

1. Психология как система знаний. История развития представлений о предмете психологии.

Психоло́гия (от др.-греч. «душа; характер»; «учение») — научная дисциплина, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей.

Предметом психологии являются психика и психические явления как одного конкретного человека, так и психические явления, наблюдаемые в группах и коллективах.

2 периода донаучный – в русле философии, научный – с 19 века.

История развития представлений о психологии.

История развития представлений о психологии.

Вопрос о предмете психологии всегда был дискуссионным на протяжении всей истории развития как философской, так и психологической мысли. В становлении предмета психологии выделяют следующие этапы:

Психология как наука о душе зародилась в рамках основных философских течений: идеализма и материализма (до 18 века). С точки зрения идеализма душа представлялась как некий абсолютный дух, идея, разум (Платон). Материалисты считали, что душа состоит из атомов, которые движутся, сталкиваются друг с другом и приводят в движение как тело, так и саму душу. Учение Аристотеля имело материалистические тенденции и выступало как систематизированное представление о душе. Несмотря на противоречивость воззрений на душу идеализма и материализма, их объединяло представление о том, что душа является первопричиной всего, но причина самой души остается неизвестной. Именно поэтому с появлением причинного мировоззрения душа перестает рассматриваться в качестве предмета психологии.

Психология как наука о сознании (18 век). Основателем данного направления является Дж. Локк. Предметом психологии становятся "явления сознания": мысли, представления, чувства, потребности, желания, т. е. все то, что относится к внутреннему миру человека. Единственным методом изучения сознания выступал метод самонаблюдения или интроспекции, который был положен в основу интроспективной психологии. Однако это был субъективный метод исследования, который не давал возможности получить объективные научные сведения о явлениях сознания другого человека.

Психология как наука о поведении. В 19 веке в науке вводится объективный метод исследований — эксперимент (1879 г.), сначала в области психофизиологии, а позднее — психологии. В связи с этим появляется новое психологическое направление, которое также пыталось решить во-прос о предмете психологии — бихевиоризм. Предметом изучения психологии признавалось только поведение (Дж. Уотсон, Э. Торндайк, Б. Скиннер). Задача психологии, с точки зрения бихевиористов, заключается в том, чтобы зная стимул (S) или раздражитель, который воздействует на органы чувств, заранее предсказать, какой будет ответ или реакция ®. Дж. Уотсон считал, что психология должна стать точной наукой и может основываться исключительно на наблюдении

поведения, а не сознания. Сознание — это "черный ящик", заглянуть в который невозможно. Тем самым отрицалась возможность изучения сознания, а вслед за этим и активности личности.

Психология как наука о бессознательном (конец 19 — начало 20 века). Наряду с бихевиоризмом возникает другое психологическое направление — фрейдизм (З. Фрейд). В предмет психологии включается сфера бессознательного. З. Фрейд писал о том, что психика человека не ограничивается лишь явлениями сознания; в ней есть огромный, неизведанный пласт — бессознательное. Человеком управляют неосознаваемые побуждения, инстинкты и желания, скрытые в сфере бессознательного. В сферу бессознательного вытесняются недоступные для данного индивида (преимущественно сексуальные) влечения и травмирующие переживания, что является главным источником невротических расстройств.

Психология как наука о психике. Современная материалистическая психология рассматривает в качестве своего предмета психику.

2. Основные принципы психологии, их характеристика.

Принципы психологии — исходные положения, определяющие понимание сути и истоков психики людей, особенности её формирования, развития, механизмы функционирования и формы проявлений. Способы подхода к её изучению и изменению.

Детерминизма (причинной обусловленности психических явлений), т.е. они опосредуются социальными и естественными условиями и изменяются вместе с трансформацией этих условий. Аристотель

Единства сознания и деятельности — сознание и деятельность не противоположны друг другу, но и не тождественны, а образуют единство. Сознание возникает, развивается и проявляется в деятельности. Деятельность — форма активности сознания, создание обеспечивает активный характер деятельности. Сергей Леонидович Рубинштейн

Принцип развития — Психика может быть правильно понята и адекватно объяснена, если она рассматривается как продукт развития или в процессе этого развития. Аристотель

Принцип системности — все особенности психики человека взаимодействуют друг с другом, поэтому должны рассматриваться целостно, как компоненты единой системы.

