчинены данному родовому понятию и не могут определяться одно через другое. Заучивание создает основу для понимания, понимание облегчает заучивание.

**Сохранение**

Сохранение – *более или менее длительное удержание в памяти сведений, полученных в опыте.*

Сохранение имеет две стороны: *собственно сохранение* и *забывание*. Обе стороны важны для личности. Обычно бросается в глаза лишь отрицательная сторона забывания. Между тем забывание полезно и органически связано с формированием опыта личности. Все те сведения, которые неактуальны, должны забываться, иначе в сознании сосуществовали бы как личностно значимые, так и случайные сведения. Например, тяжелые эмоции были бы постоянно в сознании, угнетая нормальную жизнь человека.

**К. Г. Юнг. Человек и его символы**

Забывание – нормальный процесс, при котором отдельные осознаваемые идее теряют свою специфичную энергию из-за отвлечения внимания. Когда мы переключаем интерес на что-то, мы тем самым оставляем в тени те вещи, о которых думали раньше. Так луч прожектора, осветив одно место, оставляет другое в темноте. Этого нельзя избежать, поскольку сознание может удержать одновременно ясными лишь несколько образов, причем эта ясность подвержена колебаниям.

Забытые идеи, вместе с тем, не прекращают своего существования. Хотя их нельзя воспроизвести по собственному желанию, они пребывают под порогом сознания, как раз ниже порога памяти – откуда могут всплыть в любой момент, иногда после многих лет, казалось бы, полного забвения. В данном случае К. Г. Юнг говорит о ситуациях, когда мы видим и слышим что-то вполне осознанно, а в последствии забываем. Наряду с этим мы видим, слышим, чувствуем запах и вкус многих вещей, не замечая этого либо потому, что наше внимание отвлечено, либо потому, что раздражитель, воздействующий на наши органы чувств, слишком слаб для осознанного восприятия. Тем не менее, эту информацию впитывает подсознание, и подобное подпороговое восприятие играет значительную роль в нашей повседневной жизни. Хотя мы не осознаем этого, оно влияет на наше восприятие событий и людей. Пример, один преподаватель, прогуливался за городом со своим коллегой. Поглощенный серьезной беседой, профессор вдруг заметил, что в его мысли неожиданно вторгся поток воспоминаний раннего детства. Почему это случилось, он никак не мог понять, ведь ничего из сказанного не имело никакой связи с ним. Они вернулись по своему прежнему пути и увидели ферму. Оказавшись на ферме, профессор почувствовал запах гусей и мгновенно понял, что именно этот запах пробудил к жизни памятные картины детства. Ребенком он жил на ферме, где разводили гусей, и их характерный запах с детства врезался ему в память, хотя и был забыт со временем. Этот запах во время разговора профессором был воспринят неосознанно и пробудил давно забытые впечатления детства.

Или еще один пример, машинистка в офисе: цветущий вид и хорошее настроение. Через секунду у нее раскалывается голова и налицо признаки крайнего утомления. Она услышала вдалеке, не сознавая этого, гудок корабля, подсознательно напоминавший ей о мучительном разрыве с любимым человеком, воспоминания о котором она пыталась выбросить из памяти.

Помимо обычного забывания З. Фрейд описал несколько разновидностей забывания неприятных воспоминаний, с которыми память стремится поскорее расстаться. Как говорил Ф. Ницше, **там, где гордость непреклонна, память предпочитает отступить**. Примером может служить секретарша, испытывающая чувство ревности к одному из компаньонов своего руководителя. Раз за разом она забывает приглашать его на совещания, несмотря на то, что в списке участников всегда фигурирует его фамилия. Однако если спросить ее об этом, она скажет, что забыла или, что ее отвлекли, и никогда не признается – даже самой себе – в истинных причинах этой забывчивости.

Однако несомненно, что в обучении забывание нежелательно. Исследование хода забывания показало, что наибольший процесс забывания падает на первые 48 часов после восприятия материала.

**(см. преднамеренное запоминание).**

Факторы, влияющие на забывание:

1. Возраст. Пожилые люди склонны забывать о недавних событиях или о том, что им предстоит сделать. Это обусловлено тем, что им трудно организовывать информацию, которую им надо вспомнить. Забывание происходит также и в раннем возрасте. Лишь немногие из нас могут вспомнить события, происшедшие в возрасте до трех лет.
2. Не использование информации и ее характер.
3. Интерференция. Это когда сохранению в памяти какой-либо информации мешают предшествующие или последующие события. Например, если перед тем как студент начал готовиться к экзамену, он получил дурные вести, то усвоение знаний, естественно будет страдать.
4. Подавление. Это один из механизмов подавления по З. Фрейду. Например, мы можем забыть прийти на какое-либо свидание, которое чревато для нас плохими последствиями.
5. Дегенеративные процессы в нервной системе или мозговые травмы, приводящие к утрате памяти.

Сохранение нельзя трактовать как пассивный процесс хранения. Это динамический процесс. Ранее запомненные знания взаимодействуют с вновь усвоенными: они вступают в новые связи (ассоциируются), уточняются и дифференцируются, обобщаются и перекодируются.

**Воспроизведение**

Различают два вида воспроизведения: *непреднамеренное* и *преднамеренное*; последнее иногда выступает в форме припоминания.

**Непреднамеренное воспроизведение** *в памяти воспринятого раньше материала имеет место тогда, когда соответствующие образы всплывают в сознании как бы сами по себе, без предварительного намерения с нашей стороны вспомнить их.* **Например**, в сознании возникают образы мелодии, встречавшихся ранее людей, совершенно не связанные с той деятельностью, которая выполняется в данный момент. Физиологической основой такого непроизвольного воспроизведения будут условнорефлекторные связи или ассоциации: какой-либо раздражитель, связанный с этой мелодией, подействовал на наш мозг и вызвал в нем оживление соответствующих нервных связей, сам, оставшись для нас незамеченным, поскольку сознание в это время было занято другими процессами.

**Преднамеренное воспроизведение** *имеет место в тех случаях, когда ставится цель что-то вспомнить.*

Особенностью преднамеренного воспроизведения будет его планомерный характер. Оно *протекает* не механически, под влиянием тех или иных случайных раздражителей, а *организованно*. Отвечая на вопрос, касающийся техники, **например**, прыжка в высоту, спортсмен станет отвечать не первыми всплывшими в его сознании словами, а последовательно, по определенной системе расскажет об особенностях и значении в технике этого прыжка таких элементов, как разбег, толчок, угол взлета, группировка в полете, приземление. Однако нередки случаи, когда учащиеся воспроизводят заученный материал бессистемно: они не стараются полнее вспомнить его, а отвечают первыми всплывшими в их сознании ассоциациями, без всякого плана, излагая материал не по порядку. Такие ответы строятся на непреднамеренном воспоминании, опирающемся на случайные ассоциации.

Воспроизведение будет в полной мере преднамеренным, если оно активно готовилось уже в процессе заучивания материала, т.е. заранее готовится план ответа по данному материалу.

**Припоминанием** называется *процесс воспроизведения, связанный с преодолением некоторых трудностей, требующий затраты волевых усилий.* Ученик не сразу и легко вспоминает хронологическую дату или математическую формулу. Он старается более точно припомнить этот материал, его старания заключаются в поисках ассоциаций, опираясь на которые он мог бы правильно воспроизвести заученный материал. Иногда наводящий вопрос преподавателя служит таким исходным толчком для возникновения нужной ассоциации. Случаи такого припоминания почти *всегда связаны с дефектами заучивания.*

**К. Г. Юнг Человек и его символы.**

Сколь непохожи причины из-за которых мы забываем то, что увидели ли испытали, столь разнообразны и пути вспоминания. Интересный пример представляет криптомнезия, или «скрытое вспоминание». Скажем, писатель работает, развивая в строгом соответствии с заранее составленным планом сюжетную линию или действие повести. Вдруг он неожиданно отклонился от темы. Может быть, ему пришла на ум свежая идея или новый образ. В тоже время, в некоторых случаях можно доказать наличие поразительного сходства написанного с чье-то работой, которую он полагает абсолютно незнакомой. Композитор из кинофильма «Ландыш серебристый».

Это можно использовать в рекламе. Так, игрушечные машинки, из которых выложена торговая марка «Волксваген», изображенная на рекламном плакате, могут «зацепить» сознание зрителя, вызвав прилив детских бессознательных воспоминаний. Если эти восприятия приятны, то удовольствие, вызываемое ими, может ассоциироваться (подсознательно) с товаром и его названием.

**Узнавание.** При воспроизведении имеет место *узнавание в его различных степенях – от слабого чувства некоторого знакомства с воспроизведенным материалом до полной уверенности в его точности.*

В отдельных случаях узнавание создает иллюзию действительного знания, вызывает ложную уверенность в прочном запоминании материала, которое в действительности отсутствует. Ученик, изучивший материал, при повторном ознакомлении с ним переживает в яркой степени это чувство: материал ему знаком, он убежден, что знает его. Но попытка воспроизвести данный материал иногда показывает, что действительного знания его нет.

**Виды памяти и их особенности**

По характерным особенностям удержанного в памяти прошлого опыта различают несколько видов памяти.

Классификация памяти по П. П. Блонскому:

1. **Наглядно-образная память**. Ее особенность является запечатление материала в форме зрительных, слуховых, осязательных и др. представлений. Например, гимнастические упражнения на параллельных брусьях, показанное на уроке, запоминается в виде зрительных представлений, имеющих характер конкретного образа этого упражнения. Наиболее активно этот вид памяти развивается с двух лет и максимума своего развития достигает к подростковому возрасту.
2. **Словесно-логическая (вербальная) память**. При этой памяти запоминаются уже не конкретные образы предметов, а выраженные в словах мысли, отражающие сущность изучаемых явлений. Например, можно не только запечатлеть в памяти в наглядных образах вид изучаемого гимнастического упражнения, но и запомнить сущность данного упражнения. Такое запоминание возможно лишь в словесной форме. Считается, что зарождение этой памяти происходит к 3-4 годам.
3. **Двигательная память**. Содержанием этого вида памяти являются мышечно-двигательные образы заученных движений (мышечно-двигательные представления формы, величины, скорости, амплитуды движений, их последовательности, темпа, ритма и др.). Данный вид памяти имеет большое значение при запоминании физических упражнений. На основании этого вида памяти формируются практические навыки.
4. **Эмоциональная память**. Ее содержание заключается в эмоциональных состояниях, имевших место в прошлом. Так в памяти может всплыть чувство неуверенности, смущения или даже некоторого страха, которое испытывалось при первых попытках выполнить трудное гимнастическое упражнение. Образы эмоциональной памяти всегда связаны с более определенными по своей структуре зрительными, слуховыми и др. представлениями наглядно-образной памяти. Этот вид памяти появляется у ребенка в возрасте 6 месяцев.

Классификация по усвоению информации:

1. **Непосредственная образная память** – запоминание информации через каналы восприятия
2. **Ассоциативная память** – способность запомнить информацию по ассоциации, когда возвращение в сознание одного явления приводит к возвращению другого.

По характеру деятельности:

1. **Непроизвольная память** – запоминание без заранее поставленной цели и средств.
2. **Произвольная память** – запоминание, которое требует определенного волевого усилия.

 По происхождению:

1. **Генетическая память** – это способность организма передавать генетическим путем определенные биологические, психические и поведенческие свойства.
2. **Механическая память** – способность к научению и приобретению жизненного опыта.

Это некоторые исторические подходы, которые и в наше время используются в классификации видов памяти. В *современной когнитивной психологии* разработан следующий подход к решению данного вопроса.

Выделяют три вида памяти:

1. Сенсорную
2. Кратковременную
3. Долговременную

**Сенсорная память –** это процесс ультрократковременного сохранения информации непосредственно после прекращения действия раздражителя.

Процессы сенсорной памяти изучал Сперлинг. Он показал, что следы в ней сохраняются лишь очень короткое время (0,1 – 0,5 сек) и за этот временной промежуток решается вопрос о том, привлечет ли ретикулярная формация внимание высших отделов мозга к поступившим сигналам. Если этого не происходит, то менее чем за секунду следы стираются и сенсорная память заполняется новыми сигналами.

Считается, что каждому виду памяти соответствует свой образ. Для сенсорной памяти характерны *последовательные образы*. Они возникают при воздействии на сетчатку сильного или длительного раздражителя и сохраняются в течении ультрокороткого времени. Различают *положительные* и *отрицательные* последовательные образы.

Положительные – это те, характер которых соответствует характеру источника. Когда мы, посмотрев на источник света (солнце), закрываем глаза, появляются светящиеся пятна, которые будут сохраняться в течение нескольких секунд. Это обусловлено длительным возбуждением колбочек сетчатки после короткой световой экспозиции.

Отрицательные последовательные образы – это те, характер которых меняется по сравнению с источником. Формируются в том случае, если экспозиция более длительная. Например, если долго фиксировать взглядом цветное изображение, а затем перевести взор на лист серой бумаги, то на этом листе появится изображение в цветах дополнительных (комплементарных) к исходному рисунку.

**Кратковременная память** – это время обработки и интерпретации материала. За это время решается вопрос о том, достаточно ли данная информация важна для того, чтобы передаваться на долговременное хранение.

Данный вид памяти характеризуется:

1. Длительность. Петерсоном было установлено, что кратковременная память действует в течение 20 сек. В том случае, если информация не поступает вторично или не «прокручивается» в памяти, то она по истечению этого промежутка времени исчезает.
2. Емкость (объем). Эббингауз установил, что максимальным объемом памяти является 7 единиц информации. Это число было уточнено Миллером, он показал, что память действительно в среднем может хранить одновременно более семи элементов; в зависимости от сложности элементов это число может колебаться в пределах 7  2.

Особым случаем кратковременной памяти являются *эйдические образы*. Встречаются лишь у некоторых лиц, особенно у детей. Этот процесс заключается в том, что они способны с исключительной точностью, вплоть до малейших деталей, сохранять образы предъявляемых картин. Такой образ может сохраняться от нескольких минут до нескольких часов, а иногда даже нескольких лет и нисколько не изменяться.

**Долговременная память** – сохранение информации после ее сохранения и организации.

Именно и тех элементов, которые ненадолго задержались в кратковременной памяти, мозг отбирает то, что будет храниться в долговременной памяти. Емкость и длительность долговременной памяти безграничны. Они зависят от важности для субъекта запоминаемой информации, а так же от способа ее кодирования, систематизации и воспроизведения.

Роль некоторых факторов:

1. Привычность материала. Если какое-то событие повторяется много раз, то оно легче и на более длительный срок запоминается, чем случайно увиденное (таблица умножения).
2. Контекст, в котором происходит то или иное событие, иногда оказывает очень большое влияние на запоминание (изучение предмета у разных преподавателей может идти по-разному).
3. Мотивация. Мы всегда лучше запоминаем то, что хотим запомнить, чем такие вещи, которые для нас не интересны. Студент, увлекающийся спортом, может назвать имена всех футболистов в некоторых командах, но порой не может запомнить имена трех знаменитых психологов. Мотивация играет в запоминании и другую роль. Как показала Зейгарник, мы дольше помним незавершенное нами дело, чем работу, выполненную до конца.
4. Углубление в изучаемый предмет. Материал запоминается тем лучше, чем больше он связан с какими-то другими фактами в различных контекстах и под разными углами зрения.

Основой долговременной памяти и теоретического образного мышления являются *ментальные (мыслительные) образы*, так как именно их содержание служит базой для умственных действий, лежащих в основе большинства когнитивных процессов – от простого вспоминания до абстрактного рассуждения.

**Избирательный характер памяти**

Память каждого человека отличается *избирательностью*, особенно заметной при непроизвольном запоминании. Успех произвольного запоминания зависит во многом от адекватности (соответствия) характера запоминаемого установкам нашего восприятия, нашим мотивам и интересам. Например, нужно вспомнить о вечере в гостях у родственников. Одни легко расскажут о том, кто и как был одет (чаще это женщины), другие подробно расскажут о том, что пили и ели, третьи – уверенно вспомнят содержание общих разговоров собравшихся.

Физиологической основой памяти является постепенное накопление и усложнение условнорефлекторных нервных связей в коре головного мозга.

Первые условные рефлексы образуются у ребенка примерно в двухнедельном возрасте на основе пищевого раздражителя. К пяти месяцам условнорефлекторные связи образуются уже при участии всех анализаторов, что ведет к возникновению процессов памяти.

***Начальной формой памяти*** является *узнавание* ребенком *окружающих лиц, предметов.* Восприятие лиц сопровождается чувством знакомости, так как в связи с образованием все большего числа разнообразных и связанных друг с другом условных рефлексов реакции на внешние раздражители усложняются и начинают включать в себя ранее образованные связи. На этой стадии развития памяти еще нет представлений.

К концу первого года жизни ребенок обнаруживает более сложную ***форму памяти*** – *воспоминание* о предметах, которые в данный момент не воспринимаются, т.е. раздражитель благодаря закрепившимся связям вызывает представление об отсутствующем предмете. По мере овладения речью представления начинают вызываться второсигнальными раздражителями. Речевое общение как взрослого с ребенком, так и ребенка с другими детьми играет большую роль в формировании способности воспоминания.

Способность *преднамеренного запоминания* начинает формироваться у детей **с 3-4 лет**. Ее развитие связано с активным участием детей в играх, поручениях взрослых, требующих запоминания каких-либо слов, действий, условий.

Для дошкольников характерен *осмысленный способ запоминания*: прежде чем удержать что-то в памяти, они должны понять то, что от них требуется. Бессмысленный материал запоминается с большим трудом. Но, запоминая различные считалки, стишки дети получают возможность упражняться в механическом способе запоминания.

В младшем школьном возрасте процессы памяти приобретают характер специальной, систематической психической деятельности. *Запоминание* из непроизвольного процесса *становится преднамеренным*, превращаясь в заучивание материала. Повышаются требования к точности воспроизведения, объему запоминаемого и длительности его хранения. В связи с этим, дети овладевают приемами заучивания материала, его повторения и проверки. Большое значение приобретает речь, поскольку она составляет существенную часть учебного процесса, но по содержанию изучаемого материала память детей мл. шк. возраста остается образной, они с трудом запоминают абстрактный материал.

В среднем и старшем школьном возрасте постепенно развивается и совершенствуется словесно-логическая память. Материал насыщается абстрактными понятиями, усиливается значение смысловой обработки учебного материала пред его заучиванием, учащиеся овладевают приемами анализа учебного материала, выделения в нем наиболее существенного. *Запоминание учебного материала приобретает опосредованный характер*. Теперь целью заучивания становится не сохранение в памяти материала в конкретной словесной форме, а запоминание смысла материала. Поэтому учащиеся начинают пользоваться схемами, диаграммами как вспомогательными средствами при запоминании.

Исключительное значение приобретает речь, однако ее роль качественно изменяется. Если раньше учебный материал воспроизводился в той же словесной форме, в которой заучивался, то теперь, при переходе к совершенному владению словесно-логической памятью, он, оставаясь по смыслу тем же, может быть воспроизведен не буквально, а своими словами, путем самостоятельного подбора наиболее удачных определений, примеров, доказательств.

 Необходимо учитывать особенности развития памяти на уроках физкультуры. При обучении физическим упражнениям в младших классах опора должна делаться учителем на показ упражнения, а не на его объяснение (хотя последнее исключать полностью нельзя).

*Общей же закономерностью изменения памяти в школьные годы* является *увеличение ее объема*, т.е. количества запоминаемого и воспроизводимого материала.

Однако, во-первых, рост объема памяти с возрастом по темпам не одинаков для различных видов запоминаемого материала; во-вторых, имеются периоды ухудшения памяти. Временное ухудшение у детей 10-12 лет можно объяснить тем, что в этом возрасте запоминание материала еще не посредственное, без использования специальных средств и приемов и в значительной мере зависит от врожденных задатков, в частности от подвижности-инертности нервных процессов. Известно, что инертность нервных процессов способствует продуктивности памяти, подвижность же, характеризуемая быстрым исчезновением следовых процессов в центральной нервной системе, не способствует. Именно в 10-12 лет, когда начинается половое созревание, у многих школьников нарастает подвижность нервных процессов. Возникают, следовательно, худшие предпосылки для запоминания и сохранения учебного материала.

**Тема 12. Мышление и речь**

***Мышление*** — *это психический познавательный процесс, характеризуемый опосредованным, обобщенным отражением действительности. В мышлении выявляются причинно-следственные связи в самой сущности предметов и явлений.*

Оно *носит общественно-исторический характер*, поскольку в любом индивидуальном процессе осмысливания сущности каких-либо предметов и явлений человек невольно опирается на опыт, накопленный другими людьми и выражаемый соответствующими знаниями, умениями, полученными в учебе и в быту при общении с другими людьми.

*Эффективность* мышления во многом *зависит от жизненного опыта*, накопленных в памяти знаний, умения ими оперировать.

Мышление вместе с опытом является основным средством познания окружающего мира.

Опыт и знания, накопленные в ходе многократно повторяемой деятельности, частично переходят в подсознание, формируя механизм интуиции.

Потенциальные возможности в мышлении в виде *особого построения нервной ткани*, *взаимосвязи полушарий головного мозга* и *подкорковых структур*, несомненно, передаются по наследственности с генным потенциалом.

Иллюстрацией к *негативному варианту развития мышления* могут служить случаи *олигофрении, особенно легкой дебильности* (6—7 % от числа лиц, заканчивающих среднюю школу). Часто это — дети пьяниц, наркоманов, родителей, которые сначала пытались избавиться от зача­того ребенка разными средствами, а потом оставили его и т.п. Олигофрены, как правило, производят на свет также олигофренов. Мышление у них примитивное, «предметное». Например, на предложение передать смысл пословицы: «Не в свои сани не садись» они отвечают: «В чужие сани садиться нельзя», «кот наплакал» — «кошка плачет» и т.п.

**Виды мышления**

Жизненные интересы и деятельность людей весьма разнообразны. В связи с этим и мышление человека в разных случаях проявляется в различных видах.

По видам активности можно различать мышление произвольное и непроизвольное. По степени обобщенности следует выделять конкретное и абстрактное мышление.

В целом виды мышления можно классифицировать по различным основаниям.

1. ***По форме*:** наглядно-действенное, наглядно-образное, абстрактно-логическое.

*Наглядно-образное мышление* проходит на образном материале. При этом человек представляет реальные объекты, реальные события, оперирует в своем сознании реальными картинами действительности или воображаемыми образами реальных объектов.

*Наглядно-действенное мышление* осуществляется непосредственно в процессе деятельности человека, оно органически связано с восприятием реальных объектов, принимаемыми на этой основе решениями и моторными действиями.

*Вербально-логическое мышление* осуществляется на материале слов, обобщающих как понятия реальных предметов, событий, так и отвлеченные понятия. Такое мышление позволяет наиболее обобщенно решать мыслительные задачи, в том числе обобщать также различные образы реаль­ных объектов и событий. *Примером абстрактно-логического суждения могут служить наши рассуждения при решении алгебраических задач*. Абстрактное мышление – это более краткий путь к достижению истины, к более глубокому и полному познанию действительности.

Следует иметь в виду, что все названные виды мышления составляют единое мышление человека. В индивидуальной жизни каждого из нас наглядно-действенное, наглядно-образное и абстрактно-логическое виды мышления неразрывно взаимосвязаны.

 2. ***По характеру решаемых задач*** выделяется теоретическое и практическое мышление.

**Теоретическое мышление** опирается на абстрактно-логическую форму мышления и обусловлено решением теоретических познавательных или научных задач.

**Практическое мышление**, по сути, это наглядно-действенное мышление, обусловленное практическими действиями.

3. ***По степени развернутости*** ***мышления*** может быть дискурсивным и интуитивным.

**Дискурсивное мышление** основано на рассуждении, состоящем из ряда последовательных логических звеньев, из которых каждое зависит от предыдущего. *Например, дискурсивное мышление преподавателя, доказывающего теорему по геометрии*.

**Интуитивное мышление** заключается в нахождении решения задачи на основе ориентиров, не связанных логически или недостаточных для получения логического вывода. Для интуитивного мышления характерна быстрота или моментальность формулирования гипотез и принятия решения, а также недостаточная осознанность его логических оснований.

**Интуиция** – это неосознаваемое решение задачи, основанное на длительном творческом опыте и большое культуре художника, ученого, изобретателя. *Так, в ходе интуитивных решений Д.И.Менделеев заполнил периодическую таблицу элементов, немецкий химик Ф.А.Кекуле открыл структурную форму бензола и т.п*.

4. ***По степени новизны и оригинальности*** мышление может быть репродуктивным (воспроизводящим) и продуктивным (творческим).

**Репродуктивное мышление** обычно связано с решением стандартных задач, не требующих принципиально новых решений. Может иметь место в повседневной жизни, в учебной и практической деятельности.

**Продуктивное мышление** обусловлено деятельностью, связанной с творческим поиском новых способов и принципов решения проблемы, с проявлением способности мыслить, находить самостоятельные нетривиальные решения, когда старые уже не годятся.

5. **Оперативное мышление** – совокупностьмыслительных процессов человека – оператора АСУ, включенных в регуляцию его управляющей деятельности. Оперативное мышление как разновидность практического мышления – это мышление в действии, для действия и посредством действий. Оперативное мышление выполняет основные функции: решение задач планирование, декодирование.

Качества мышления

*Самостоятельность* – проявляется в умении самостоятельно увидеть или поставить проблему и решать ее своими силами. С самостоятельностью связана креативность мышления (творческий его характер).

*Глубина* – степень проникновения в сущность рассматриваемых явлений, стремлением не огра­ничиваться констатацией фактов, а выявлять главное, наиболее важное, определять причинно-следственные связи, видеть тенденции в развитии событий, находить закономерности, прогнозировать.

*Широта* дает возможность оперировать большим количеством объектов и связей между ними, ориентироваться на широкий круг знаний по различным наукам. Она определяется, в большей мере, общей эрудицией специалиста, уровнем его интеллекта.

*Критичность* – способность видеть недостатки, правильно оценить собственные ошибки (самокритичность).

*Быстрота –* способность быстро оценивать поступающую информацию при лимите времени и быстро принимать решения. Это качество усиливается при накоплении опыта в действиях при усложненных условиях. Быстрота мышления зависима от подвижности нервных процессов.

*Гибкость* – способность своевре­менно изменять намеченный план действий, корригировать применяемые алгоритмы мыслительных операций в связи с изменениями в реальной ситуации.

Противоположным ка­чеством является *инертность*, *ригидность*, *шаблонность* мышления. Ригидность иногда соответствует возрастным изменениям. Старики обычно более консервативны.

Военные и спортивные психологи выделяют также *целеустремленность* – способность концентрировать мысль на намеченной цели, не отвлекаясь на по­сторонние факторы. Это качество во многом созвучно с помехоустойчивостью и зависит от развития волевых ка­честв, от эмоциональной устойчивости.

**Формы мышления**

**Понятие** – это обобщенное знание, отражающее какие-либо общие существенные отличительные признаки предметов и явлений. В них обычно содержится информация, накопленная поколениями. Понятия в существенной мере связаны с представлениями, но представление — всегда есть образ, а понятие характеризует мысль, выраженную в словах или в каких-либо абстрактных символах.

**Суждение** – это установление связи между предметами и явлениями. Предмет суждения и его содержание могут быть воспринимаемыми, представляемыми и мыслимыми, т.е. данными в виде понятий. Специфика суждения (мысли) заключается в связи указанных элементов в акте утверждения или отрицания. *Например, «Все науки полезны», «Физическая культура укрепляет здоровье», «Страусы не могут летать»*. По качеству суждения могут быть – утвердительные и отрицательные.

Суждения, относящиеся к одному предмету или одному случаю, называются единичными. *Например, «Минск – столица Республики Беларусь», «Сегодня тренировка прошла успешно»*. Суждения, относящиеся к целому классу предметов, называются общими. *Например, «Все металлы – проводники электричества»*. Если мы говорим: *«Некоторые тела не проводят электричества»*, то это будет частное суждение, поскольку суждение относится к части класса предметов.

Суждения по отношению к действительности могут быть истинными и ложными. Истинное суждение правильно отражает действительность. *Например, «А.Медведь – известный советский борец»*. Ложными, или ошибочными, зазываются те суждения, которые неправильно отражают действительность. *Например, «Солнце вращается вокруг земли», «Дважды два – пять».* Обычно ложные суждения выражают незнание человека.

В суждениях оформляются результаты мыслительных процессов. Определенная цепь взаимосвязанных суждений по поводу какого-либо предмета мышления – это рассуждение, как конкретная деятельность мышления.

**Умозаключение** – исторически выработавшаяся логическая форма мышления, при помощи которой из одного или нескольких известных суждений выводятся новое суждение – вывод.

Принято различать три вида умозаключений – индуктивный, дедуктивный и по аналогии.

Индуктивным называется такое умозаключение, в котором из нескольких единичных, или отдельных суждений получается одно общее суждение. *Например, могут быть такие суждения: «Медь проводит электроток. Железо проводит электроток. Свинец проводит электроток и т.д. Из этих суждений (посылок) мы получаем новое общее суждение (вывод): «Все металлы электропроводны»*. Дедуктивным называется такое умозаключение, в котором вывод получается от общего суждения к частному, или единичному суждению. *Например, «Все тела при нагревании расширяются. Воздух есть тело. Вывод: Следовательно, воздух при нагревании расширяется»*. В умозаключении по аналогии вывод делается от частных, или единичных суждений тоже к частному, или единичному суждению. *Например, «В прошлом году в начале июня были сильные дожди. Наступает июнь. Следовательно, скоро нужно ожидать сильных дождей»*.

Умозаключение или рассуждение, обосновывающее какую-нибудь заведомую нелепость, абсурд или парадоксальное утверждение, называется софизмом. *Например, софизм как стиль мышления был характерен для Древней Греции: «Что ты не терял, то имеешь. Рога ты не терял, значит у тебя рога». «Сидящий встал. Кто встал тот стоит. Следовательно, сидящий стоит». «Сократ – человек. Человек – не то же самое, что Сократ. Значит, Сократ – это нечто иное, чем Сократ»*.

Софизмы основываются на логических ошибках, на умышленной подмене тезиса доказательствами, на принятии ложных посылок за истинные.

**Утверждение***—*результат распространения какого-либо знания на определенную частную область, конкретный объект.

**Вывод** *—* следствие различных суждений (посылок). Он может быть аналогичен умозаключению, утверждению.

 **Операции и процессы мыслительной деятельности**

**Операционными компонентами мышления** являются: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, конкретизация, обобщение, классификация, систематизация.

***Анализ****—*разделение целого на части, выделение отдельных признаков, элементов, свойств, связей, отношений.

**Например**, разбивание ореха есть начало анализа. Химик разлагает воду на водород и кислород. Во всех этих случаях анализ выражается в действиях с предметами и явлениями во внешнем плане. Форма внутреннего мысленного анализа выражается в разложении объектов на неопределимые действием элементы и их признаки. Например, можно выделить прозрачность, тяжесть, испаряемость, температуру, плотность и другие свойства воды.

В процессе учебной работы аналитическая деятельность занимает большое место. **Например**, обучение грамматике обычно начинается с анализа речи: с разложения предложения на слова, слова – на слоги, слогов на звуки.

***Синтез****—*объединение выделенных в ходе анализа элементов в единое целое.

Синтез, как и анализ, занимает большое место в процессе учебной работы. **Например**, при обучении чтению из звуков и букв составляются слоги, из слогов – слова, из слов – предложения. Путем описания и анализа поступков, мыслей и чувств спортсмена и последующего их синтеза создается устойчивое представление о его характере, особенностях его личности.

Всегда необходимо помнить, что анализ и синтез протекают в единстве, во взаимопроникновении.

***Сравнение*** — это мыслительная операция, которая выражается в установлении между отдельными предметами сходства и различия, равенства и неравенства, тождества или противоположности. **Например**, тренер, наблюдая за упражнениями, которые неоднократно выполняет спортсмен, сравнивает их между собой. На основе нахождения сходства и различия в манере их выполнения он приходит к выводу о техническом совершенствовании спортсмена.

***Абстрагирование*** *—* отвлечение от отдельных второстепенных признаков обычно для выделения наиболее существенного, на котором концентрируется основное внимание.**Например**, наблюдая, как движутся мимо нас люди, самолеты, автомобили и т.д., мы можем выделить в этих предметах один общий признак – движение и мыслить о движении вообще.

***Конкретизация*** *—* мысленная операция, противоположная абстрагированию, характеризуемая переходом обобщенного взгляда на явления конкретной действительности и ее детали.

Конкретизация, во-первых, выражается в отнесении общего отвлеченного признака к единичным объектам. **Например**, «белизну» можно отнести к снегу, сахару, бумаге, вате и т.п. Во-вторых, конкретизация выражается в раскрытии общего через менее общее и единичное. **Например**, к спортсменам мы относим волейболистов, гимнастов, борцов, боксеров и т.п.

***Обобщение*** *—* выделение наиболее важных, особо существенных признаков в предметах и явлениях с целью представления их в общем виде, в единых комплексах.

Обобщение возможно при условии анализа, синтеза и абстрагирования. Показателем высших форм обобщения является установление сходства существенных признаков в разных предметах (поступках, общественных явлениях, обстоятельствах) на основе отвлечения от второстепенных признаков. **Например**, сходные признаки, имеющиеся в волейболе, баскетболе и гандболе соединяются в одном понятии «спортивные игры», буквы и цифры в понятии «знак».

В процессе познания множества предметов нередко приходится их определенным образом группировать.

Распределение множества предметов (вещей и явлений) по какому-либо признаку – ***классификация*.** Признак, по которому производится классификация, называется основанием классификации.

***Систематизация*** – это расположение отдельных предметов, фактов, явлений и мыслей в определенном порядке – пространственном, временном или логическом. **Примером** временной систематизации может быть хронологический порядок проведения Олимпийских игр. Логической – расположение научного материала в учебниках для студентов и школьников.

Систематизация обычно происходит на основе классификации и является как бы ее завершением.

Одним из основных отличий человека от животного мира, является наличие особого психического процесса – речи. В психологии принято различать понятия «язык» и «речь».

**Речь** – это процесс общения людей посредством языка.

**Язык** – это система условных символов, с помощью которых передаются сочетания звуков, имеющих для людей определенное значение и смысл (язык – средство общения людей друг с другом). Язык вырабатывается обществом, он формируется в общении людей, вместе с тем является продуктом общественно-исторического развития.

Язык – сложное образование. *Различают:*

– лексический состав языка – определенная система значащих слов;

– фонетический состав – или звуковой состав, свойственный только конкретному языку;

– грамматику – определенную систему различных форм слов и словосочетаний.

Основное предназначение языка – являясь системой знаков, он обеспечивает закрепление за каждым словом определенного значения.

Речь, в отличие от языка, процесс словесного общения, который осуществляется в форме сообщения, указания, вопроса, приказания.

Речь без усвоения языка невозможна, в то время как язык может существовать и развиваться относительно независимо от человека. Связывающим звеном между языком и речью выступает значение слова. Оно выражается как в единицах языка, так и в единицах речи.

С психологической точки зрения, общение с помощью языка – это не менее сложное явление, чем сам язык.

Всякое слово – есть обобщение в речи, оно должно быть сужено до определенного уровня или смысла. Достигается это благодаря введению слова в определенный контекст.

Кроме содержания, в речи выражается и наше эмоциональное отношение к тому, что мы говорим. Это явление называется эмоционально-выразительной стороной речи и обусловлено тоном звучания слов.

Речь может иметь и психологическую сторону, поскольку часто в речи содержится смысловой подтекст, отражается цель (или мотив речи), с которой была сказана та или иная фраза. *Пример, комплимент.*

Речь – это специфическая человеческая деятельность.

Отличие:

1) *язык* – устойчивое образование; *речь* – динамическое образование.

2) *язык* – усваивается теоретически, как система правил; *речь* – усваивается фактически.

3) *язык* – социален (это носитель социума, но не обязательно), обобщение социального опыта; *речь* – конкретна, индивидуальна.

Язык и речь являются достоянием только человека: у животных нет ни языка, ни речи. Правда, многие животные издают звуки, иногда очень дифференцированные. У шимпанзе насчитывают до **52 оттенков крика**, которые по-разному воспринимаются другими животными вызывают у них различные реакции: при одних криках животные настораживаются, при других – убегают и т.д. Однако крики животных не обозначают каких-либо предметов и явлений. Крики животных п/с непроизвольное рефлекторное выражение различных внутренних состояний, которые вызываются определенными внешними раздражителями. Эти выразительные нечленораздельные крики животных являются биологической предпосылкой развития речи человека. Членораздельные звуки могут издаваться лишь очень хорошо развитым речедвигательным аппаратом. Такого аппарата у животных нет. Он получил свое развитие лишь у человека в процессе трудовой деятельности, которая вызывала у людей потребность общения друг с другом.

**Функции языка и речи**

**С.Л. Рубинштейн** в 50-е гг. существенно пересмотрел теорию речи. Если в «Основах общей Ψ» он, как правило, придерживался распространенной тогда (да и теперь) точки зрения о двух функциях речи:

1. коммуникативной (сообщение, общение);
2. обозначающей, смысловой, сигнификативной, семантической.

 То впоследствии он приходит к выводу, что у речи не две, а ***«одна основная функция, ее назначение – служить средством общения».*** Функция общения включает в себя «функции коммуникаций – сообщения, обмена мыслями в целях взаимопонимания – экспрессивную (выразительную) и воздейственную (побудительную) функции… Речь в подлинном смысле слова является средством сознательного воздействия и сообщения, осуществляемых на основе семантического содержания речи; в этом – специфика речи в подлинном смысле слова, речи человека». С этой точки зрения, скажем, обезьяны, овладевая языком жестов, не владеют речью в точном смысле этого слова.

**Гомезо и Домашенко**

Речь как средство:

1. общение:
* коммуникация (обмен информацией);
* экспрессия (воздействие), передается: жесты, мимика, понтомимика;
1. мышления: сигнификация, обобщение, обозначение.

**Тема 13. Воображение**

**Воображение** – *это психический процесс воспроизведения в сознании новых образов, явлений на основе реконструкции представлений из прошлого опыта, рассмотрения различных знаний в новых сочетаниях.*

Пищей для воображения служат знания, желания, интересы, потребности, мотивы. Важную роль при этом играют эмоции, в том числе подкорковые структуры, ответственные за развитие эмоциональных реакций, в частности, гипоталамус.

Создавая в своем воображении какие-либо представления, человек не может вообразить нечто абсолютно новое, не состоящее в той или иной степени из элементов, которые были восприняты им из окружающего мира. **Например**, путем воображения древние египтяне создавали представление о сфинксе, соединив тело льва с человеческой головой. Но все же элементы этого продукта уже имелись до этого как воспринятые из окружающей действительности.

**Виды воображения**

Выделяют *мечты —* образы желаемого будущего, которые возможно когда-нибудь осуществятся и *грезы —* несбыточные мечтания.

Образы, которые человек создает в своих мечтах, отличаются след. особенностями:

1. яркими, живым, конкретным характером, со многими деталями.
2. слабой выраженностью конкретных путей к осуществлению мечты, воображением этих путей и средств в самых общих чертах.
3. эмоциональной насыщенностью образа, его привлекательностью
4. стремлением соединить мечты с чувством уверенности в ее осуществимости.
5. творческим характером образа, ярко выраженными чертами нового, ждущего своего осуществления.

*Воображение* может быть

* *непроизвольным*, возникающим без приложения волевых усилий, **например**: в дремотном состоянии, когда разные образы приходят в сознание, принимая фантастические формы.
* *произвольное –* преднамеренное построение различных образов в связи с поставленными задачами в той или иной деятельности. Начинает развиваться уже в детских играх, где дети берут на себя различные роли (летчика, машиниста). Необходимость отобразить наиболее правильно в игре выбранную роль и приводит к активной работе воображения. Самостоятельный труд требует творческих усилий.
* *репродуктивное (воссоздающее) воображение,* воссоздающее какие-либо образы, картины, конструкции, на основе ограниченной информации (чертежей, описаний, карт, нот и т..);
* *творческое воображение,* характеризуемое созданием новых оригинальных идей, действий (в науке, технике, искусстве, спорте). Последнее базируется на основе фактических знаний и разностороннего опыта. Достоинство творческого воображения заключается в возможности реального воплощения мечты в жизнь.