Методологический: Принцип личностного подхода — психика каждого человека уникальна, потому что у каждого свой собственный жизненный опыт.

3. Методы психологии (классификация Б.Г. Ананьева).

Методы — основные пути и приемы научного познания психических явлений и их закономерностей.

4 группы методов.

1 группа — организационные методы

- сравнительный (сопоставление различных групп по возрастам, деятельности и т.д.)
- лонгитюдный (многократное обследование одних и тех же лиц на протяжении длительного периода времени)

- комплексный (в исследовании участвуют представители одних и тех же наук, один объект изучается разными средствами. Устанавливаются связи и зависимости между явлениями разного типа)

2 группа – эмпирические методы

- наблюдение и самонаблюдение (наблюдение – метод, заключающийся в фиксации проявлений поведения и получении суждений о субъективных психических явлениях; самонаблюдение (интроспекция) – наблюдение, объектом которого является психические состояния, действия самого субъекта)
- экспериментальные (эксперимент – основной метод психологии, опирающийся на точный учёт изменяемых независимых переменных, влияющих на зависимую переменную)
- психодиагностические (для диагностики личности: тесты, анкеты, опросники, социометрия, интервью, беседа)
- анализ продуктов деятельности (метод, позволяющий опосредованно изучать психологические особенности личности по практическим результатам деятельности)
- биографические (изучение личности по имеющимся документам её биографии)

3 группа – методы обработки данных

- количественный (статистический)
- качественный (дифференциация материала по группам, анализ)

4 группа – интерпретационные методы

- генетический (анализ материала в плане развития с выделением отдельных фаз, стадий, критических моментов)
- структурный (устанавливает структурные связи между всеми характеристиками личности)

4. Наблюдение как метод психологии.

Наблюдение – метод психологии, заключающийся в фиксации проявлений поведения и получении суждений о субъективных психических явлениях.

Обычно проводится в естественных условиях, без вмешательства в ход деятельности. Поступки и слова подробно записываются, а затем анализируются. Запись может быть сплошной и выборочной. Житейские наблюдения ограничиваются регистрацией фактов. Носят случайный и неорганизованный характер. Научный – переход от описания к объяснению факта, имеет четкий план.

+: богатство собираемых сведений, естественные условия, не обязательно согласие испытуемых, не нужно специальное оборудование.

-: субъективность, нет возможности контролировать ситуацию, изменять ход событий, большие временные затраты.

Полевое/лабораторное, явное/скрытое, включенное/не включённое, сплошное и выборочное и т.д.

5. Эксперимент как метод психологии. Психолого-педагогический эксперимент.

Эксперимент – основной метод психологии, опирающийся на точный учёт изменяемых независимых переменных, влияющих на зависимую переменную.

Психолого-педагогический - Обучающий/формирующий/преобразующий – планомерное формирование требуемого психического процесса или качества личности. Констатирующий – в котором выявляются определенные псих. Особенности уровень развития качества.

Активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий, в которых выявляется психологический факт.

Лабораторный и естественный.

+: возможность целенаправленно изменять условия, можно проводить с большим количеством испытуемых, исследователь не ожидает случайного проявления интересующих психических процессов, а сам создает условия, чтобы вызвать их, возможность повторить эксперимент в тех же условиях, высокая точность.

-: обязан строгий учёт условий эксперимента, условия деятельности испытуемых не всегда соответствуют реальности, испытуемые знают, что являются объектами исследования, требует тщательной и длительной подготовки.

6.Тест как метод психологии. (Симон и Бине 1905г. тест для определения умственного развития детей)

Тест – стандартизированное психологическое испытание, в результате которого делается попытка оценить тот или иной психический процесс или личность в целом.

Индивидуальные/групповые, вербальные/действенные.

+: стандартизация условий и результатов, оперативность и экономичность.

-: опасность автоматических ошибок, субъективность.

7.Беседа как метод психологии.

Беседа – прямое или косвенное получение сведений путём речевого общения. Учитываются как вербальные, так и невербальные характеристики. Очень важна обстановка и атмосфера. Формальная/неформальная

+: наличие контакта с собеседником, возможность задать уточняющие вопросы, гибкость, более серьезное отношение опрашиваемого

-: проблемы с фиксацией, открытая запись смущает, требует много времени, субъективность

8.Социометрический метод в психологии.