В творческом воображении новый образ строится на прежних знаниях, воспроизводимых в новых формах, новых пропорциях, новых отношениях, которые впоследствии, иногда могут материализовываться. Таковы «Наутилус» Жюля Верна, межпланетные корабли К.Э.Циолковского и др.

Приемы творческого воображения

* *агглютинация* (склеивание), **например**, кентавр, русалка и др.
* *аналогия —* создание предмета, имеющего общие черты с каким-то реально существующим объектом. Так, в локаторе использованы аналоги системы ориентации летучей мыши.
* *акцентирование.* **Например**, на карикатуре отдельные части тела резко увеличены.
* *типизация* — это прием обобщения наиболее характерных особенностей в какой-то большой группе объектов.

В психологии и педагогике различают: научное творчество — открытие неведомых ранее явлений, процессов в природе и обществе; техническое творчество — создание новых технических объектов; литературное творчество; худо­жественное творчество; музыкальное творчество и др.

**В спорте** воображение помогает специалисту по физической подготовке представить наиболее эффективные пути организации соревнований, спортив­ных праздников. В большом спорте атлет, например, может ярко представить себе вероятные детали своего выступления.

**Функции воображения**

1. Процесс воображения всегда протекает в неразрывной связи с памятью и мышлением. В процессе воображения происходит своеобразная переработка материала, выражающаяся в восполнении представлений необходимыми деталями.
2. В значительно большей степени деятельность воображения присутствует в формировании образов объектов или явлений, которых мы никогда не воспринимали. Например, представления о природных зонах, где мы никогда не были, или представления об образе литературного героя.
3. Деятельность воображения тесным образом связана с эмоциональными переживаниями человека. Представление желаемого может вызвать у человека позитивные чувства, а в определенной ситуации мечта о счастливом будущем способна вывести человека из крайне негативных состояний, позволяет ему отвлечься от ситуации настоящего момента, проанализировать происходящее и переосмыслить значимость ситуации для будущего. Следовательно, воображение играет важную роль в регуляции нашего поведения.
4. Воображение присутствует в любом виде нашей трудовой деятельности, поскольку, прежде чем создать что-либо, необходимо иметь представление о том, что мы создаем. Более того, чем дальше мы отходим от механического труда и приближаемся к творческой деятельности, тем в большей степени повышается значение нашего воображения.

**Воображение и индивидуальное творчество. Развитие воображения**

Творчество тесно связано со всеми психическими процессами, в том числе и с воображением. Степень развития воображения и его особенности имеют большое значение для творчества.

Психология творчества проявляется во всех его конкретных видах: изобретательском, научном, литературном, художественном и т.д.

Долгое время господствовал взгляд о невозможности обучения и алгоритмизации творческого процесса (Т. Рибо). Однако постепенно эта точка зрения стала подвергаться сомнению. На первое место вышла гипотеза о том, что способность к творчеству можно развивать. Так англ. ученый Г. Уоллес предпринял попытку исследовать творческий процесс. В результате выделил 4 стадии процесса творчества:

1. Подготовка (зарождение идеи)
2. Созревание (концентрация, «стягивание» знаний, прямо и косвенно относящихся к данной проблеме, добывание недостающих сведений)
3. Озарение (интуитивное схватывание искомого результата)
4. Проверка

Развитие воображения осуществляется в ходе онтогенеза человека и требует накопления известного запаса представлений, которые в дальнейшем могут служить материалом для создания образов воображения. Воображение развивается в тесной связи с развитием всей личности, в процессе обучения и воспитания, а так же в единстве с мышлением, памятью, волей и чувствами.

Определить какие-либо конкретные возрастные границы, характеризующие динамику развития воображения, очень трудно. Существуют примеры чрезвычайно раннего развития воображения. Например, Моцарт начал сочинять музыку в четыре года, Репин, Серов уже в шесть лет хорошо рисовали. С другой стороны, позднее развитие воображения не означает, что этот процесс в более зрелые годы будет стоять на низком уровне. Истории известны случаи, когда великие люди, например Эйнштейн, в детстве не отличались развитым воображением, однако со временем о них стали говорить как о гениях.

Однако у человека можно выделить *определенные закономерности развития воображения.*

Первые проявления воображения тесно связаны с **процессом восприятия**. Например, дети в возрасте 1,5-2 года не способны еще слушать даже самые простые рассказы или сказки, они постоянно отвлекаются или засыпают, но с удовольствием слушают рассказы о том, что они сами пережили. В этом явлении достаточно ясно видна связь воображения и восприятия. Ребенок слушает рассказ о своих переживаниях потому, что отчетливо представляет то, о чем идет речь.

Связь между восприятием и воображением сохраняется, когда ребенок в своих играх начинает перерабатывать полученные впечатления, видоизменяя в воображении воспринимаемые ранее предметы. Стул превращается в пещеру или самолет, коробочка – в автомобиль. Однако следует отметить, что первые образы воображения ребенка всегда связаны с деятельностью (**например**: образ Мойдодыра – стул)

Наиболее *оптимальным периодом*, пиком развития воображения, является *старший дошкольный возраст*, хотя и в более поздних возрастных периодах существуют возможности для его совершенствования и развития.

Важный этап в развитии воображения связан с тем возрастом, когда ребенок овладевает **речью**. Речь позволяет ребенку *включить в воображение не только конкретные образы, но и более отвлеченные представления и понятия.* Более того, речь позволяет ребенку перейти от выражения образов воображения в деятельности к непосредственному их выражению в речи.

На этом этапе увеличивается практический опыт и развивается **внимание**, что позволяет выделять отдельные свойства и части предметов, которыми он оперирует в своем воображении. Однако синтез происходит со значительными искажениями действительности. Из-за отсутствия достаточного опыта и недостаточной критичности мышления ребенок не может создать образ близкий к действительности. Главной особенностью данного этапа является непроизвольный характер возникновения образов воображения. Чаще всего образы воображения формируются у ребенка данного возраста непроизвольно, в соответствии с ситуацией, в которой он находится.

На следующем этапе **воображение становиться произвольным**. Важно *взаимодействие с взрослыми*. **Например**, когда взр. человек просит реб-ка нарисовать дом или дерево он активизирует процесс воображения. Позднее реб-к начинает использовать произвольное воображение без всякого участия взрослого. Этот скачек в развитии воображения находит отражение в характере игр реб-ка. Они становятся целенаправленными и сюжетными. Реб-к в возрасте 4-5 лет начинает рисовать, строить, лепить, комбинировать их в соответствии со своим замыслом.

*Другой важнейший сдвиг в воображении происходит в школьном возрасте.* Реб-к получает новые и разносторонние представления об объектах и явлениях окр. мира. Необходимость понимания уч. материала обуславливает активизацию процесса воссоздающего воображения. Для усвоения знаний реб-к активно использует воображение.

Есть много способов развития воображения. В их числе – различные творческие игры.

Роль воображения в творческом процессе трудно переоценить. Творчество не просто тесно связано с воображением, оно без него невозможно.
   Творчество в исходном смысле этого слова - сотворение нового. Этот смысл слово "творчество" сохранило и в науке. В обиходе часто творчеством называют то, что связано с искусством: рисованием, музыкой, архитектурой и т.д. Но следует учесть, например, что игра на музыкальных инструментах далеко не всегда несет в себе хоть какой-то элемент новизны. Музыкант, исполняя в 199-й раз "Подмосковные вечера" не больше похож на творца, чем музыкальный плеер. Интересно, что в древнегреческом языке словом "технология" обозначали как раз искусство, то есть вершину мастерства.
   Творчество это вид деятельности. Внешний наблюдатель не всегда может определить - занимается ли наблюдаемый творчеством или же обычной рутинной деятельностью. Если человек еще не добился ничего нового, можно ли определить - занимается он рутиной или творчеством? Пожалуй, как раз самыми характерными признаками творческого процесса (путь и не очень заметными для внешнего наблюдателя) будет активизация воображения и мышления человека, а также концентрация внимания на предмете стараний. Человек же, занимающийся рутиной скорее всего: а) не напрягает свое воображение и мышление, б) склонен думать о посторонних вещах, в) не сконцентрирован на процессе деятельности. Творчество - это порождение нового, и это требует обычно значительных затрат. Соответственно про людей творческих можно сказать, что они, скорее всего, обладают развитым воображением, мышлением и концентрацией внимания.
   Творчество возможно во всех сферах жизнедеятельности человека. Другое дело, что в одних видах деятельности заниматься творчеством проще, чем в других. Чтобы, например, решить математическую задачу нестандартно, не по учебнику, надо обладать высокими способностями. А чтобы нарисовать новую картину, достаточно взять в руки кисточку и краску, а потом нарисовать что угодно.

В каждом из видов творчества видна и понятна роль воображения. Для изобретательского или технического творчества важно представить работу уже имеющихся механизмов, устройств, компьютерных программ, а потом представить то, как можно улучшить работу имеющихся механизмов или устройств или же создать что-то принципиально новое. Для научного творчества важно представить во всех деталях объект и исследования, представить возможные эксперименты, их последствия. Для литературного творчества важно представить описываемых персонажей и среду их обитания, коммуникативные и прочие ситуации. В художественном творчестве художник сначала старается "всеми фибрами души" увидеть, почувствовать то, что ему предстоит нарисовать. Артист создает у себя в голове образ будущей роли. Музыкант - образ нового музыкального опуса. Политик живет в густом переплетении человеческих отношений, все эти толстые и тонкие нити тоже надо уметь представить у себя в голове, а также продумывать в деталях разного рода политические операции, интриги.

Офицер - на поле боя или во время учений - тоже не является простым исполнителем: перед ним ставится конкретная задача, а выбор средств остается за ним; умение представить у себя в голове сложившуюся ситуацию на поле боя, прикинуть возможные варианты продолжения боя - дорогого стоит. Только в не очень умных фильмах показывают, что командиры выигрывают бой лишь на одном боевому духе и эмоциональном подъеме себя и солдат. Реальные успешные командиры, как это показывает опыт многочисленных войн, выигрывают бои и сражения в силу ряда факторов, среди которых не на последнем месте и творческие способности командира, в том числе воображение и мышление.

Творчество - очень многогранный процесс. На него большое влияние оказывает не только воображение и мышление, но в том числе и эмоции, воля, восприятие. В данной статье, однако, мы сконцентрируемся на связи творчества с воображением.

Проблема творчества всегда была интересна не только для психологов. Вопрос о том, что позволяет одному человеку творить, а другого лишает этой возможности, волновал умы уже давно. Долгое время господствовало представление о том, что невозможно алгоритмизировать творческий процесс, и соответственно обучить ему. Данное положение обосновал известный французский психолог Т. Рибо. Он писал: «Что касается до "методов изобретения", по поводу которых было написано много ученых рассуждений, то их на самом деле не существует, так как в противном случае можно было бы фабриковать изобретателей подобно тому, как фабрикуют теперь механиков и часовых дел мастеров».

Постепенно эта точка зрения стала подвергаться сомнению. Дело в том, что не бывает так, что каждый в отдельности творческий процесс полностью уникален. Если художник на протяжении своей жизни нарисовал, скажем, двадцать картин-шедевров, каждая из которых признается уникальным, самобытным творением, это не значит, что эти двадцать процессов, предшествующих появлению картин, были уникальны. Очевидно, что в них общее, и этого общего, весьма вероятно, больше, чем частного. То же можно сказать и про нескольких художников: наверняка в их творчестве есть общие моменты. Да, невозможно, очевидно, полностью формализовать процесс творчества, однако "методы творчества" все равно существуют.
   Постепенно в науке на первое место вышла гипотеза о том, что способность к творчеству можно развивать. Английский ученый Г. Уоллес предпринял попытку исследовать творческий процесс. В результате ему удалось выделить четыре стадии творчества:

1. Подготовка (зарождение идеи).
2. Созревание (концентрация, "стягивание" знаний, прямо и косвенно относящихся к данной проблеме, добывание недостающих сведений).
3. Озарение (интуитивное схватывание искомого результата).
4. Проверка.

Г. С. Альтшуллер разработал целую теорию решения творческих задач. Он выделял пять уровней творчества (от легких к сложным):
   1. Задачи первого уровня решаются применением средств, прямо предназначенных для этих целей. Здесь требуется мысленный перебор лишь нескольких общепринятых и очевидных вариантов решения. Сам объект в этом случае не меняется. Средства решения таких задач находятся в пределах одной узкой специальности. Понятно, что объем творчества здесь - минимален.
   2. Задачи второго уровня требуют некоторого видоизменения объекта для получения необходимого эффекта. Перебор вариантов в этом случае измеряется десятками. При этом средства решения такого рода задач относятся к одной отрасли знаний.

3. Задачи третьего уровня еще сложнее, здесь правильное решение скрыто среди сотен неправильных, так как совершенствуемый объект должен быть серьезно изменен. Приемы решения задач этого уровня приходится искать в смежных областях знаний.

4. На четвертом уровне совершенствуемый объект меняется полностью. Поиск решений ведется, как правило, в сфере науки, среди редко встречающихся эффектов и явлений.

5. На пятом уровне решение задач достигается изменением всей системы, в которую входит совершенствуемый объект. Здесь число проб и ошибок возрастает многократно, а средства решения задач этого уровня могут оказаться за пределами возможностей сегодняшней науки и даже человеческого разума. Поэтому сначала нужно сделать открытие, а потом, опираясь на новые научные данные, решать творческую задачу.

Соответственно этим уровням меняется и нагрузка на воображение. Решая задачи первого уровня, воображение можно вообще не напрягать. На пятом же уровне могут потребоваться десятилетия размышлений и воображения.
   Что характерно, не всегда априори известно, с какого уровнем задачей мы столкнулись. Задача может оказаться значительно сложнее, чем показалось на первый взгляд. Справедливо и обратное. Альтшуллера считал, что одним из важных приемов решения творческих задач является перевод их с высших уровней на низшие. Например, если задачи четвертого или пятого уровня посредством специальных приемов перевести на первый или второй уровень, то далее сработает обычный перебор вариантов.

Один из способов как это сделать - просто разбить проблему, если это возможно, на ряд частных проблем. Этот способ в науке получил название декомпозиции. Иногда декомпозиция может даже усложнить решение задачи, потому что решение отдельных задач может потребовать больших ресурсов, однако она позволяет обрести уверенность в том, что проблема все же решится. И, разумеется, декомпозиция тоже требует значительной работы воображения.
   В целом процесс творчества состоит из большой цепочки анализа и синтеза: структуры разбиваются на части, части потом опять собираются в структуры. Анализ и синтез требует активной работы мышления, но и воображения тоже, поскольку здесь воображение выступает предметной опорой для мышления.

**Тема 14. Общая характеристика мотивационно-потребностной сферы личности**

**А.Н. Леонтьев** считает, что принципиально иной природой обладают те потребности, которые не сводимы ни к биологическим нуждам, ни к материальным условиям. Это те потребности, которые возникают из отношений между людьми как из межличностных непосредственных, так и из всех других уровней отношений, которые связывают индивида с обществом. Таким образом, А.Н. Леонтьев выделяет

1. потребность в признании;
2. потребность в уважении;
3. потребность во власти;
4. потребность в солидарности.

В эту же группу он включает

1. потребность в любви, дружбе, общении;
2. морально-этические потребности;
3. потребности в социально-значимой деятельности.

**2. С.Б. Каверин** разделяет потребности на

1. Биологические потребности, призваны обеспечить индивидуальное и видовое существование человека (потребность в экономии сил, побуждающая человека искать наиболее короткий, легкий и простой путь к достижению своих целей\_.
2. Социальные потребности (это потребность принадлежать к социальной группе и занимать в ней определенное место, пользоваться привязанностью и вниманием окружающих, быть объектом их уважения и любви) Социальные потребности, сводящиеся к потребности настаивать на своих правах потребность “для себя”, противоположны и в то же время взаимодействуют с потребностями выполнять свои обязанности потребностями “для других”. Силы той и другой потребности контролируются социальными нормами их удовлетворения. Эти нормы формируются в результате сложнейшего взаимодействия исторических, экономических, национальных и других факторов. С точки зрения Каверина С.Б. идеальные потребности это потребности познания окружающего мира в целом и в его отдельных частностях и своего места в нем, познания смысла и назначения своего существования на земле. Каждая из перечисленных групп потребностей вызывает соответствующие виды деятельности
3. материальную;
4. социально-политическую;
5. духовную.

**Классификация потребностей человека в зарубежной психологии.**

**1. Маслоу** Врожд. система приоритетов. Пирамида

1. потребность в самоактуализации, реализации потенциала.
2. потребность самоуважения, значение. компетентность.
3. Потребности принадлежности и любви, присоединение и развитие.
4. Потребность безопасности, долговременное выживание и стабильность
5. Д. физиол.потребности, голод,жажда и т.д

**2. Макдауголл** (готовые способы реагирования), потребности как инстинкты:

1. пищедобывание, поиск пищи,
2. отвращение, неприятие вред. в-в
3. сексуальность и брачные отношения.
4. страх, бегство.
5. любознательность, исследов.незнакомых мест.
6. покровительство и родительская опека.
7. общение и пребывание в обществе.
8. подчинение, уступка и послушание.
9. гнев, негодование.
10. призыв о помощи.
11. создание укрытия и орудий труда.
12. приобретательство,обладание и защита всего, что явл.полезным или привлекательным.
13. смех, высмеивание.
14. комфорт.
15. отдых и сон.
16. бродяжничество в поисках новых впечатлений.

**3. Г.Мюрей**.выд.след психогенные потребности в:

* агрессии,
* доминировании,
* защите,
* игре,
* избегании вреда,
* избег.неудач,
* извег.обвинений,
* независимости, неприятии.
* осмыслении,
* познании,
* помощи, покровительстве.
* понимании.
* порядке,
* привлечении влечения к себе,
* разъяснении (обучении),
* созидании,
* уважении,
* признании,
* приобретении,
* противодействии,
* сексе,
* сохранении (бережливости),
* унижении.

**4. Э. Фром**

1. В человеческих связях ( отнесение себя к группе),
2. Самоутверждении,
3. В привязанности (теплые чувства к живому существу, необходимость в ответных ч.)
4. В самосозидании (сознании себя неповторимой индивидуальностью),
5. В системе ориентации и объекте поклонения ( причастность к культуре и идеологии, пристрастное отношение к идеальным предметам)
6. Потребность в любви (родительская, братская,эротическая, любовь к богу).
7. В свободе.

В каждом возрастном периоде устанавливается определенная иерархия потребностей. Ведущие потребности определяют направленность личности (гуманистическую, индивидуалистическую).

Последовательность появления потребностей в онтогенезе совпадает с пирамидой А. Маслоу.

С возрастом происходит периодическая смена доминирующих потребностей, ценностей, идеалов, и, следовательно, меняется направленность личности в сторону общественной. Увеличивается осознанность мотивов.

СВОЙСТВА И ЗАКОНОМЕРНОСТИ

Свойства потребностей и мотивов

|  |  |
| --- | --- |
| **Потребности** | **Мотивы** |
| Биологические потребности генетически обусловлены, а социальные формируются в процессе жизни и деятельности личности | Мотивы формируются на основе потребностей. На базе одной потребности могут сформироваться мотивы к разным видам деятельности. И одна и та же деятельность может вызываться разными мотивами |
| Имеют свой предмет (пища, книга и др.) | Некоторые мотивы могут стать доминирующими в структуре мотивации личности, образуя стержень всей сферы (направленность) |
| Воспроизводятся, для многих характерна периодичность возникновения (еда, сон и др.). Возникновение новых потребностей - необходимое условие развития личности | Мотив отличается от цели. Цель - это предвиденный результат, а мотив побуждение к достижению цели. Но возможен сдвиг мотива на цель (см. ниже) |
| Приобретают конкретное содержание в зависимости от способа удовлетворения | Мотивы - осознанные побуждения (некоторые ученые считают мотивами и неосознанные) |
| Изменяются в связи с изменением условий жизни и деятельности личности, ее развития, обучения и воспитания | Может изменяться в процессе деятельности, и, напротив, при сохранности мотива может изменяться выполняемая деятельность |
| Различаются по силе | Различаются по силе |

Сдвиг мотива на цель - цель, ранее побуждаемая к осуществлению каким-то мотивом, может приобрести самостоятельную побудительную силу, то есть стать мотивом. Например. Первоначально ребенок выполняет требование (цель) (уступать место старшим) ради общения с матерью, ее одобрения. Со временем при правильном воспитании это действие приобретает самостоятельную побудительную силу (становится мотивом, целью).