Социометрия – метод психологического исследования межличностных отношений в группе, коллективе с целью определения структуры взаимоотношений и психологической совместимости. Можно выявить статусы, симпатии и антипатии, атмосферу в группе.

+: наглядное представление полученных данных в виде статистики, возможность за короткий срок собрать значительный материал.

-: не позволяет выявить действительные мотивы выбора, причины сложившейся структуры отношений, преимущественно эмоциональные отношения.

9.Анализ продуктов деятельности как метод психологии.

Анализ продуктов деятельности – метод, позволяющий опосредованно изучать психологические особенности личности по практическим результатам деятельности.

Продукты творчества (рисунки, аппликации, музыка, литературное творчество), биографические материалы

+: всестороннее описание личности, гибкость, глубокое проникновение в индивидуальную жизненную ситуацию,

-: субъективность суждений, они зависят от квалификации психолога, не подходят для групповой диагностики, большие затраты времени.

10. Опрос.

Опрос – выявление мнения сообщества по тем или иным вопросам. Анкетирование – опросный лист для получения ответов на заранее составленную систему вопросов.

Интервью – сбор информации в виде ответов на поставленные вопросы.

Индивидуальные/групповые

+: оперативность, массовые обследования, нетрудоемкие (простота проведения), легко интерпретировать.

-: отсутствие личного контакта, недостаточная достоверность, респонденты не всегда могут и хотят дать нужную информацию.

11. Этапы психологического исследования, их характеристика.

Методика – конкретное воплощение метода, специально разработанная техника и процедура её реализации в процессе организованного взаимодействия объекта и субъекта исследования.

Подготовительный – изучение состояния, определение задач, вопроса и рабочей гипотезы исследования, разработка методики. Планирование исследования, подбор испытуемых должен обеспечивать их качественную однородность, составление инструкции. Программа исследования:

1. Формулирование проблемы, определение объекта и предмета исследования

2. Определение цели и задач

3. Объяснение и анализ основных задач

4. Предварительный системный анализ объекта исследования

5. Выдвижение рабочих гипотез

6. Составление принципиального (стратегического) плана изучения

7. Составление наброска основных процедур и анализ первичных данных

Сбор фактических данных, обеспечивающих достоверность выводов – Собираются и фиксируются данные, обеспечивающие достоверность выводов. На этом этапе используются эмпирические методы - эксперимент, наблюдение, тестирование, беседа и т. д. Экспериментальные данные фиксируются.

Количественная обработка данных исследования – определение средних величин, меры, рассеивания данных. Коэффициентов, корреляции и др., построение графиков.

Интерпретация данных и формулирование выводов – установление их соответствия гипотезе, постановка новых вопросов и проблем.

12. Психика как система, ее структура.

Орган психики – мозг.

Психика – свойство высокоорганизованной живой материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом неотчуждаемой картины этого мира.

Психические процессы – психические явления, которые дают первичную информацию об окружающем мире. (познавательные: ощущение, восприятие, речи, представление, память, внимание и мышление; эмоциональные: аффекты, эмоции, чувства, настроения; волевые: цели, принятие решений, преодоление трудностей)

Психические состояния – относительно устойчивые уровни психической деятельности, имеющие рефлекторную природу, процессы повышения или спада активности личности (вдохновение, интерес) Имеют динамику, влияют на течение и результат психических процессов, могут способствовать деятельности или тормозить её. Формируются под влиянием обстановки.

Психические свойства – устойчивые образования, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека. (темперамент, способности, характер, жизненная позиция)

Функции психики:

- отражательная — отражение воздействия окружающего мира;
- регулятивная — регуляция поведения и деятельности;
- оценочная функция (сравнение);
- осознание человеком своего места в окружающем мире;
- коммуникация — передача информации, развитие в общении.

13. Проблема сознания в психологии.

Сознание – высшая, свойственная человеку, форма обобщенного отражения объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, формирование у человека внутренней модели внешнего мира, опосредованная общественно-исторической деятельностью людей.