НАРУШЕНИЯ

Неудовлетворенные потребности, нереализованные намерения могут приводить к нервно-психическим расстройствам, если человек не смог использовать физиологические и психологические механизмы саморегуляции. Клиники выделяют три формы нервно-психические расстройств: невростению, истерию и невроз навязчивых состояний.

Невростения может быть вызвана невростеническим конфликтом. Это противоречие между завышенными стремлениями личности и ее возможностями. К невростении предрасположены люди с сильными влечениями, которые не в состоянии их достаточно адекватно удовлетворить. Для человека с невростенией характерны легкая возбудимость при быстрой истощаемости, изменчивость эмоций, устойчивое, часто пониженное настроение.

Истерия возникает в результате конфликта между чрезмерно завышенными требованиями к другим людям и заниженными к себе, а также противоречивыми потребностями (между желанием и долгом, между моральными принципами и личными привязанностями). Для истерии наиболее часты двигательные расстройства, расстройства болевой чувствительности, сенсорики, речи.

Невроз навязчивых состояний часто бывает обусловлен жизнью без определенных целей. В результате у человека повышается раздражительность, утомляемость, нарушается сон, появляются вегетативные расстройства, навязчивые идеи, часто в виде фобий.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

Потребности людей отличаются разной выраженностью:

1. модальностью (в чем нужда),
2. силой (степенью потребностной напряженности),
3. остротой (степенью переживания неудовлетворенности).

Выраженность потребностей зависит от типа телосложения, темперамента, пола и пр. Так, пикникам (см. Словарь) требуется частое употребление пищи, людям с сильной нервной системой - больше двигательной активности, мужчинам свойственно испытывать потребность в риске, соперничестве и т.д.

Мотивы каждого человека образуют определенную, ему лишь присущую структуру, иерархическую пирамиду, на вершине которой могут быть самые разные мотивы.

Существуют два подхода к изучению теорий мотивации. Первый подход основывается на исследовании содержательной стороны теории мотивации. Такие теории базируются на изучении потребностей человека, которые и являются основными мотивами их проведения, а следовательно, и деятельности. К сторонникам такого подхода можно отнести американских психологов Абрахама Маслоу, Фредерика Герцберга и Дэвида Мак Клелланда.

Теория мотивации по А. Маслоу Первая из рассматриваемых теорий называется иерархией потребностей Маслоу. Сущность ее сводится к изучению потребностей человека. Это более ранняя теория. Ее сторонники, в том числе и Абрахам Маслоу, считали, что предметом психологии является поведение, а не сознание человека. В основе же поведения лежат потребности человека, которые можно разделить на пять групп: **физиологические потребности**, необходимые для выживания человека: в еде, в воде, в отдыхе и т.д. Речь идет о нормальных условиях труда, о заработной плате, позволяющей на приемлемом уровне удовлетворять физиологические потребности. Здоровье и хорошая физическая форма работника – это такие же важные ресурсы, как его квалификация и опыт. **Потребности в безопасности и уверенности в будущем** - защита от физических или психологических опасностей со стороны окружающего мира и уверенность в том, что физиологические потребности будут удовлетворяться и в будущем. Удовлетворение в первую очередь означает наличие гарантированной занятости, уверенности в завтрашнем дне. **Социальные потребности** - необходимость в социальном окружении, в общении с людьми, чувство “локтя” и принадлежности к коллективу. Социальные контакты являются важным фактором, оказывающим положительное влияние на отношение к труду и профессиональному развитию.

**Потребности в уважении**, в признании окружающих и стремлении к личным достижениям. Поскольку человек часто отождествляет себя с организацией, в которой работает, то для него важно, чтобы в глазах других людей его организация представлялась как привлекательное и достойное место работы. Поэтому люди стремятся занять определенное место в организации, подчеркнуть это положение определенными символами статуса. Сюда можно отнести также потребность в получении одобрения. **Потребность самовыражения**, т.е. потребность в собственном росте и в реализации своих потенциальных возможностей. Первые две группы потребностей первичные, а следующие три вторичные. Согласно теории Маслоу, все эти потребности можно расположить в строгой иерархической последовательности в виде пирамиды, в основании которой лежат первичные потребности, а вершиной являются вторичные (пирамида Маслоу). Смысл такого иерархического построения заключается в том, что приоритетны для человека потребности более низких уровней и это сказывается на его мотивации. Другими словами, в поведении человека более определяющим является удовлетворение потребностей сначала низких уровней, а затем, по мере удовлетворения этих потребностей, становятся стимулирующим фактором и потребности более высоких уровней. Самая высокая потребность - потребность самовыражения и роста человека как личности - никогда не может быть удовлетворена полностью, поэтому процесс мотивации человека через потребности бесконечен. Долг руководителя заключается в том, чтобы тщательно наблюдать за своими подчиненными, своевременно выяснять, какие активные потребности движут каждым из них, и принимать решения по их реализации с целью повышения эффективности работы сотрудников.

**Теория мотивации Дэвида Мак Клелланда**

С развитием экономических отношений и совершенствованием управления значительная роль в теории мотивации отводится потребностям более высоких уровней. Представителем этой теории является Дэвид Мак Клелланд. Согласно его утверждению структура потребностей высшего уровня сводится к трем факторам:

* стремлению к успеху
* стремлению к власти
* стремлению к признанию

При таком утверждении успех расценивается не как похвала или признание со стороны коллег, а как личные достижения в результате активной деятельности, как готовность участвовать в принятии сложных решений и нести за них персональную ответственность. Стремление к власти должно не только говорить о честолюбии, но и показывать умение человека успешно работать на разных уровнях управления в организациях, а стремление к признанию - его способность быть неформальным лидером, иметь свое собственное мнение и уметь убеждать окружающих в его правильности. Согласно теории Мак Клелланда, люди, стремящиеся к власти, должны удовлетворить эту свою потребность и могут это сделать при занятии определенных должностей в организации. Управлять такими потребностями можно, подготавливая работников к переходу по иерархии на новые должности с помощью их аттестации, направления на курсы повышения квалификации и т.д. Такие люди имеют широкий круг общения и стремятся его расширить. Их руководители должны способствовать этому.

**Теория мотивации Фредерика Герцберга**

Эта теория появилась в связи с растущей необходимостью выяснить влияние материальных и нематериальных факторов на мотивацию человека. Фредерик Герцберг создал двухфакторную модель, которая показывает удовлетворенность работой:

* факторы, удерживающие на работе (гигиенические факторы) — административная политика компании, условия труда, величина заработной платы, межличностные отношения с начальниками, коллегами, подчинёнными;
* факторы, мотивирующие к работе (мотиваторы) — достижения, признание заслуг, ответственность, возможности для карьерного роста. Гигиенические факторы связаны со средой, в которой выполняется работа, с самовыражением личности, ее внутренними потребностями.

Гигиенические факторы соответствуют физиологическим потребностям, потребности в безопасности и уверенности в будущем. По теории Герцберга, отсутствие или недостаток гигиенических факторов приводит к неудовлетворённости человека своей работой. Но, если они представлены в достаточном объёме, сами по себе они удовлетворения не вызывают и не способны мотивировать человека к нужным действиям. Вторая группа факторов мотивации связана с характером и сущностью самой работы. Руководитель здесь должен помнить о необходимости обобщения содержательной части работы.

**Второй подход к мотивации базируется на процессуальных теориях**.

 В отличие от содержательных теорий мотивации, которые рассматривают содержание человеческих потребностей и их влияние на поведение, процессуальные теориирассматривают потребности как один из элементов поведенческого процесса, связанного с конкретной ситуацией. Здесь говорится о распределении усилий личности ивыборе определенного вида поведения для достиженияконкретных целей. К другим элементам относятся способности человека, ролевые ожидания, индивидуальные особенности.Самые известные процессуальные теории: теория постановки целей Э. Локке; теория справедливости (равенства) С. Адамса; теория ожиданий В. Врума и др.

**Теория постановки целей.**

Согласно теории постановки целей Е. Локке (1968), мотивация человека определяется его целями и удовлетворенностью результатами труда по их достижении. Его точка зрения состоит в том, что индивидуальные сознательные цели и намерения – первые детерминанты поведения.

Сознательные цели – это основные цели, ради которых человек прилагает усилия и в которых отдает себе отчет, когда определяет поведение. Модель, описывающая процесс постановки целей, выглядит следующим образом. Работник определяет личные цели, задающие интенсивность и направленность его действий. При достижении планируемых результатов он получает удовлетворение. Согласно этой теории, уровень исполнения работ и собственно результаты в основном зависят от следующих характеристик целей: сложность – это степень профессиональности и уровень исполнения, необходимые для ее достижения; специфичность – ее количественная ясность, точность и определенность; выгодность (приемлемость) – это степень, до которой работник воспринимает цель как собственную; приверженность цели – готовность приложить усилия для ее достижения.

Удовлетворенность или неудовлетворенность работника результатами труда определяют два рода процессов: внутренние – оценка работником результатов труда с точки зрения соотнесения их с поставленными целями; внешние – оценка результатов труда работника окружающими.

**Теория ожиданий В. Врума**

Согласно теории ожиданий не только потребность является необходимым условием мотивации человека для достижения цели, но и выбранный тип поведения. Процессуальные теории ожидания устанавливают, что поведение сотрудников определяется поведением: руководителя, который при определенных условиях стимулирует работу сотрудника; сотрудника, который уверен, что при определенных условиях ему будет выдано вознаграждение; сотрудника и руководителя, допускающих, что при определенном улучшении качества работы ему будет выдано определенное вознаграждение; сотрудника, который сопоставляет размер вознаграждения с суммой, которая необходима ему для удовлетворения определенной потребности. Сказанное означает, что в теории ожидания подчеркивается необходимость в преобладании повышения качества труда и уверенности в том, что это будет отмечено руководителем, что позволяет ему реально удовлетворить свою потребность. Исходя из теории ожиданий можно сделать вывод, что работник должен иметь такие потребности, которые могут быть в значительной степени удовлетворены в результате предполагаемых вознаграждений. А руководитель должен давать такие поощрения, которые могут удовлетворить ожидаемую потребность работника. Например, в ряде коммерческих структур вознаграждение выделяют в виде определенных товаров, заведомо зная, что работник в них нуждается.

Теория справедливости С. Адамса.Теория справедливости С. Адамса разработана в 60-егоды. Он рассматривает мотивацию не с точки зрения индивидуальных потребностей человека, а на основаниипроцессов сравнения себя с другими. Работники пытаютсяустановить справедливые отношения на основании сравнивания себя с другими и стараются изменять несправедливые отношения:а) по вкладу (время, рабочие усилия, количество сделанного);б) по результату (оплата, льготы, престиж).

Здесь речь идет о субъективных оценках. Согласно теории справедливости, люди сравнивают отношение полученного результата к своему вкладу с отношением результат – вклад других людей, при этом возможны три варианта: недоплата; справедливая оплата, переплата. Люди, которым недоплатили, испытывают обиду, неудовлетворенность, раздражение. Те же, которым переплатили, испытывают чувство вины или неловкости.

«Эталон», с которым работник сравнивает себя, представляет собой важную переменную в теории равенства. Существуют три категории «эталонов»: «Другие», «Система» и «Я сам». Категория «Другие» включает коллег, занятых на аналогичных работах в той же организации, а также друзей, соседей и людей из других организаций. Иными словами, общаясь с другими людьми, читая газеты и журналы, работник получает информацию о заработной плате, трудовых соглашениях с профсоюзами и т.п., на основе которой он может сравнить свою заработную плату с заработной платой других людей.

Выбор «эталонов» осуществляется работником на основе информации о них, а также уместности и целесообразности их использования. Согласно теории справедливости, у работника, которому кажется, что по отношению к нему поступают несправедливо, есть пять вариантов выхода из сложившейся ситуации: 1) исказить собственный вклад и достигнутые результаты или вклад и результаты, достигнутые другими людьми; 2) попытаться склонить других к тому, чтобы они изменили свой вклад или достигнутые результаты; 3) попытаться изменить вклад или результаты, достигнутые другими людьми; 4) выбрать другой «эталон» для сравнения; 5) уволиться с работы.

**Теория мотивации Л. Портера - Э. Лоулера**

Эта теория построена на сочетании элементов теории ожиданий и теории справедливости. Суть ее в том, что введены соотношения между вознаграждением и достигнутыми результатами. Л. Портер и Э. Лоулер ввели три переменные, которые влияют на размер вознаграждения: затраченные усилия, личностные качества человека и его способности и осознание своей роли в процессе труда. Элементы теории ожидания здесь проявляются в том, что работник оценивает вознаграждение в соответствии с затраченными усилиями и верит в то, что это вознаграждение будет адекватно затраченным им усилиям. Элементы теории справедливости проявляются в том, что люди имеют собственное суждение по поводу правильности или неправильности вознаграждения по сравнению с другими сотрудниками и соответственно и степень удовлетворения. Отсюда важный вывод о том, что именно результаты труда являются причиной удовлетворения сотрудника, а не наоборот. Согласно такой теории результативность должна неукоснительно повышаться.

Среди отечественных ученых наибольших успехов в разработке теории мотивации достигли Л. С. Выготский и его ученики А. Н. Леонтьев и Б. Ф. Ломов. Они исследовали проблемы психологии на примере педагогической деятельности, производственные проблемы они не рассматривали. Именно по этой причине их работы не получили дальнейшего развития. По моему мнению, все основные положения теории Выготского подходят и для производственной деятельности. Теория Выготского утверждает, что в психике человека имеются два параллельных уровня развития - высший и низший, которые и определяют высокие и низкие потребности человека и развиваются параллельно. Это означает, что удовлетворение потребностей одного уровня с помощью средств другого невозможно. Например, если в определенный момент времени человеку требуется удовлетворение в первую очередь низших потребностей, срабатывает материальное стимулирование. В таком случае реализовать высшие потребности человека можно только нематериальным путем. Л. С. Выготский сделал вывод о том, что высшие и низшие потребности, развиваясь параллельно и самостоятельно, совокупно управляют поведением человека и его деятельность.

[**<< Предыдущая**](http://shpori-vsem.ru/psyhology/121-motivation.html?start=3) **-** [**Следующая >>**](http://shpori-vsem.ru/psyhology/121-motivation.html?start=5)

**Тема 15. Эмоции**

**Эмоции (**РудикП. А.)**–** это переживание человеком своего личного отношения к действительности, а так же переживание субъективного состояния, возникающего в процессе взаимодействия с окружающей средой и удовлетворения своих потребностей.

Эмоциональные переживания, представляя собой группу очень сложных и многообразных психических явлений, с трудом поддаются общему анализу. В связи с этим в Ψ до сих пор нет общепризнанной классификации эмоций.

На основании длительности и интенсивности психического переживания выделяют:

* настроение
* чувства
* аффекты

На основании того, какое влияние оказывают эмоции, выделяют:

* стенические (повышают жизнедеятельность организма)
* астенические (угнетают и подавляют жизненные процессы) (Рудик П.

Классификация эмоций **по К. Изарду**. Он в теории дифференциальных эмоций предложил свою классификацию. С его точки зрения существует 10 фундаментальных эмоций, каждая из которых обладает свойственной только ей адаптивной функцией и уникальными мотивационными качествами.

* 1. интерес
	2. удовольствие, радость
	3. удивление
	4. горе, страдание
	5. гнев
	6. отвращение
	7. презрение
	8. страх
	9. стыд
	10. вина.

Классификация эмоций по **Дадонову.** Он предложил классификацию в соответствии с типами личности. Он считает, что эмоция не только сопутствует деятельности, «обслуживая» потребности человека, но и сами являются объектом особой потребности. Каждому человеку присуще жажда эмоционального насыщения, стремление к переживанию различных чувств. Для организма важно не однообразное сохранение эмоциональных состояний, а мозаика сменяющих друг друга чувств, имеющих оптимальную для него интенсивность. И он выделил 10 комплексов чувств и 10 эмоциональных типов личности:

1. Альтруистические чувства
2. Коммуникативные (желание общаться, делиться, симпатия, расположение)
3. Глорические (связаны с потребностью в уважении, гордость, чувство превосходства)
4. Праксические (переживания вызываемые деятельностью, ее успехом или нет)
5. Пугнические (потребность в преодалении опасности, склонность к борьбе)
6. Романтические
7. Гностические
8. Эстетические
9. Гедонестические (связанные с удовольствием)
10. Акизитивные (интерес к накоплению)

**Функции эмоций.**

Уже Ч. Дарвин говорил о биологической целесообразности эмоций. По некоторым данным человек является самым эмоциональным среди представителей животного мира. и развития человечества. Рассмотрим наиболее часто обсуждаемые в психологической литературе функции эмоций.

***Функция оценки.*** Эмоция дает возможность мгновенно оценить смысл изолированного раздражителя или ситуации для человека. Эмоциональная оценка предшествует развернутой сознательной переработке информации и поэтому как бы «направляет» ее в определенное русло. Все знают, как важно первое впечатление, которое мы производим на нового знакомого. Если первое впечатление от человека благоприятное, то в дальнейшем достаточно сложно разрушить возникшую позитивную настройку восприятия («Все, что делает этот приятный человек, – хорошо!»). И, наоборот, «реабилитировать» в своих глазах человека, который почему-то показался нам неприятным, удается с трудом.

***Функция мобилизации.*** Мобилизующая функция эмоций проявляется, в первую очередь, на физиологическом уровне: выброс в кровь адреналина при эмоции страха повышает способность к бегству (правда, чрезмерная доза адреналина может привести и к обратному эффекту – ступору), а понижение порога ощущения, как составляющая эмоции тревоги, помогает распознать угрожающие стимулы. Кроме того, феномен «сужения сознания», который наблюдается при интенсивных эмоциональных состояниях, заставляет организм сосредоточить все усилия на преодолении негативной ситуации.

***Функция следообразования.*** Эмоция часто возникает уже после того, как то или иное событие завершилось, т.е. тогда, когда действовать уже поздно. По этому поводу А.Н. Леонтьев замечал: «В результате аффекта, характеризующегося ситуацией, из которой, в сущности, уже поздно искать выход, создается своеобразное настораживание по отношению к возбуждающей аффект ситуации, т.е. аффекты как бы метят данную ситуацию... Мы получаем предупреждение».

Согласно формулировке С.Л. Рубинштейна, «эмоции являются субъективной формой существования потребностей». Современный человек весьма изощрен по части мотивировок своего поведения, однако именно эмоции открывают ему (и окружающим) истинные мотивы. Во время осуществления деятельности динамика эмоций сигнализирует об ее успешности или препятствиях. Например, при интеллектуальной деятельности эмоциональная «ага-реакция» предвосхищает еще не осознанное субъектом нахождение решения задачи.

***Функция компенсации информационного дефицита.*** Описанная выше оценочная функция эмоций особенно полезна в том случае, когда нам не хватает информации для рационального принятия решения. Эмоции обладают совершенно экстраординарным значением в функционировании живых организмов и вовсе не заслуживают того, чтобы их противопоставляли «интеллекту». Эмоции, скорее всего, сами представляют высший порядок интеллекта. Другими словами, эмоция является своеобразным «запасным» ресурсом для решения задач. Возникновение эмоций как механизма, компенсирующего дефицит информации, объясняет гипотеза П.В. Симонова.

Возникновение положительных эмоций усиливает потребности, а отрицательных – снижает их интенсивность. Когда человек оказывается в ситуации информационного дефицита и не в состоянии сделать какой-либо прогноз, он может «опереться» на эмоцию – получить «эмоциональный аванс».

***Функция коммуникации.*** Экспрессивный (выразительный) компонент эмоций делает их «прозрачными» для социального окружения. Выражение некоторых эмоций, например боли, вызывает пробуждение альтруистической мотивации у других людей. Например, матери легко отличают плач детей, вызванный болью, от плача по другим причинам и быстрее спешат на помощь. Известно, что эмоции обладают «заразительностью». «Заражение» эмоциональным состоянием происходит именно потому, что люди могут понять и примерить на себя переживания другого человека.

Для того чтобы содержание эмоции было верно истолковано окружающими, эмоции должны выражаться в конвенциональной (т.е. понятной всем членам общества) форме. Отчасти это достигается врожденными механизмами реализации базовых эмоций.

***Функция дезорганизации.*** Интенсивные эмоции способны нарушить эффективное протекание деятельности. Даже аффект оказывается полезен, когда человеку необходимо полностью мобилизовать свои физические силы. Однако длительное действие интенсивной эмоции обусловливает развитие состояния дистресса, который, в свою очередь, действительно приводит к расстройству поведения и здоровья.Эмоции проходят общий для всех высших психических функций путь развития – от внешних социально детерминированных форм к внутренним психическим процессам. На базе врожденных реакций у ребенка развивается восприятие эмоционального состояния окружающих людей. Со временем под влиянием усложняющихся социальных контактов, формируются эмоциональные процессы.

*Наиболее ранние эмоциональные проявления* у детей связаны с органическими потребностями ребенка. Например, проявление удовольствия и неудовольствия при удовлетворении или неудовлетворении потребности в еде, сне.

Проявление *страха* так же появляются рано. Так если вы возьмете на руки новорожденного ребенка и, подняв его вверх, затем быстро опустите вниз, то увидите, что ребенок весь сожмется, хотя он еще никогда не падал.

У детей так же рано проявляются *сочувствие и сострадание*. Пример, 27 месячный ребенок плакал, когда ему показывали изображение плачущего человека. Один трех летний мальчик бросался на каждого, кто бил его собаку, заявляя: «Как вы не понимаете, что ей больно»?!

Одной из характерных особенностей проявления чувств в раннем возрасте является их *аффективный характер*. Эмоц. состояния возникают внезапно, протекают бурно, но столь же быстро и исчезают.

**Положительные эмоции** у реб-ка развиваются постепенно через игру и исследовательское поведение. Важнейшим условие формирования положительных эмоций и чувств является забота со стороны взрослых. Тот ребенок, которому не хватает любви и ласки, вырастает холодным и неотзывчивым. Для возникновения эмоциональной чуткости так же важна ответственность за другого, забота о младших братьях и сестрах, о домашних животных. Необходимо, чтобы ребенок сам заботился, за кого-то отвечал.

Развитие **отрицательных эмоций** обусловлено неустойчивостью эмоциональной сферы детей и тесно связано с *фрустрацией.*

Фрустрация – это эмоциональная реакция на помеху при достижении осознанной цели. Фр. м.б. преодолена по-разному в зависимости от того, преодолено препятствие, сделан его обход или найдена замещающая цель.

Привычные способы разрешения фрустрирующей ситуации определяют возникающие при этом эмоции. Часто повторяющиеся в раннем детстве состояние фрустрации и стереотипные формы ее преодоления у одних детей закрепляют вялость, безразличие, безынициативность, у других – агрессивность, завистливость и озлобленность. Поэтому для избежания подобных эффектов нежелательно при воспитании реб-ка слишком часто добиваться выполнения своих требований прямым нажимом, тем самым лишая реб-ка возможности самому достигнуть поставленной передним цели. Более целесообразным в этом случае является использование возрастной особенности детей, которая заключается в неустойчивости внимания. Достаточно отвлечь реб-ка от возникшей проблемной ситуации, и он сам сможет выполнить поставленный перед ним задачи.

Изучение проблемы возникновения негативных эмоций у детей показало, что большое значение в формировании *агрессивности* играет наказание ребенка, особенно мера наказания. Оказалось, что дети, которых дома строго наказывали, проявляли во время игры с куклами большую агрессивность, чем дети, которых наказывали не очень строго. Вместе с тем полное отсутствие наказания неблагоприятно влияет на развитие детского характера. Дети, которых за агрессивные поступки по отношению к куклам наказывали, были более агрессивны и вне игры, чем те, которых совсем не наказывали.

Одновременно с формированием позитивных и негативных эмоций у детей постепенно формируются **нравственные чувства.** Зачатки нравственного сознания первые появляются у детей под влиянием одобрения, похвалы, а так же порицания, когда ребенок слышит со стороны взрослых, что одно – можно, должно, а другое – нельзя, плохо, невозможно.

У детей рано обнаруживается зачатки **эстетического чувства**. Одним из первых его проявлений надо удовольствие, которое дети испытывают при слушании музыки. В конце первого года детям так же могут нравиться определенные вещи, конечно, понимание красивого носит у детей своеобразный характер. Детей больше пленяет яркость красок. Источником развития эстетических чувств являются занятия рисованием, пением, музыкой, посещение театров, концертов, кино.

С переходом детей в школу, с расширением круга их знаний и жизненного опыта чувства ребенка значительно изменяются с качественной стороны. Умение владеть своим поведением, сдерживать себя приводит к более устойчивому и более спокойному течению эмоций. Т. е. чувства школьников не имеют уже того аффективного характера, который показателей для детей раннего возраста.

В развитии эмоций наблюдаются следующие закономерности:

1. Влияние образа жизни человека: характер его связи с окружающей общественной средой, его интересы и потребности, способы их удовлетворения, характерные для его образа жизни взаимоотношения с окружающими людьми т. д.
2. Влияние особенностей деятельности, в которую вовлекается человек в разные периоды своей жизни. Именно в деятельности эмоции приобретают действенный характер, становятся сильными мотивами поступков человека, его практического отношения к окружающим.
3. Влияние уровня умственного развития, его характера, глубины разносторонности.
4. Влияние уровня и характера эстетического воспитания человека.
5. Способность непосредственно переживать различные эмоции. Никакая внешняя информация о содержании эмоций, их видах и способах выражения не поможет формированию их у человека, пока он сам не переживет их в той или иной форме.

Если, сравнивая у разных людей эмоции, вызванные одним и тем же объектом, можно обнаружить определенную схожесть, то другие эмоциональные проявления у людей строго индивидуальны. Разнообразие эмоциональных проявлений выражается, прежде всего, *в преобладающем настроении* людей. Под влиянием жизненных условий и в зависимости от отношения к ним у одних людей преобладает повышенное, бодрое, веселое настроение; у других – пониженное, подавленное, грустное; у третьих – капризное, раздражительное и т. д.

Существенные индивидуальные различия наблюдаются в *эмоциональной возбудимости* людей. Есть люди эмоционально мало чуткие, у которых только какие-либо чрезвычайные события вызывают ярко выраженные эмоции. Другая категория людей – эмоционально возбудимые, у которых малейший пустяк может вызвать сильные эмоции.

Между людьми отмечаются существенные различия *по глубине и устойчивости чувств.* Одних – чувства захватывают целиком, оставляя глубокий след после себя. У других – чувства носят поверхностный характер, протекают легко, проходят быстро и совершено бесследно. Заметно различаются у людей проявления *аффектов и страстей*. В этом плане можно выделить людей неуравновешенных, легко теряющих контроль над собой и своим поведением, склонных легко поддаваться аффектам и страстям, например, необузданному гневу, панике, азарту. Другие, наоборот, всегда уравновешенны, владеют собой, сознательно контролируют свое поведение.

Одно из наиболее существенных различий между людьми кроется в том, как чувства и эмоции *отражаются на их деятельности*. Так, у одних людей чувства носят действенный характер, побуждают к действиям, у других все ограничивается самим чувством, не вызывающим никаких изменений в поведении.

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

**Тема 16. Темперамент и характер**

**Темперамент** (по К. К Платонову) – качество личности, сформировавшиеся в личном опыте человека на основе генетически обусловленного его типа нервной системы и в значительной мере определяющие стиль его деятельности [6].

**Темперамент** (по Ю. Б. Гиппенрейтер) – динамические характеристики психической деятельности.

*Б. М. Теплов* выделяет три сферы проявления темперамента: общую активность, особенности моторной сферы и свойства эмоциональности.

*Общая активность* определяется интенсивностью и объемом взаимодействия человека с окружающей средой – физической и социальной. По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным, стремительным.

Проявления темперамента в *моторной сфере.* К ним относятся темп, быстрота, ритм и общее количество движений.

Когда говорят об *эмоциональности* как проявлении темперамента, то имеют ввиду впечатлительность, чувствительность, импульсивность

Свойства темперамента *устойчивы и постоянны*, проявляются у человека в самых различных условиях деятельности. Когда речь идет о характеристике того или иного спортсмена, от тренеров часто можно слышать: «он слишком темпераментен, неуравновешен, вспыльчив» или «какой-то флегматичный». Т. о. обращается внимание на динамическую сторону поведения человека, которая в основном определяется свойствами ВНД, лежащими в основе индивидуальных особенностей темперамента.

К свойствам темперамента относятся индивидуальные особенности, которые:

* 1. регулируют динамику психической деятельности в целом;
	2. характеризуют особенности динамики отдельных психических процессов;
	3. имеют устойчивый и постоянный характер и сохраняются в развитии на протяжении длительного отрезка времени;
	4. находятся в строго закономерном соотношении, характеризующем тип темперамента;
	5. однозначно обусловлены общим типом нервной системы [В. С. Мерлин].

Помимо этого, каждое свойство темперамента в одних случаях играет *положительную роль*, по­зволяя наилучшим способом приспособиться к условиям деятель­ности, а в других — *отрицательную*. В. С. Мерлин приводит такие **примеры**: возбудимость внимания, легкость его привлечения незначительными внешними раздражителями дает возможность более тонкой ориентировки в новых обстоятельствах, но вместе с тем сильно отвлекает внимание посторонними сигналами и способствует меньшей выносливости к непрерывному действию раздражителей.

В. С. Мерлин выделяет следующие свойства темперамента:

1. *Сензитивность.* Об этом свойстве мы судим по тому, какая наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для каких-либо психических реакций человека,и какова скорость этой реакции.
2. *Реактивность.* Определяется степенью свойства непроизвольности реакции на внутренние или внешние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, угроза, резкий и неожиданный звук).
3. *Активность*. Степень активности, энергичности, человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия при осуществлении целей. Сюда относятся целенаправленность и настойчивость в достижении целей, сосредоточенность внимания в длительной работе.
4. *Соотношение реактивности и активности*. Зависит от того, от чего, в большей степени зависит деятельность человека: от случайных внешних или внутренних обстоятельств или от целей, намерений, стремлений человека.
5. *Темп реакции*. Скорость протекания различных психических реакций и процессов: скорости движений, речи, находчивости, скорости запоминания, быстроте ума.
6. *Пластичность* и противоположное качество — *ригидность*. То, насколько легко человек приспосабливается к внешним воздействиям (пластичность), и наоборот, насколько инертны и косны его поведение, привычки, суждения (ригидность).
7. *Экстраверсия и интроверсия*. От чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека — от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстравертированность) или от образов, представлений, мыслей, связанных с прошлым и будущим (интровертированность).
8. *Эмоциональная возбудимость*. определяется тем, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает.

**2. Типы темперамента и их характеристика (по Гиппократу, Галену, Э.Кречмеру, У.Шелдону, И.П.Павлову, Г.Айзенку).**

**Гуморальная теория** (Гиппократ, Гален)

История приписывает честь открытия темпераментов гре­ческому врачу **Гиппократу** (V в. до н. э.). Есть, правда, ис­следования, свидетельствующие о том, что Гиппократу принадлежит лишь идея о наличии четырех жидкостей в организме человека, раз­личные пропорции которых и определяют его поведение (сл. темпе­рамент произошло от лат. сл. *темпера—*пропорция). Оптимальное соотношение этих «соков» определяет здоровье, тогда как их непропорциональное смешение становится источником различных заболеваний.

Однако Гиппократ еще не установил связи между этими соками и их соотношением в организме и определенными психическими свойствами человека. Исходя из учения о четырех жидкостях Клавдий Гален (II в. н. э.) разработал первую типологию темперамента. Из 9 (18) выделенных и детально описанных им темпераментов 4, непосредственно зависящих от преобладания в организме одного из соков, и в наше время пользуются известностью.

**Сангвиник** характеризуется, по его мнению, преобладанием в организме крови (от лат. сл. *сангвис* — кровь), легко меняет привязанности, привычки; его настроение быстро переходит в различные по своему характеру состояния. Санг­виник – жизнерадостный, подвижный человек, сообразительный, но малоусид­чивый.

**Холерик** отличается большим количеством выделяемой желтой желчи (от греч. сл. *холэ* – желчь), поэтому его эмоции, тем более отрицательные, резко выражены. Холерик вспыльчив, хотя и быстро отходит. Он очень подвижен, энер­гичен и решителен. Радости или горести переживает бурно и глубоко.

У **флегматика** в организме больше всего слизи (от греч. сл. *флегма* – слизь). Самая главная его особенность — малая подвижность, слабая эмоцио­нальная возбудимость. Зато ровное и невозмутимое отношение к действительнос­ти часто служит ему хорошую службу. Флегматика трудно «вывести из себя». Привычки и навыки у него постоянны и меняются с большим трудом.

**Меланхолик** — человек с преобладанием в организме черной желчи (от греч. сл. *мелайна холэ* — черная желчь). Его эмоции носят астенический ха­рактер: любые неудачи подавляют, он почти всегда мрачен. Все переживания у меланхолика протекают медленно, но достаточно глубоко, его психика легко уяз­вима. Меланхолик в большинстве случаев пассивен и вял.

Эта фантастическая концепция в наши дни получила частичное подтверждение. Некоторые свойства темперамента (реактивность, чувствительность, эмоциональная уравновешенность) в значительной мере зависят от индивидуальных различий в функционировании гормональной системы.

**2. Конституциональная теория** (Э. Кречмер, У. Шелдон).

Сторонники данной теории *свойства темперамента понимали как врожденные или наследственные, непосредственно связывались с индивидуальными различиями в телосложении – ростом, полнотой или пропрциями.*

**Э. Кречмер** был главным пропагандистом данной типологии (1921 г. «Строение тела и характер»). Основная мысль его работы в том, что *люди с определенным типом телосложения имеют определенные психические особенности и предпосылки к психическим заболеваниям.* Он выделил следующие типы телосложения и свойственные им психологические особенности.

Таблица 1

Типы телосложения и темперамента (по Э. Кречмеру)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | **Тип телосложения** | **Особенности конституции** | **Психологические особенности** |
| 1.  | Атлетики | Сильно развита мускулатура, хороший скелет, среднего или высокого роста с широкими плечами, упругим животом, широкой грудной клеткой, туловище сужается книзу, узкий таз | Искотимический тип темперамента. Спокойные, маловпечатлительные, невысокая гибкость мышления, мелочны, уверенны в себе |
| 2. | Пикники | Склонность торса к ожирению, кости хрупкие, среднего роста с плотной бочкообразной фигурой, мягкое широкое лицо на короткой шее, конечности скорее короткие  | Циклотимический тип темперамента. Частая смена настроения, легко контактируют с людьми, реалистичны во взглядах на жизнь |
| 3. | Астеники | Узкие плечи, тонкий скелет, удлиненная грудная клетка, длинные конечности, плоский без жира живот, слаборазвиты мышцы, Отсутствие накопления жира, лицо длинное узкое, хорошо очерченное  | Шизотимический тип темперамента. Они замкнуты, подвержены колебаниям настроения, упрямы, плохо приспосабливаются, это холодные и властные натуры, эгоисты  |
| 4. | Дипластики | Неправильное телосложение |  |

**У. Шелдон** продолжил роботу Э. Кречмера. В основе его взглядов лежит предположение о том, что тело и темперамент – это два параметра одного и того же объекта, каким является человек. *Структура тела определяет темперамент, который является его функцией.* Его классификация вышла в 40-ых гг. Он рассматривал компоненты телосложения. Каждый компонент оценивался по семибальной шкале. Т.о., У. Шелдон выделил три типа телосложения и соответственно три типа темперамента. Однако считал, что у каждого человека имеются все три группы физических и психических свойств. Различия между людьми определяется преобладанием тех или иных свойств, относящихся к этим группам.

Таблица 2

Типы телосложения и темперамента (по У. Шелдону)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | **Тип телосложения** | **Особенности конституции** | **Психологические особенности** |
| 1.  | Эндоморфный тип | Мягкий большой живот, много жира на бедрах, плечах, круглая голова, крупные внутренние органы, вялые руки и ноги, недоразвитость мышц и костей | Висцеротония – функциональное преобладание органов пищеварения, любовь в пище, общительность |
| 2. | Мезоморфный тип | Широкие плечи, широкая грудная клетка, минимум подкожного жира, массивная голова, мускулистые руки и ноги | Соматотомия – преобладание органов двигательного аппарата, потребность в движении, склонность к риску |
| 3. | Эктоморфный тип | Худой, вытянутое лицо, высокий лоб, тонкие длинные руки и ноги, узкая грудная клетка, недоразвитая мускулатура, нет подкожного жира | Церебротомия – преобладание ВНД, тихий голос, скрытность, напряженность в осанке и движении |

«Минусы» конституциональных типологий темперамента:

* 1. Эти теории недооценивают роль среды и социальных условий формирования психических свойств индивида;
	2. Необоснованным является часто встречающееся утверждение, что будто здоровые люди носят в себе зародыш психических заболеваний, имеют определенную предрасположенность к ним

**И. П. Павлов** в своих исследованиях остановился на четырех типах высшей нервной деятельности, психологиче­ским выражением которых являются четыре классических вида тем­перамента. Эти типы характеризуются определенной совокупностью *показателей основных свойств процессов возбуждения и торможе­ния* — *силы, подвижности и уравновешенности*.

В за­висимости от выносливости по отношению к сильному или длитель­но действующему раздражителю нервная система может быть *силь­ной* или *слабой.* И. П. Павлов связывал сла­бый тип высшей нервной деятельности с меланхолическим темпераментом.

Сильная нервная система по-разному проявляется в поведении, если она сочетается с *уравновешенностью* или *неуравновешен­ностью* процессов возбуждения и торможения. Так, сильная, но не­уравновешенная нервная система выражается в быстрой смене наст­роений, поведения, вспыльчивости, т. е. во всем том, что определя­ет холерический темперамент. Индивид с таким сочетанием свойств нервной системы относится к безудержному типу, психоло­гическим выражением которого является поведение холе­рика.

Сильная и уравновешенная нервная система может сочетаться со свойствами *подвижности* и *инертности.* При первом сочетании получается живой тип с сангвиническим темпераментом, при втором – инертный – с флегматическим темпераментом.

Таким образом, *три свойства нервной системы в классификации И. П. Павлова в разных сочетаниях дали четыре типа высшей нерв­ной деятельности, влияющих на четыре темперамента: слабая нерв­ная система — слабый тип (меланхолик); сильная, уравновешен­ная, подвижная — живой тип (сангвиник); сильная, уравновешен­ная, инертная — инертный тип (флегматик); сильная, неуравнове­шенная— безудержный тип (холерик).*

Тип НС

Слабый

Сильный

Неуравновешенный

Уравновешенный

Инертный

Подвижный

**Г. Айзенк** изучил 700 человек солдат невротиков и пришел к выводу, что всю совокупность описывающих человека черт можно представить посредством двух главных факторов:

* 1. Экстраверсия – интроверсия
	2. Невротизм.

Первый из этих факторов биполярен и представляет характеристику индивидуально-психологического склада человека, крайние полюса которой соответствуют ориентации личности либо *на мир внешних объектов* (экстраверсия), либо *на внутренний субъективный мир* (интроверсия). Принято считать, что экстравертам свойственны общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность (и малая настойчивость) и высокая приспособляемость. Интровертам же, наоборот, присуща необщительность, замкнутость, социальная пассивность (при достаточной настойчивости), склонность к самоанализу и затруднения в социальной адаптации.

Второй фактор – невротизм – описывает некоторое свойство-состояние, характеризующее человека со стороны эмоциональной устойчивости, тревожности, уровня самоуважения и возможных вегетативных расстройств. Фактор этот так же биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся *чрезвычайной устойчивостью, зрелостью и прекрасной адаптивностью*, а на другом – *чрезвычайно неврозный, неустойчивый и плохо адаптированный* тип. Большая часть людей располагается между этими полюсами, ближе к середине.