Всегда носит целенаправленный и активный характер.

Характеристики сознания: 1. активность 2. интенциональность – направленность на предмет 3. способность к рефлексии, самонаблюдению 4. мотивационно-ценностный характер сознания 5. различная степень ясности

- отражательная; регулятивно-оценочная; духовная; порождающая (творческая, или креативная); рефлексивная;

Структура:

1. Совокупность знаний о мире
2. Различие субъекта и объекта
3. Возможность целеполагающей деятельности.

Определение сознания сталкивается с большим количеством трудностей, связанных с очень разными подходами к этой проблеме.

Вундт "Сознание заключается лишь в том, что мы вообще находим в себе какие бы то ни было психические состояния"

.По мнению **Джеймса**, сознание - хозяин психических функций", то есть фактически сознание отождествляется с субъектом.

Сознание — это особое психическое пространство, "сцена" (К. **Ясперс**).

Общая черта всех выше приведенных взглядов - это акцент на психологической бескачественности сознания.

Представляет интерес система взглядов **Л.С. Выготского** на сознание. Сознание - это рефлексия субъектом действительности, своей деятельности, самого себя. Сознание не дано изначально и не порождается природой, сознание порождается обществом, оно производится. Поэтому сознание не постулат и не условие психологии, а ее проблема - предмет конкретно-научного психологического исследования. Элементами сознания, его "клеточками", по Выготскому, являются словесные значения.

Взгляды на проблему сознания **А.Н. Леонтьева** во многом продолжают линию Выготского. Леонтьев считает, что сознание в своей непосредственности есть открывающаяся субъекту картина мира, в которую включен и он сам, и его действия и состояния. Первоначально сознание существует лишь в форме психического образа, открывающего субъекту окружающий его мир; на более позднем этапе предметам сознания становится также и деятельность, осознаются действия других людей, а через них и собственные действия субъекта.

По **Ананьеву**, сознание выступает как составная часть эффекта действия. Первоначальные факты сознания - это восприятие и переживание ребенком результатов своего собственного действия. Постепенно начинают осознаваться не только эффекты действий, но и процессы деятельности ребенка. Индивидуальное развитие сознания осуществляется путем перехода от сознания отдельных моментов действия к целенаправленной планомерной деятельности. При этом все состояние бодрствования становится сплошным "поток сознания", переключаемого с одного вида деятельности на другой.

Рубинштейн выделяет следующие свойства сознания: построение отношений; познание; переживание.

Каждый акт сознания редко может быть либо только познанием, либо только переживанием, либо только отношением; чаще он включает эти три компонента. Однако степень выраженности каждого из этих компонентов весьма различна. Поэтому каждый акт сознания можно рассматривать как точку в системе координат этих трех важнейших психологических категорий.

Трудности изучения сознания: Сознание рассматривалось либо как общее условие существования психики (тогда обозначалось метафорически — свет, поле сознания), в этом случае о конкретном или экспериментальном изучении сознания не может быть и речи (например, поток сознания Джеймса). Либо сознание отождествлялось с какой-либо психической функцией — вниманием, мышлением, и тогда изучение сознания подменялось изучением этой функции. Сознание, как и отдельные психические функции, не локализуется во внешнем пространстве и нельзя рассмотреть во времени. Исследователи не могли обнаружить характеристик сознания, по которым оно могло изучаться известными методами. На протяжении веков проблема сознания была ареной идейной борьбы, где естественно-научный материалистический подход противостоял религиозно-идеалистическим концепциям. С точки зрения материализма, структуры сознания имеют социокультурный характер, сформировались филогенетически в ходе истории человечества под влиянием социума, в ходе производственно-практической деятельности. В отеч. психологии: структуры сознания формируются в раннем онтогенезе, благодаря интериоризации ребенком структур такой деятельности, как общения со взрослым. Возможность этого присвоения формируется на базе филогенетического развития. Структура сознания и его основные свойства: социальный характер, опосредованность знаковыми и символическими структурами; предметность; склонность к рефлексии, внутренний диалогизм (Леонтьев, Выготский).

14. Проблема бессознательного в психологии.

Бессознательное – совокупность психических процессов, не представленных в сознании человека.