Пересечение этих двух биполярных характеристик позволяет получить неожиданный и довольно любопытный результат – достаточно четкое отнесение человека к одному из четырех типов темперамента.

**Личность и темперамент**

Личность и темперамент связаны между собой таким образом, что *темперамент выступает в качестве общей основы многих других личностных свойств, прежде всего характера.* Он, однако, определяет лишь динамические проявления соответствующих личностных свойств.

* 1. Проявление темперамента ребенка непосредственно *влияет на обращение* с ним окружающих, что оказывает косвенное влияние на его личность. **Например**, ребенок, который на любую новую ситуацию реагирует сильным страхом и бегством или ребенок, который в этом случае проявляет любопытство. В обоих случаях реакция на них взрослых будет различна.
	2. Темперамент определенным образом *модифицирует* воспитательные воздействия окружающей среды. В зависимости от того, какие свойства темперамента выступают на первый план, влияние среды может быть более или менее сильным, продолжительным и систематичным, что в итоге приведет к качественно различным способам реагирования. **Например**, один и тот же воспитательный прием (наказание) для тех детей, физиологический механизм которых усиливает стимуляцию, может стать сильным стимулом к изменениям, а для ребенка, у которого этот механизм подавляет стимуляцию, он может быть слабым стимулом, не оказывающим на поведение сильного влияния.
	3. *Свойства темперамента могут быть как благоприятствующими, так и противодействующими факторами формирования определенных черт личности.*

Так ребенок, который постоянно предпочитает те или иные ситуации и действия со временем вырабатывает в себе определенные стереотипы поведения, которые могут сформироваться как соответствующие особенности личности. Подобным образом обстоит дело в противоположном случае, вынуждая ребенка находиться в ситуациях и выполнять действия, интенсивность которых постоянно нарушает оптимальные для него уровень возбуждения, мы создаем тем самым условия способствующие формированию нежелательных свойств личности (нервозность, слабая стрессоустойчивость).

Кроме того свойства личности могут оказывать влияние на проявление темперамента. Так, например, слишком большой разрыв между идеальным и реальным «Я» может стать причиной чрезмерного эмоционального напряжения, следовательно, источником сильнейшей стимуляции. Выступая как черта личности, это расхождение может стать настолько сильным источником стимуляции, что индивид для сохранения оптимального уровня возбуждения будет ограничивать свою активность в других сферах деятельности, что найдет выражение в соответствующей характеристике темперамента и в пассивности поведения.

* 1. *Некоторые свойства темперамента в процессе социализации закрепляются как свойства личности* (тревожность, импульсивность).

От темперамента зависят такие свойства личности, как впечатлительность, эмоциональность, импульсивность, тревожность.

*Впечатлительность* – свойство человека, характеризующее степень воздействия различных раздражителей, время сохранения их в памяти и силу ответной реакции на это воздействие. Одни и те же стимулы на впечатлительного человека оказывают большее воздействие, чем на невпечатлительного человека. Впечатлительный дольше помнит соответствующие воздействия и дольше сохраняет реакцию на них. Да и сила соответствующей реакции у него значительно больше, чем у менее впечатлительного индивида.

*Эмоциональность* – свойство, выраженное в скорости, содержании, качестве, глубине, динамике эмоциональных процессов и состояний. Эмоциональный человек придает большую значимость тому, что происходит с ним и вокруг него. У него гораздо более выражены телесные реакции, связанные с эмоциями.

*Импульсивность* – свойство, заключающееся в склонности человека действовать по первому побуждению, спонтанно под влиянием внешних воздействий или внезапно нахлынувших эмоций. Импульсивность проявляется в несдержанности реакций, в их спонтанности и проявлении еще до того как человек успевает обдумать сложившуюся ситуацию и принять разумное решение по поводу того, как в ней действовать. Импульсивный человек сначала реагирует, а потом думает, правильно ли он поступил, часто сожалеет о преждевременных и неправильных реакциях.

*Тревожность* – повышенная склонность человека испытывать беспокойство в любых ситуациях жизни, в том числе и не располагающих к этому. Понятие тревожность близко к понятию невторизма (Г. Й. Айзенк). Тревожному человеку кажется, что многое из того, что его окружает, несет в себе угрозу для собственного «Я». Тревожный человек боится всего: незнакомых людей, телефонного звонка, экзаменов и т.д.

Темперамент в некоторой степени влияет на развитие способностей человека. В первую очередь это способности, включающие в состав сложные и точные движения с непростой траекторией и неравномерным темпом. К ним так же относят способности, связанные с повышенной работоспособностью, сопротивляемостью помехам, выносливостью, необходимостью длительной концентрации внимания.

**Понятие о характере. Структура характера**

Характер (с греч.) – печать, чеканка. Иметь характер – значит обладать тем свойством воли, благодаря которому субъект делает для себя обязательными определенные практические принципы, которые он собственным разумом предписывает себе как нечто неизменное... Здесь главное не что делает из человека природа, а то, что он сам делает из себя, ибо первое относится к темпераменту (причем человек большей частью бывает пассивным), и только второе свидетельствует о том, что у него характер. (Кант)

**Характер – совокупность устойчивых индивидуальных свойств человека, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении, обуславливающая типичные для него способы поведения.**

Характер человека не представляет собой чисто случайной совокупности различных свойств. Отдельные свойства характера зависят друг от друга, связаны друг с другом, образуют целостную организацию. *Такая целостная организация называется структурой характера*. Поэтому, зная одно или несколько свойств характера человека, мы можем предсказывать другие, неизвестные нам свойства. Системы взаимно связанных психических свойств называются симптомокомплексами или факторами.

**Структурные свойства характера**

*Степень их глубины*. Глубокие определяются основными, стержневыми отношениями личности, поэтому связанными с другими системами свойств. Характеристика человека требует выделения глубины симптомокомпелксов, определения их более и менее глубоких систем.

*Активность и сила характера*. Определяются степенью противодействия внешним обстоятельствам.

*Устойчивость и изменчивость*. Необходимые условия приспособительной деятельности

*Пластичность* характера – условие активного воздействия на среду. Для того, чтобы действия и поступки были целесообразны изменяющимся условиям. Только потому мы и можем воспитать или перевоспитать характер, что он в определенной степени пластичен. Степень устойчивости и пластичности также индивидуально своеобразна и представляет собой свойство структуры характера в целом.

Структурные свойства характера взаимосвязаны. Более глубокие свойства вместе с тем и более активны и более устойчивы. Наоборот, более поверхностные свойства мене активны и более пластичны.

В структуре характера выделяется несколько групп черт, выражающих различное отношение личности к действительности. К первой группе относятся черты, проявляющиеся в ***деятельности***: инициативность трудолюбие, работоспособность и др. Вторую группу составляют черты, которые проявляются ***по отношению к другим:*** тактичность, вежливость, чуткость и др. Третья группа — это система отношений человека к ***самому себе:*** самокритичность, скромность, гордость. Четвертая группа — отношение к ***вещам:*** аккуратность, бережливость, щедрость, скупость и т. д. Характер неразрывно связан с отношением к окружающему, представляет собой конкретное сочетание отношений к природе, обществу, к самому себе. Как и вся психическая жизнь людей, отношения к окружающему глубоко динамичны, зависят от изменений, происходящих во вне, в жизни, в деятельности человека, одни отношения сменяются другими — отношениями другого уровня. Характер рассматривается как психологический склад личности выраженный в ее направленности и воле.

**Типология характера**

Характер определяется и сферой деятельности человека, его общественной активностью и является проявлением целостной личности.

1. *Целостный гармонический* характер с динамической установкой. Основные его черты: полная гармония между структурными компонентами характера, согласованность между волевым поведением и установочно-импульсивным, оптимистические эмоции, целостность переживаний, пластичность поведения, легкое приспособление к среде, переключаемость без внешних и внутренних конфликтов, упорная борьба за цели, превратившаяся в импульсы, полная гармония между стремлениями и целями.
2. При *конфликтном характере* со статической установкой налицо дисгармония между импульсами, естественными наклонностями и поведением, вызванная соответствующими общественными обязанностями, перегрузка личности интенсивными неосуществеленными установками; конфликт между переживаниями, возникающими на основе таких установок, и волевым поведением, определяемым жизненной необходимостью; чрезмерная чувствительность, неприятные эмоции, тенденция к импульсивному поведению, волевые действия, сопровождающие неприятные переживания, посредством которых полностью сдерживаются внутренние импульсы и упорядочиваются внутренние конфликты. В связи с этим подобному типу характера присущи полное противоречие между переживаниями личности и внешним поведением (переживания глубоко конфликтны, поведение же гармонически согласовано со средой). Из-за трудной переключаемости и инертности нервных процессов нарушается согласованное взаимодействие установки и воли, в структуре поведения ведущим становится напряженное действие, не согласованное с установкой. Внутренний конфликт личности протекает на фоне меланхолического темперамента.
3. *Импульсивный характер* с вариабельной установкой.

 Указанные типы характера не остаются постоянными в течение жизни. Однако эти изменения происходят только в тех случаях, когда под влиянием целого ряда факторов изменяются потребности и фиксированные установки личности, составляющие основу волевого и импульсивного поведения. Для изменения характера необходимо, чтобы в личности зародились совершенно новые потребности и установки.

В соответствии с типологией характеров большинство людей может быть разделено на определенные группы. Наиболее известны следующие типологии характера:

1. **Конституциональные теории**, связывающие особенности характера с внешним видом человека, его конституцией, габитусом (Ростан, Ломброзо, Сиго, Кречмер, Шелдон и др.).

2. **Акцентуальные теории**, связывающие особенности характера с его акцентуацией – чрезмерной выраженностью отдельных черт характера и их совокупностей, представляющей крайние варианты психической нормы, пограничные с психопатиями (Леонгард, Личко и др.).

3. **Социальная типология** характеров, в основе которой – отношение человека к жизни, обществу, моральным ценностям (Э. Фромм).

**Взаимоотношения между темпераментом и характером**

Все высказывания по проблеме соотношения темперамента и характера можно объединить в 4 основные группы (по В. Н. Мясищеву, А. Г. Ковалеву):

* 1. отождествление темперамента и характера (Э. Кречмер);
	2. противопоставление темперамента характеру, установление онтогонистических отношений между ними (Н. Д. Левитов);
	3. признание темперамента элементом характера (Городецкий);
	4. признание темперамента основной природой характера (Л. С. Выготский), Л. С. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев).

Так, *Л. С. Выготский* считал, что «темперамент есть наличная предпосылка и характер – конечный результат воспитательного процесса». *С. Л. Рубинштейн*, указывает, что темперамент образует «основу характера». Однако ни представления о темпераменте, ни его генетическая связь с характером не были ясны до создания И. П. Павловым учения о высшей нервной деятельности. *И. П. Павлов* писал, что необходимо различать, во-первых, *генотип*, или *темперамент*, как прирожденную, природную особенность нервной системы, и *фенотип*, или *характер*, как сочетание на­следственных и приобретенных свойств, выражающееся в «оконча­тельной наличной нервной деятельности»

Таким образом, *темперамент и характер тесно взаимосвязаны* и эта связь очень сложная. *Темперамент в значительной мере определяет форму проявления характера, его динамические характеристики,* *влияет на легкость формирования тех или иных черт характера.* Так, **например**, у сангвиников легко сформировать общительность, но трудно – усидчивость. Недостаток флегматиков инертность и малоподвижность содействуют основательности и постоянству его личности, он рассчитывает на свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, не любит попусту болтать. Меланхолик слабый тип, но в спокойной привычной для него обстановке он может быть очень хорошим, исполнительным работником, успешно справляться с заданиями.

*Темперамент и характер имеют разную физиологическую основу*. Различия темперамента врожденные, они зависят от типа ВНД, характер формируется под влиянием общественных условий жизни и воспитания. Физиологические основы характера – это прочно укрепившееся система временных нервных связей, которые выражены и образованы в коре больших полушарий в течение жизни человека.

**Тема 17. Способности**

**Способности (**по К. К. Платонову**)** – качество личности, определяющее успешность овладения определённой деятельностью и совершенствование в ней .

**Способности** – это психофизиологические свойства человека, от которых зависит динамика приобретения знаний, умений и навыков и успешность выполнения определенной деятельности.

В большинстве видов деятельности практически любой человек может овладеть минимумом знаний, умений и навыков, которые делают его пригодным к ней. Однако при равных внешних условиях разные люди будут с разным темпом приобретать эти знания, умения и навыки. Один достигает высшего уровня мастерства, а другой, при всем совеем старании – лишь определенного среднего уровня. Есть виды деятельности, где успеха может достигнуть только человек с определенным набором способностей (наука, спорт, искусство). Все подростки играют в футбол, но мастерами становятся единицы.

Необходимо учитывать три наиболее существенных признака способностей (по Б. М. Теплову):

1. Под способностями понимаются индивидуальные психологические различия, отличающие одного человека от другого. Никто не говорит о способностях там, где дело идет о свойствах, в отношении которых все люди равны. Все люди способны к прямохождению и освоению речи, однако к собственно способностям эти функции не относятся: первая – по причине непсихологичнности, вторая – по причине общности.
2. Способностью называют не всякие вообще индивидуальные различия, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой-либо деятельности. Такие свойства, как, например, вспыльчивость, вялость и пр., хотя и являются индивидуальными особенностями, но не входят в число способностей.
3. Понятие «способности» не сводится к тем ЗУН, которые уже выработались у данного индивида, а предусматривает определенный генетический момент. Способности только облегчают приобретение ЗУН.

Необходимо различать **общие** и **специальные** способности.

Под *общими способностями* понимается такая система индивидуально-волевых свойств личности, которая обеспечивает относительно легкость и продуктивность в овладении знаниями и осуществлении различных видов деятельности. Общие способности есть следствие, как богатого дарования, так и всестороннего развития личности.

Под *специальными способностями* понимают такую систему свойств личности, которая помогает достигнуть высоких результатов в какой-либо специальной деятельности, например, литературной, изобразительной, музыкальной и т.п..

Каждая деятельность предъявляет определенные требования и к общим и к специальным способностям. Так в психологической структуре всех спортивных игр много общего и естественно, что есть способности общие для любой игры. Можно выделить общие качества, отвечающие требованиям спортивных игр, а можно видеть более узкие специальные качества, как, например, специфический глазомер баскетболиста.

Кроме этого различают **актуальные и потенциальные способности.**

***Актуальные способности* – это те, которые необходимы в данный момент времени и реализуются в конкретном виде деятельности (учебные, спортивные).**

***Потенциальные способности*** – это те, которые не реализуются в конкретном виде деятельности, но актуализируются при изменении условий.

**Проблема измерения способностей**

Исследование способностей необходимо производить в той деятельности, в которой они формируются. Все попытки изучения способностей обрекались на неудачу, если исследователь не учитывал характер той деятельности, где данная способность должна проявится.

Другое очень важное методическое положение: нельзя оценивать способность к деятельности на основании какого-то одного признака. Поиски эквивалента способности (абсолютный слух музыканта, быстрая реакция боксера) ни к чему не привели. Структура способностей чрезвычайно сложна, каждая способность состоит из *множества психологических качеств в многообразных сочетаниях определенных количественных и качественных характеристик.* Причем недостаточно выраженное одно качество может быть компенсировано высоким уровнем развития другого качества. Например, один очень результативный нападающий не отличался в тоже время высокой скоростью реакции. Однако он с избытком компенсировал это устойчивым вниманием, хорошей координацией, точным расчетом вариантов изменения игры, чувством времени, эмоциональной устойчивостью в сложной обстановке борьбы.

У одного и того же человека м.б. разные способности, но одна из них м.б. более значительной, чем другие. С другой стороны, у разных людей наблюдаются одни и те же способности, но различающиеся между собой по уровню развития. С начала ХХ века предпринимались попытки **измерить** способности (зарубежные Ψ Айзенк, Кеттел, Спирмен, Бине и др.). Для измерения способностей использовались тесты. Но более верный путь определения способностей – это выявление динамики успехов в процессе деятельности. Успешность выполнения любой деятельности, определяется не какими-то отдельными способностями самими по себе, а лишь сочетанием способностей, своеобразным у каждого человека. Успех в овладении деятельностью может достигаться различными путями. Так, недостаточное развитие той или иной отдельной способности м.б. компенсировано развитием других способностей, от которых также зависит успешное выполнение той же самой деятельности.

Основателем Ψ способностей стал Френсис Гальтон. Он стал основоположником эмпирического подхода к решению проблемы способностей, одаренности, таланта, предложил основные методы и методики, которыми пользуются и до сих пор.

***Биография***

Двоюродный брат Ч. Дарвина. Широта его интересов была необычайна. Получив медицинское и биологическое образование, он первоначально занялся географией и метеорологией. Известность ему принесло открытие антициклона. Позже он занялся криминалистикой и внес вклад в дактилоскопию. С начала 60-ых гг. 19 в. увлекся идеей наследственности таланта. Ф. Гальтон первым использовал близнецовый метод, изобрел анкету как метод исследования.

Считал, что два фактора – наследственность и среда – влияют на развитие человека, и, чтобы выявить относительное влияние этих факторов он предложил использовать методику сравнения испытуемых близнецов, выращенных в разных условиях.

В 1883 г. вышел труд Ф. Гальтона «Исследование человеческих способностей и их развитие». Однако надо сказать, что эмпирические результаты исследований Ф. Гальтона не всегда подтверждали его теоретические предположения. Так, например, он был убежден, что представители социальной элиты и биологически и интеллектуально превосходят представителей сой. низов, а женщины гораздо менее талантливы и умны, чем мужчины. Это не подтвердили его опыты.

 Ф. Гальтон применял тесты, касающиеся работы органов чувств, времени реакции, образной памяти, практика требовала информации о высших психических функциях в целях диагностики индивидуальных различий между людьми

**Задатки как природные предпосылки развития способностей.**

**Задатки** (по К. К. Платонову) – врожденные, обусловленные частично генным фондом, частично дородовыми условиями потенциальные возможности развития большинства анатомических, ряда физиологических и некоторых психических свойств индивида, и в частности личности.

Задатки определяют в психике только процессуальный компонент созревания, не определяя содержательного в психическом развитии.

*Задатками называют врожденные анатомо-физиологические особенности организма, которые облегчают развитие способностей.* Для способностей преимущественно в двигательной деятельности такими задатками могут быть особенности лабильности нервно-мышечной системы, хорошее кровоснабжение мозга и др.

Задатки создают предпосылки для развития способностей, служат для них основой, но совершенно не однозначны им и не определяют их развития «автоматически». Способности не заключены в задатках. Задаток не потенциальная способность (а способность – не задаток в развитии), так как анатомо-физиологическая особенность ни при каких условиях не может развиться в психическую особенность.

Задатки многозначны. На основе одного задатка могут формироваться самые различные способности. Последние определяются окружающей средой, характером тех требований, которые предъявляются к деятельности, избранной человеком. Такой задаток, как подвижная НС, может благоприятствовать развитию многих способностей в любом виде деятельности, связанной с необходимостью быстро реагировать на смену ситуации, быстро перестраиваться на новые действия, менять темп и ритм работы и пр. Природные свойства анализаторов (например, хороший слух) также могут быть задатками широкого круга способностей.

Задатки, прежде всего, проявляются в склонности к какому-либо виду деятельности (специальные способности) либо в повышенной любознательности ко всему (общая способность). Склонность проявляется в стремлении ребёнка или взрослого к определенной деятельности. Наряду с истинной склонностью имеется и ложная или мнимая. При ложной склонности обнаруживается поверхностное часто созерцательное отношение к чему-либо. Чаще всего такая склонность бывает следствием внушения или самовнушения без наличия потенциальных возможностей развития.

**Уровни развития способностей**

Выделяют два уровня развития способностей: **репродуктивный** и **творческий**. Человек, находящийся на первом уровне развития способностей, обнаруживает высокое умение усваивать знания, овладевать деятельностью и осуществлять её по предложенному образцу. На втором уровне развития человек создаёт новое, оригинальное.

Однако следует иметь ввиду, что всякая репродуктивная деятельность включает элементы творчества, а творческая деятельность включает репродуктивную, без которой не мыслима [**2**].

Самый высокий уровень развития и проявления способностей обозначают терминами **талант** и **гений.**

1. Высокая ступень развития способностей – это **талант**. Талант выражается в чрезвычайно высоком уровне качеств и своеобразии индивидуальных особенностей личности. Талант – это сложное сочетание ряда способностей. Никакая отдельно взятая способность при любом уровне развития ещё не определяет талант. Абсолютный слух ещё не делает человека талантливым музыкантом. Только комплекс многих способностей, достигнув высокого уровня развития, позволяет считать человека талантливым в какой-то области. Кроме этого необходим еще творческий напряженный труд для развития таланта.
2. **Гениальность** – высшая степень развития способностей. Гений своими творениями продвигает человечество вперёд, он пролагает такие новые пути в различных сферах человеческой деятельности, по которым потом идут последователи и которые открывают горизонты будущего.
3. **Одаренность** – первая ступень развития способностей. Проявляется в детские годы. Это совокупность общих и специальных способностей, свойственных конкретному человеку. Одаренность обуславливается успешность какой-либо деятельности и является преддверием таланта. Характеризуется рядом способностей: трудолюбием, внимательностью, четкой самоорганизацией.

**Развитие способностей и формирование личности**

Перед психологией очень остро стоит проблема выявления механизмов формирования и развития способностей. Тонкие механизмы такого процесса еще не известны. Ю. Б. Гиппенрейтер предполагает, что становление и развитие способностей, по-видимому, связано с прохождением ребенка через различные сензетивные периоды с возможным научением в эти периоды по типу «запечатления». У особо одаренных детей возможна синхронизация нескольких сензитиных периодов, обычно сменяющих друг друга. Тогда возможности развития их способностей многократно увеличиваются.

Роль первых толчков в развитии способностей, по-видимому, так же чрезвычайно велика, и они всегда связаны с яркими эмоциональными переживаниями (пример: Ч. Чаплин впервые вышел на сцену в 5 лет).

На формирование способностей оказывают влияние не только задатки, условия жизни, воспитание и деятельность, но и психологические свойства личности, которые непосредственно к способностям не относятся. Прежде всего, сюда входят особенности *направленности* личности, интересы и склонности.

Способности не могут развиваться, если человек не относится к своему делу с любовью, если у него нет ярко выраженного интереса к определенной деятельности. Причем здесь мы видим как бы встречное явление: интерес способствует формированию способности, которая в свою очередь, влияет на развитие интереса, углубляя её. Задача педагога – так построить обучение и воспитание, чтобы вызвать интерес у учащегося к той деятельности, к которой он предрасположен, и, наоборот, на основе анализа интересов установить и вовремя сформировать способности.

Развитие способностей должно быть неразрывно связано не только сформированием специальных интересов, но и мотивов деятельности, твердых нравственных убеждений. Повышенная мотивация обеспечивает интенсивную и в тоже время «естественно» организующуюся деятельность, необходимую для развития способностей. Форсированное развитие способностей в юном возрасте без учета этих факторов нередко приводит к инфантильной незрелости в моральной и волевой сфере.

Такое положение ярко проявляется в спорте, особенно в тех видах, где рано проявляются способности и где юные спортсмены могут достичь выдающихся результатов (плавание, гимнастика). При неправильной организации педагогического процесса в ряде случаев ранняя форсированная тренировка ограничивает сферу интеллектуального общения юного спортсмена. Вследствие этого спортсмен не умеет творчески подходить к тренировкам, не обладает устойчивой мотивацией достижений и оставляет спорт, часто так и не раскрыв полностью своих способностей.

Неблагоприятные условия для развития способностей могут быть различной природы. При высокой спонтанной активности ребенка это может быть нехватка соответствующих впечатлений – обедненная среда.

При неблагоприятных общих условиях воспитания, например, при частых психических травмах, энергия ребенка может тратиться на неконструктивные переживания и «откачиваться» от развивающихся способностей.

Наконец, неправильное обращение с мотивацией, например, излишнее принуждение, может погасить спонтанную активность ребенка и заглушить способность.

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ, ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

 **Контрольная работа по психологии** - один из видов межсессионных заданий. Она выполняется студентами-заочниками после прослушивания лекций и окончания всех других аудиторных учебных занятий по курсу. написание контрольной работы - важный этап в профессиональной подготовке студентов, так как способствует повышению качества усвоения программного материала, углубленному пониманию наиболее сложных вопросов курса, овладению научными методами анализа психологических проблем.
    Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого тематического перечня к курсу. Выбор ее надо согласовать с преподавателем; в период сессии в общих чертах продумать и обсудить с ним план выполнения задания, подобрать литературу. Структура контрольной работы зависит от ее характера.

1. Она может быть в виде реферата (но не конспекта!). Реферируются сразу несколько научных трудов (монографий, статей, но не учебников) различных авторов по выбранной теме. Обращаем внимание на то, что нельзя ограничиваться простым пересказом содержания прочитанного. Необходимо выделить наиболее важные теоретические положения и обосновать их, выделить цель, задачи, выводы и предложения. Чтение научной литературы должно быть критическим. Поэтому надо стремиться не только усвоить основное содержание, но и способ доказательства, раскрыть особенности различных точек зрения на один и тот же вопрос, оценить практическое и теоретическое значение результатов реферируемых работ, а также выразить собственное отношение к идеям и выводам авторов, подкрепив его определенными аргументами (личным опытом, высказываниями других исследователей и пр.)

2. Контрольная работа может быть исследовательского характера, которая требует краткого теоретического вступления (уяснение того, что нам не ясно и что нас интересует, постановки цели), описания использо-ванной методики, изложения и анализа фактического материала, их коли-чественной и качественной интерпретации, формулировки выводов теоре-тического и практического характера, предложения практических реко-мендаций. К такой работе обязательно прилагаются протоколы, анкеты, записи и прочие исходные материалы. Всякая контрольная работа обязательно должна иметь план изложения, выводы и список использованной литературы. Она пишется от руки или печатается. Образец титульного листа приводится ниже.

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ и КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО ПСИХОЛОГИИ**

1. Связь современной педагогической практики с проблемами и вопросами, разрабатываемыми в различных отраслях психологии.
2. Психология и педагогика: пути укрепления сотрудничества в решении задач обучения и воспитания детей.
3. История становления психологической науки.
4. Структура современной психологии.
5. Речь и ее влияние на формирование познавательных процессов.
6. Сознание и речь.
7. Понятие и виды бессознательного. Соотношение между сознанием и бессознательным.
8. Сознание и бессознательное в психике и поведении человека.
9. Виды и развитие человеческой деятельности.
10. Связь восприятия с движениями.
11. Восприятие и научение.
12. Восприятие и умозаключение (мышление).
13. Психологические теории внимания.
14. Ассоциативная теория памяти.
15. Психоаналитическая теория памяти.
16. Факторы, влияющие на развитие памяти.
17. Практические выводы-рекомендации по улучшению памяти.
18. Теории памяти в психологии.
19. Два типа творческого мышления: образное и понятийное, их связь с явлением функциональной асимметрии мозга.
20. Воображение и творчество.
21. Сновидения, галлюцинации и грезы.
22. Развитие воображения.
23. Тесты интеллекта и коэффициент интеллекта.
24. Концепция развития детского интеллекта по Ж. Пиаже.
25. Теория планомерного формирования умственных действий П.Я. Гальперина.
26. Классификация и содержание новейших теорий личности.
27. Определения личности в различных науках: сопоставительный анализ.
28. Способности, одаренность и талант: взаимосвязь и различия этих явлений.
29. Генотип, свойства нервной системы и способности человека.
30. Исследование типов темпераментов и их психологическая характеристика.
31. Характер и темперамент.
32. Акцентуированные характеры подростков по А.Е. Личко.
33. Типология социальных характеров по Э. Фромму.
34. Характер и личность: общее и различное в этих понятиях.
35. Основные направления развития воли.
36. Становление волевых качеств личности.
37. Психологические теории эмоций. Сравнительный анализ их.
38. Проявление эмоций в творчестве.
39. Любовь как нравственное чувство.
40. Функции и виды эмоций у человека.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ**

**Задания по темам**

**Предмет психологии. Отрасли и методы психологии**

1. Опишите конкретные жизненные и профессиональные ситуации, в которых необходимы психологические знания и умения.

2. Определите, какие виды психических явлений (процессы, свойства и состояния) проявляются в следующих ситуациях:

а) Школьник сосредоточенно выполняет домашнее задание.

б) Девушка, придя из кино, с восторгом рассказывает о нем матери.

в) Начальник строг с подчиненными, грубо обращается с ними, раздражается по любому поводу.

г) Мальчик очень огорчился, когда узнал, что их класс не идет в поход.

д) Официант перечисляет посетителю все наименования имеющихся в ассортименте вин.

3. Приведите примеры проявления психических процессов, свойств и состояний в конкретных жизненных ситуациях.

4. Определите, какие отрасли психологии решают следующие задачи:

а) Определить факторы, влияющие на протекание кризиса подросткового возраста.

б) Выявить причины снижения производительности труда на предприятии.

в) Разработать способы привлечения внимания учащихся на уроке.

г) Выявить лидера в коллективе и привлечь его к организации групповой работы.

д) Определить темперамент человека по особенностям поведения.
е) Изучить влияние суточных биоритмов человека на производительность его труда.

ж) Установить объем кратковременной памяти у людей пожилого возраста.

з) Разработать способы установления деловых взаимоотношений в формирующемся коллективе.

и) Определить факторы, влияющие на психологические особенности безнадзорного подростка.

к) Оказать помощь подросткам при выборе профессии.

5. Приведите примеры конкретных задач, которые решают различные отрасли психологии.

6. Какие методы психологических исследований использовались в следующих ситуациях

а) Психолог предлагает испытуемому повторить 10 слов, которые он только что прочитал.

б) Группе испытуемых необходимо письменно ответить на вопросы об их интересах.

в) Психолог предлагает детям нарисовать несуществующее животное.

г) На консультации у психолога посетитель рассказывает о беспокоящих его проблемах.

д) Психолог предъявляет испытуемому «страшные» картинки и регистрирует возникающие при этом изменения в сопротивлении кожи электрическому току.

е) Психолог, исследуя трудовую деятельность менеджера на предприятии, незаметно для него присутствует в помещении.

ж) С целью изучения влияния нового психотропного препарата на поведение человека ученые делают инъекции крысам и собакам.

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

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

к) При отборе учеников в класс для одаренных детей психолог изучает их способности.

 **Ощущения и восприятие**

1. Вспомните несколько особенно ярких впечатлений из вашей жизни. Какие образы появляются у вас в сознании: зрительные, слуховые или какие-то еще? Опишите все те ощущения, которые у вас возникали в это время.

2. В какой из ситуаций имеет место ощущение:

а) Стрелка прибора упорно держалась на красной отметке, и кочегару стало ясно, что котлы вот-вот взорвутся.

б) Войдя в воду, девушка почувствовала, что она холоднее, чем воздух.

в) На полу валялся длинный кусок провода, отливающий медью.

г) С трудом разобрав первое слово песни, она, тем не менее, узнала звучащую мелодию.

д) В комнате было совершенно темно, но едва уловимый аромат роз говорил о том, что она обитаема.

3. Приведите примеры проявления в различных жизненных и профессиональных ситуациях основных свойств ощущений .

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

а) Длительно воздействующий неприятный запах перестает ощущаться.

б) После погружения руки в холодную воду предмет, нагретый до комнатной температуры, кажется теплым, хотя он холоднее температуры кожи.

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

г) После громкой музыки на дискотеке молодому человеку все остальные звуки кажутся тихими.

д) Автослесарь по звуку работающего мотора автомобиля определяет характер поломки.

е) Температура помещений, стены которых окрашены в синие тона, воспринимается на три-пять градусов ниже, чем она есть на самом деле.

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

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

и) Установлено, что обтирание лица водой комнатной температуры повышает остроту зрения.

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

6. На картине изображено красное яблоко, лежащее на белой та­релке. Вы внимательно рассматриваете картину в течение примерно 30-60 сек., а потом переводите взгляд на белый лист бумаги. Какого цвета будет яблоко в возникшем перед вами последовательном образе?

7. Если вы можете заметить разницу между 10 и 11 кг, то какой минимальный вес (в килограммах) вы смогли бы отличить от 50 кг?

8. Определите, какие свойства восприятия (целостность, константность, категориальность, апперцепция, предметность, структурность) проявляются в следующих ситуациях:

а) Ночью на звездном небе люди видят не отдельные звезды, а созвездия.

б) Незнакомая женщина, находящаяся среди мужчин, внешне не резко отличных друг от друга, будет воспринята ярче, чем когда она находится в группе женщин.

в) Слепому с детства человеку, которому в результате операции было возвращено зрение, казалось, что видимые из окна предметы являются маленькими, а не удаленными.

г) Когда человеку показывают рисунок с неопределенными фигурами, которым дается название, он видит в них сходство с данными объектами.
д) Музыкант, слушая концерт в исполнении оркестра, не выделяет звучание отдельных инструментов.

е) В сумерках мы видим цвета нашей одежды такими же, как и при дневном освещении.

ж) з) Темный предмет кажется меньше светлого, если оба имеют одинаковую величину.

и) Когда мы хотим разглядеть человека, мы осматриваем его с головы до ног.

к) Заяц достаточно успешно отличает волков от других животных независимо от их роста или масти. Какое свойство может быть присуще восприятию зайца?

л) Шагая по аллее, студент взглянул на часы. Через минуту к нему подбежал ребенок и спросил, который час. Студенту опять пришлось взглянуть на часы.

м) Учитель выделяет красным цветом ошибки в письменных работах школьников.

н) Пятилетняя девочка понимает тексты, напечатанные на компьютере. Однако она не может понять записку, написанную от руки.

9. Приведите примеры проявления в различных жизненных и профессиональных ситуациях основных свойств восприятия.

10. Чем объясняются описанные иллюзии:

а) Иногда у водителей автомобилей или летчиков возникает иллюзия: быстро приближающийся предмет кажется им разбухающим.

б) Предметы одинакового размера, окрашенные в вертикальную полоску, кажутся выше, чем окрашенные в горизонтальную.

в) Если испытуемому завязать глаза и положить на ладони вытянутых рук два шара одинакового веса, но разных размеров, то ощущение тяжести в обоих случаях окажется одинаковым. Что произойдет, если испытуемому развязать глаза и чем можно объяснить данное явление?

г) Немало автокатастроф происходит из-за того, что уклон дороги принимается за подъем, тень от скалы – за поворот дороги, а дерево или строение – за ее продолжение.

д) Луна на горизонте кажется гораздо больше, чем когда она находится высоко в небе.

**Внимание**

1. Приведите примеры проявления основных видов внимания и условий, которые их вызывают.

2. Какие виды и свойства внимания проявляются в следующих ситуациях:

а) Гроссмейстер ведет одновременную игру с несколькими опытными шахматистами.

б) Выпускник усиленно готовится к экзамену по геометрии.

в) Читая рассказы Л.Н.Толстого, школьница слышит громкую музыку, доносящуюся из окна.

г) Ученикам нужно прослушать небольшой рассказ и назвать встретившиеся в нем прилагательные.

д) Рабочую тишину в классе нарушают звуки сигнализации припаркованной во дворе школы машины.

е) Получив новые учебники, дети стали с интересом их рассматривать, не обращая внимания на речь учителя.

ж) Испытуемые по команде психолога в течение пяти минут должны находить в тексте и максимально быстро подчеркивать буквы «к» и «а».

з) Учитель химии во время демонстрации опыта говорит ученикам, что сейчас окраска раствора в пробирке должна измениться.

и) Перед объяснением нового материала учитель предупреждает учащихся о том, что тема очень сложная.

к) Корректор проверяет ошибки в напечатанной статье.

л) Секретарь набирает на компьютере текст приказа под диктовку начальника.

м) Примерно 65-70 % времени переводчик слушает речь оратора и одновременно передает ее содержание на другом языке.

н) Заканчивается урок, учащиеся пытаются разобраться в мате­риале, но время от времени они отвлекаются, заговаривают друг с другом. Чтобы активизировать их деятельность, учитель резко повышает голос. Класс успокаивается, но ненадолго, а вскоре снова начинает шуметь. Учителю приходится снова повысить голос.

3. Опишите ситуации, в которых проявляются основные свойства внимания (устойчивость, концентрация, распределение, переключение).

4. Проранжируйте действия, требующие распределения внимания,
в порядке нарастания степени трудности:

а) Читать про себя с полным пониманием текста и одновремен­но записывать под диктовку слова.

б) Чистить картошку и одновременно смотреть любимую теле­передачу.

в) Ходить по гимнастическому бревну, декламируя при этом стихи.

г) Вести автомобиль и разговаривать при этом с пассажиром на иностранном языке (язык изучается четыре месяца).

д) Вести автомобиль и беседовать с коллегой о работе.

е) Читать про себя с полным пониманием текст и одновременно записывать названия категорий, к которым относятся дик­туемые слова.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | 37 | 98 | 29 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| 88 | 92 | 46 | 59 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| 43 | 21 | 8 | 40 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 65 | 84 | 99 | 7 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| 13 | 67 | 60 | 34 | 18 |  |  |  |  |  |  |

ж) Осуществлять синхронный перевод речи оратора, говорящего в среднем темпе.

  5. Во время учебного занятия проведите диагностику произвольного внимания у соседа по парте. Для диагностики концентрации внимания можно использовать следующую методику. В течение 2 минут вы должны расставить в свободных клетках пустого квадрата в возрастающем порядке числа, которые расположены в случайном порядке в 25 клетках заполненного квадрата. Числа записываются построчно, никаких отметок в левом бланке делать нельзя.

Оценка производится по количеству правильно записанных чисел. Средняя норма - 22 числа и выше.

6. Напишите рекомендации по поводу того, как организовывать на уроках внимание учащихся со следующими особенностями:

а) с низкой концентрацией

б) с хорошим распределением

в) с плохим переключением.

Рекомендации должны содержать следующие компоненты: цель, описание ситуации, адресат и способы воздействия.

7. Чтобы во время урока или самостоятельных занятий учащиеся были в состоянии управлять своим произвольным внимание, о каких условиях его организации и поддер­жания им следует помнить?

8. Опишите ситуации, в которых возникает необходимость привлечения внимания. Предложите способы привлечения внимания в данных ситуациях.

9. Определите, какие способы привлечения внимания (повторение, новизна, изменение интенсивности, контрастные цвета, формы или размеры, искусственное подогревание общественного интереса) использованы в следующих случаях.

а) Женщина нарисовала на своей черной машине белую полосу.

б)Учитель повышает голос и кричит: «Тихо!».

в) У прилавка на рынке, где можно поторговаться, постоянно собирается много покупателей.

г) Мать постоянно твердит своему ребенку: «Не забудь убрать свою комнату».

д) Взрослый человек обливает каждого встречного из водяного пистолета.

е) Новый преподаватель входит в аудиторию и молча ждет, когда установится тишина.

**Память**

1. Приведите примеры проявления различных видов памяти в жизненных и профессиональных ситуациях (по разным классификациям).

2. Определите, какие виды памяти проявляются в следующих ситуациях:

а) При встрече девушка называет номер своего телефона знакомому и тот через некоторое время безошибочно его набирает.

б) Учитель предлагает классу посмотреть в окно и рассказать, что ученики только что увидели.

в) Школьник получил задание выучить к торжественному вечеру большое стихотворение.

г) Проходя мимо кондитерской, девочка почувствовала знакомый запах и вспомнила, что покупала здесь ванильное пирожное.

д) Мама посылает сына в магазин, перечисляея ему названия продуктов и просит повторить то, что он услышал.

е) Ребенок рассказывает на уроке параграф, который он выучил накануне.

ж) Услышав по телефону голос, девушка сразу же узнала своего приятеля.

з) Девочки разучивают на уроке хореографии новый танец и повторяют каждое движение по нескольку раз.

и) Дети надолго запомнили интересный рассказ, с которым их познакомили на творческом вечере известного писателя.
к) Молодой человек по памяти подобрал услышанную ранее мелодию.

л) По возвращении из путешествия юноша еще долго мысленно бродил полюбившимися маршрутами.

м) Попробовав однажды рыбий жир, ребенок испытывает отвращение каждый раз, когда видит его.

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

а) Известный мнемонист Ш. отличался выдающейся памятью. Однажды ему была дана сложная математическая формула. Он просмотрел таблицу с формулой, закрыл глаза, затем воспроизвел ее с точностью.

б) Ученик излагает материал по истории, заданный неделю назад и воспроизводит 70% содержания учебника. Спрошенный через месяц по тому же вопросу, он вспоминает только 45%.

в) На экзамене по математике ученик долгое время никак не мог вспомнить необходимую формулу. Стоило учителю показать юноше только часть формулы, как он безошибочно определил бином Ньютона.

г) Ученица, плохо знающая литературу и путающая литературных героев, легко перечисляет имена кинозвезд и может охарактеризовать образы, которые они создали на экране.

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

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

4. Проведите диагностику объема кратковременной зрительной памяти. В течение 20 сек. продемонстрируйте испытуемому таблицу, затем уберите ее и после этого попросите его записать на бланке те числа, которые он запомнил.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 13 | 91 | 47 | 39 |
| 65 | 83 | 19 | 51 |
| 23 | 94 | 71 | 87 |

Оценка кратковременной зрительной памяти производится по количеству правильно воспроизведенных чисел. Норма взрослого человека – 7 и выше.

5. Проведите диагностику объема кратковременной слуховой памяти. Разбейтесь по парам. Зачитайте по очереди друг другу набор из 10 слов. Воспроизведенное сразу после прочтения количество слов составляет объем кратковременной памяти испытуемого.

6. Приведите примеры использования приемов запоминания и воспроизведения информации.

7. Школьнику необходимо через неделю воспроизвести достаточ­но большой текст на иностранном языке. В день, предшествующий испытанию, он принимается за дело и, хотя учит текст с 15.00 до 23.00, воспроизвести его не в состоянии. Какая помощь родителей будет в данном случае наиболее полезна:

а) Объяснить, что текст надо заучивать не целиком, а по частям.

б) Рассказать о целесообразности распределения повторений во времени.

в) Посоветовать попытаться воспроизвести текст утром, прини­мая во внимание явление реминесценции.

г) Посоветовать попытаться воспроизвести текст утром, так как при этом удастся избежать ретроактивного торможения.

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

9. Определите причины забывания в каждом из следующих примеров.

а) Вчера вечером мальчик выучил наизусть стихотворение, а теперь не может вспомнить третью строчку.

б) Девушка так обрадовалась, когда узнала, что выиграла в лотерею, что забыла о стоящем на плите кофе. В результате кофе пригорел.

в) Новый сотрудник пришел на прием без галстука, поскольку забыл его надеть, и все над ним смеялись. Однако ему никто не говорил, что вечер будет официальным.

г) Накануне вечером девушка смотрела новости, где передавали прогноз погоды, но в это время мечтала о предстоящем летнем отпуске. Теперь она не может вспомнить, ожидается ли сегодня дождь.

**Мышление**

1. В какой из ситуаций обращение к мышлению не требуется:

а) Все 30 лампочек елочной гирлянды неожиданно погасли, но телевизор работал.

б) Во время урока учитель задал вопрос «как по-английски «граница»?»
в) Надо было разжечь костер, но ни спичек, ни зажигалки у туристов не нашлось.

г) Передвинуть тяжелый шкаф можно было только вчетвером, но Сидоров был совершенно один.

2. В какой из следующих ситуаций не представлена опосредованность мышления:

а) Определив способ подключения, электромонтер стал по очереди проверять все лампочки.

б) Хотя длина бикфордова шнура не превышала 1,5 метра, сапер спокойно двинулся в сторону стоящего невдалеке грузовика.
в) Показания приборов свидетельствовали о том, что до ближайшего аэродрома самолету не дотянуть.

г) Придя в себя после сильного удара, Петр с сожалением отметил, что обнаруженный им несколько секунд код утерян навсегда.

3. Опишите ситуации, в которых проявляются основные виды мышления (по различным классификациям).

4. Определите, какие виды мышления проявляются в приведенных ниже ситуациях:

а) Написание журналистом аналитической статьи.

б) Изготовление портным выкройки по имеющимся размерам.

в) Составление свидетелем словесного описания преступника.

г) Собирание ребенком конструктора.

д) Проектирование дизайнером интерьера помещения.

е) Составление учителем вопросов к контрольной работе.

ж) Принятие диспетчером по управлению движением транспорта решения о немедленных действиях.

з) Нахождение автослесарем поломки в автомобиле.

и) Составление архитектором будущего плана постройки.

к) Перекладывание вещей на полке с места на место с целью найти способ наилучшего их размещения.

л) Решение учебной задачи новым способом.

5. Приведите примеры ситуаций и учебных заданий, в которых актуализируются мыслительные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация, обобщение, конкретизация).

6. Какие мыслительные операции проявляются в приведенных ниже ситуациях:

а) Преподаватель предлагает студентам сделать конспект статьи, составить план и выделить главную мысль.

б) Задание мастера производственного обучения: из набора предложенных инструментов выберите те, которые относятся к слесарным инструментам.

в) Задание ученикам: составить текст, используя новые слова.

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

д) Задание ученикам - найти сходство между предложенными чертежами.

е) В предложенной задаче выделите условия и скажите, что вам известно.

ж) Установить закономерности в предложенных числовых рядах и продолжить их.

з) После опроса всех свидетелей детектив наконец смог составить фотопортрет преступника.

и) Ученики художественной школы изучают понятие формы предметов.

7. Какая из приведенных классификаций может быть признана правильной?

A. Часы бывают электронные, механические, настенные, на­польные.

Б. Животные подразделяются на диких, домашних, сумчатых и млекопитающих.

B. В зависимости от содержания хранящегося в памяти мате­риала различают следующие ее виды: образную, словесно-ло­гическую, эмоциональную и двигательную.

Г. Обувь подразделяется на мужскую, женскую, детскую.

8. Проведите диагностику логического мышления. Для этого можете использовать следующую методику. Найдите закономерности построения десяти числовых рядов и определите два числа, которые бы продолжили числовые ряды. Время выполнения работы фиксируется.

1) 2, 3, 4, 5, 6, 7

2) 6, 9, 12, 15, 18, 21

3) 1, 2, 4, 8, 16, 32

4) 4, 5, 8, 9, 12, 13

5) 19, 16, 14, 11, 9, 6

6) 29, 28, 26, 23, 19, 14

1. 6; 8; 4; 2; 1; 0,5
2. 1, 4, 9, 16, 25, 36
3. 21, 18, 16, 15, 12, 10
4. 3, 6, 8, 16, 18, 36

Оценка производится по времени, затраченному на решение, и по правильности ответов. Если времени требуется меньше пяти минут и нет ошибок, то это хороший уровень, если затрачивается больше пяти минут и допускается 1 ошибка – средний уровень развития логического мышления, 2 – 3 ошибки – низкий уровень развития логического мышления.
Ключ в конце текста пособия.

1. Напишите рекомендации о том, как в учебной деятельности ориентироваться на особенности мышления детей различного возраста.

### Воображение

1. Приведите примеры ситуаций, в которых проявляются основные виды воображения (по разным классификациям).

2. Определите, какие виды воображения проявляются в следующих ситуациях:

а) Учитель представляет, как отреагируют ученики на его рассказ.

б) Глядя на облака в небе, человек видит в них очертания знакомых объектов.

в) Мальчик мечтает стать известным политиком.
г) Инженер, рассматривая чертеж, представляет, как может выглядеть данная машины в реальности.

д) Детям дали задание подготовиться к конкурсу на самый оригинальный сюжет для новогоднего вечера.

е) Ученик, читая в книге описания природы, живо представил себе картину морского побережья.

ж) Мать, разговаривая с дочерью по телефону, представляет себе, как та выглядит в данный момент.

з) Писатель в своем фантастическом рассказе придумал человека с паучьими лапами.

и) Учитель географии дает задание ученикам – по какой-либо точке, показанной на карте описать флору, фауну, рельеф, вид городов и жилищ данной местности.

3. Опишите ситуации, в которых проявляются различные функции воображения (целеполагание, представление действительности в образах, планирование, воздействие на физиологические и познавательные процессы, коммуникативная функция).

4. Придумайте рассказ, в котором встречаются слова: ключ, шляпа, лодка, сторож, кабинет, дорога, дождь. Время на работу 10 минут. После завершения работы прочитайте некоторые из рассказов вслух.

Рассказ оценивают по следующим критериям: законченность рассказа, яркость и оригинальность образов, необычность сюжета, неожиданность концовки.
5. Для оценки творческого воображения можно использовать следующую методику. За 5 минут нужно составить как можно больше осмысленных фраз, в каждую из которых должны входить три слова: «свет, воздух, земля».
Каждая фраза оценивается по пятибалльной системе: 5 – остроумная, оригинальная комбинация, 4 – правильное, логичное сочетание слов, 3 – пожалуй, и так можно, 2 – два слова связаны верно, а третье нелогично, 1 – бессмысленное сочетание слов. После подсчета суммы баллов по всем фразам рассчитывается коэффициент творческого воображения, который равен сумме баллов, деленных на число фраз, написанных за 5 минут.

6. Приведите примеры конкретных образов, созданных в результате работы воображения

7. Определите, какие приемы создания образов использовались в следующих примерах:

а) В мифах и легендах древности описываются различные фантастические существа – кентавры, минотавры, сфинксы, драконы и т.д.

б) Изобретатели конструируют аэросани, танки-амфибии, вертолеты, дирижабли, подводные лодки и т.п.

в) Фантасты в своих произведениях используют такой сюжет как путешествие во времени.

г) В сказках часто используются такие образы как ковер-самолет, сапоги-скороходы, шапка-невидимка.

д) У Н.В.Гоголя в романе «Мертвые души» ярко представлены образы Манилова, Собакевича, Плюшкина и т.п.

е) В рекламных роликах показывают увеличенные изображения представляемых продуктов.

8. Разработайте рекомендации по развитию творческого воображения.

**Вопросы к экзамену по учебной дисциплине**

**«Психология»**

1. Предмет и задачи психологии как науки.
2. Психология в системе наук о человеке. Отрасли психологии.
3. Характеристика основных направлений психологии.
4. Этапы становления предмета психологии
5. Понятие о психике и ее функциях.
6. Факторы и движущие силы развития психики.
7. Понятие метода в психологии. Классификация методов психологии.
8. Методологические принципы психологии.
9. Стадии развития психики в филогенезе.
10. Отличие психики человека от психики животных.
11. Деятельность и поведение.
12. Строение и функционирование центральной нервной системы.
13. Стадии развития психики человека в онтогенезе.
14. Понятие о сознании. Структура сознания.
15. Самосознание. Структура и механизмы формирования самосознания.
16. Понятие о бессознательном. Формы проявления бессознательного.
17. Механизмы психологической защиты личности.
18. Психологическая характеристика основных видов деятельности.
19. Ощущение и его виды.
20. Свойства ощущений.
21. Восприятие. Основные виды, свойства.
22. Понятие о внимании, виды, функции и свойства.
23. Понятие памяти, основные процессы памяти.
24. Законы и эффекты процессов памяти.
25. Классификация памяти.
26. Общее понятие о воображении. Способы создания образов воображения.
27. Понятие мышления. Характеристики мышления.
28. Мыслительные операции.
29. Виды и индивидуальные особенности мышления.
30. Общее понятие языка и речи: функции и виды.
31. Понятие личности. Соотношение понятий «индивид, личность, индивидуальность».
32. Структура личности.
33. Стадии и механизмы социализации личности.
34. Сущность и основные компоненты направленности личности.
35. Понятие и классификация потребностей.
36. Мотивы поведения. Механизм формирования мотивации.
37. Теории мотивации.
38. Общая характеристика эмоций. Функции эмоций.
39. Виды эмоционального реагирования.
40. Эмоциональные свойства личности.
41. Управление эмоциями.
42. Понятие темперамента. Структура и свойства темперамента.
43. Основные классификации типов темперамента.
44. Психологическое описание типов темперамента.
45. Общее понятие о характере. Структура характера.
46. Акцентуации характера.
47. Понятие и природа способностей. Виды и уровни развития способностей.
48. Понятие о воле и волевых действиях. Структура волевого акта.
49. Волевые свойства личности и волевая саморегуляция.

**ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Методические рекомендации по изучению дисциплины**

***1. Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины***

Самый оптимальный вариант планирования и  организации студентом времени, необходимого для изучения дисциплины – распределить учебную нагрузку равномерно, т.е. каждую неделю знакомиться с необходимым теоретическим материалом на лекционных занятиях  и закреплять полученные знания самостоятельно, прочитывая рекомендуемую литературу.

К семинарским занятиям необходимо готовиться за неделю до их проведения, чтобы была возможность проконсультироваться с преподавателем по трудным вопросам или определить форму отработки пропущенной темы.

Допуск к экзамену по дисциплине предполагает активное участие в практических и семинарских занятиях, а также своевременное выполнение и отработка всех форм текущего контроля.

2.***Описание последовательности действий студента при изучении дисциплины***

Задание для подготовки к семинарским  занятиям по данному курсу студент получает от преподавателя.

Основным промежуточным показателем успешности студента в процессе изучения дисциплины является его готовность к семинарским занятиям. Поэтому важно определить *алгоритм действий студента по подготовке к семинарским занятиям:*

• приступая к выполнению задания по любой теме, прежде всего, ознакомьтесь с планом занятия, изучите соответствующий раздел учебника и учебного пособия, библиографию;

• затем выясните наличие литературы или теоретического материала по соответствующей теме.

*Примечание:* к каждому семинарскому занятию представлен необходимый  список рекомендуемой литературы.

• по каждому вопросу предложенной темы студент должен определить и усвоить ключевые понятия;

• для более глубокого понимания проблемы далее необходимо познакомиться с дополнительной литературой и законспектировать основные положения;

• в случае  возникновения трудностей студент должен и может обратиться за консультацией к преподавателю, ведущему данный курс.

Критерием готовности к семинарскому занятию будет умение ответить на все указанные вопросы, используя рекомендованные источники, а также наличие соответствующих конспектов.

*Студент обязан:*

• освоить содержание разделов, изучив учебную и дополнительную литературу;

• подготовить доклад по одному из предложенных вопросов семинара;

• иметь конспект по изучаемой теме.

*Студент имеет право:*

 • получить консультацию по подготовке к семинарскому занятию;

• добавить библиографию по теме;

• сделать записи в тетрадях для практических занятий наиболее важных положений, которые могут быть использованы при ответе на вопросы семинара (цель - сформировать собственное суждение по данной проблеме).

В зависимости от требований семинара, сложности вопроса результат изучения литературы может быть оформлен в виде плана (структуры) ответа, тезисов ответа (доклада).

Подготовить развернутый ответ по следующему плану: дать определение рассматриваемого явления, раскрыть его сущность, показав его структуру, вскрыв причинно-следственные связи и взаимовлияние факторов, условий и обстоятельств на рассматриваемое явление (процесс), определить состояние, закономерности и тенденции его изменения в зависимости от различных факторов и условий. В процессе такой работы важно вскрыть положительные стороны и недостатки с тем, чтобы в выводах сформулировать обоснованные научные и другие рекомендации по альтернативным позициям.

Сообщения желательны небольшие - 5-10 минут. Главное обращать внимание на основные моменты изучаемой темы.

По согласованию с преподавателем, читающим данный курс, студент может подготовить сообщение на самостоятельно предложенную тему.

**3. *Рекомендации по работе с литературой***

Умение работать с литературой – важный фактор успешности учебной деятельности студента и, вместе с тем, показатель его развития как субъекта познания. Отсюда необходимые рекомендации по работе с психологической литературой:

• при выборе  источника теоретического материала надо исходить из основных понятий по теме, чтобы точно знать, что конкретно искать в том или ином издании (см. аннотацию к книге).

• для более глубокого усвоения и понимания материала следует читать не только имеющиеся в тексте определения или теоретические представления, но и примеры.

• в процессе чтения важно осознавать, в рамках какого психологического подхода или направления изложена проблема. Это позволит прийти к пониманию вопроса на более высоком уровне обобщения.

• чтобы получить объемные и системные представления по теме, нужно  посмотреть несколько работ (возможно альтернативных) по данному вопросу.

• не следует конспектировать весь текст, относящийся к  рассматриваемой проблеме, так как такой подход не дает возможности осознать материал. Необходимо выделить и законспектировать только основные положения, позволяющие выстроить логику ответа на вопросы интересуемой темы.

• в целях самоконтроля по усвоению материала можно выполнить задания по данной теме (в конце параграфа или раздела книги).

***4. Рекомендации по конспектированию работ отечественных и зарубежных исследователей***

Изучите соответствующий источник литературы.

По каждому вопросу предложенной темы студент должен определить и усвоить ключевые понятия и представления исследователей о структуре и особенностях развития личности.

Для более глубокого понимания проблемы далее необходимо законспектировать основные положения.

В случае возникновения трудностей студент должен и может обратиться за консультацией к преподавателю, ведущему данный курс.

**5. *Рекомендации по подготовке к экзамену***

Подготовка к экзамену и его результативность также требует умения оптимально организовывать свое время. Идеально, если студент познакомился с основными представлениями и понятиями в аудиторном  процессе изучения дисциплины. Тогда подготовка к экзамену по контрольным вопросам позволит систематизировать материал и глубже его усвоить.

Работу лучше начинать с распределения предложенных контрольных вопросов по разделам и темам курса.

Затем  необходимо выяснить наличие теоретических источников (конспект лекций, хрестоматия, учебники, монографии).

При чтении материала следует выделять основные понятия и определения, можно их законспектировать Выделение опорных  понятий  дает возможность систематизировать представления по дисциплине и, соответственно, результативнее подготовиться к экзамену.

Успешный ответ на экзаменационный вопрос предполагает процесс продумывания логики  изложения материала по каждому вопросу, запоминание примеров.

**Список рекомендованной литературы**

**Основная:**

1. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: Учебник / М.И. Еникеев. – М.: Норма, 2019. – 224 c.
2. Крысько, В.Г. Общая психология в схемах и комментариях: Учебное пособие / В.Г. Крысько. – М.: Вузовский учебник, 2019. – 336 c.
3. Маклаков, А.Г. Общая психология / А. Маклаков. – СПб.: Питер, 2019. – 583 c.
4. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2017. – 583 c.
5. Штейнмец, А.Э. Общая психология: Учебное пособие / А.Э. Штейнмец. – М.: Академия, 2018. – 496 c.

**Дополнительная:**

1. Дудаль, Н.Н.Общая психология. Познавательные процессы : учеб.-метод. пособие / Н.Н. Дудаль ; М-во образования Респ. Беларусь, Гомел. гос. ун-т. – Гомель : ГГУ, 2019. – 103 с.
2. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности / О.П. Елисеев. – М.: СПб: Питер; Издание 2-е, испр. и перераб., **2017.** – 512 c.
3. Марищук, Л.В. Психология : учеб. пособие / Л.В. Марищук, С.Г. Ивашко, Т.В. Кузнецова ; под науч. ред. Л. В. Марищук. – 2-е изд. – Минск : Витпостер, 2016. – 778 с.
4. Немов, Р.С. Психология / Р.С. Немов. - М.: Просвещение, **2019. - 820** c.
5. Общая психология : практикум / М-во образования Респ. Беларусь, Мозыр. гос. пед. ун-т ; под общ. ред. Е. А. Колесниченко. – 3-е изд. – Мозырь : МГПУ, 2018. – 320 с.
6. Рабочая тетрадь по общей психологии / сост.: М. А. Дыгун [и др.]. –6-е изд. – Мозырь : Содействие, 2018. – 220 с.
7. Рамендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум: учебник / Д. М. Рамендик. – М.: Юрайт, 2016. – 303 с.
8. Смирнов, А.А. Психология / ред. К.Н. Корнилов, А.А. Смирнов, Б.М. Теплов. – М.: Учпедгиз, **2017.** – 454 c.
9. Фельдштейн, Д.И. Психология развития человека как личности: моногр. / Д.И. Фельдштейн. – М.: МПСИ, **2017.** – **440** c.
10. Фрейд, З. Психология бессознательного / Фрейд, Зигмунд. – М.: Просвещение, **2018.** – 450 c.
1. [↑](#footnote-ref-1)