Формы проявления: интуиция, влечение, инстинкты, сновидения, гипноз, паника, аффект, произвольные воспоминания.

Проблема бессознательного в психологии рассматривается в виде ее связи с сознательным. Бессознательное отличается от сознания тем, что отражаемая им реальность сливается с переживаниями субъекта, с его отношениями к миру; поэтому в бессознательном невозможны произвольный контроль действий и оценка их

результатов. В бессознательном действительность переживается через такие формы уподобления и отождествления себя с другими людьми и явлениями: 1) непосредственное эмоциональное вчувствование; 2) идентификация; 3) заражение эмоциональное; 4) объединение различных явлений в один ряд через сопричастие, а не через выявление логических противоречий и различий между объектами по каким-то существенным признакам.

Зачастую в бессознательном прошлое, настоящее и будущее сосуществуют объединяясь в психическом акте (например, в сновидении). Бессознательное находит выражение в ранних формах познания ребенком действительности и в первобытном мышлении, в интуиции, панике, гипнозе, сновидениях, в привычных действиях, в подпороговом восприятии, в произвольном запоминании и т.д.; а также в поступках, причины коих не осознаются.

Выделяются четыре класса проявлений бессознательного:

- надсознательные явления;
- неосознаваемые побудители деятельности — неосознаваемые мотивы и смысловые установки, обуславливаемые имеющим смысл личностный желаемым будущим.
- неосознаваемые регуляторы способов выполнения деятельности;
- проявления восприятия субсенсорного. Развитие представлений о природе бессознательного, специфике его проявлений, механизмах и функциях в регуляции поведения — необходимое условие создания целостной картины психической жизни личности.

Бессознательное — термин З. Фрейда, который начал экспериментальную разработку понятия бессознательного: Он показал, что многие действия, в реализации коих человек не отдает себе отчет, имеют осмысленный характер и не могут объясняться действием инстинктов. Сами по себе процессы психические бессознательны: сознательны лишь отдельные акты и стороны душевной жизни. Бессознательное являет собой асоциальную, аморальную и алогичную инстанцию психики, где действуют мощные безличные силы жизни и смерти; поэтому оно может рассматриваться как истинно реальное психическое.

Основной регулятор этой системы — принцип удовольствия. Содержания этой области не осознаются не потому, что они слабы (как в предсознательном): они сильны, и сила их проявляется в том, что они оказывают влияние на действия и состояния субъекта. Их отличительные свойства — действенность и трудность перехода в сознание. К бессознательному относятся те желания, влечения, переживания, в коих человек не может себе признаться и кои поэтому либо не допускаются к сознанию, либо вытесняются из него — как бы забываются, но все же остаются в душевной жизни и стремятся к реализации, побуждая своего «хозяина» к тем или иным поступкам, проявляясь в них в искаженном виде — в сновидениях, творчестве, фантазиях, невротических нарушениях, оговорах и пр. Выделяется несколько классов проявлений бессознательного:

- неосознаваемые мотивы — истинный смысл коих не осознается в силу их социальной неприемлемости или противоречия с другими мотивами;
- поведенческие автоматизмы и стереотипы — действующие в привычной ситуации, осознание коих излишне в силу их отработанности;
- восприятие подпороговое — в силу большого объема не осознаваемое.

Бессознательное: вид (два вида бессознательного). Согласно З. Фрейду, в динамическом смысле существует лишь один вид бессознательного, тогда как в описательном — два вида: латентное — способное стать сознательным и вытесненное — само по себе не могущее стать сознательным. Выделяют коллективное бессознательное (К. Юнг) — особая форма общественного существования бессознательного как накопителя, хранителя и носителя генетически наследуемого опыта филогенетического развития человечества и бессознательное социальное (Э. Фромм) — бессознательное, свойственное большинству людей, — вытесненные элементы, содержание коих — то, что данное общество не может позволить своим членам довести до сознания, если оно собирается и впредь успешно действовать на основе собственных противоречий.

15. Проблема возникновения и развития психики. Критерии психического.

Развитие психики в животном мире тесно связано с возникновением и развитием нервной системы, особенно головного мозга. Нервная система у низших животных существует в разнообразных формах: сетчатой, кольцевой, радиальной и т. д. Благодаря нервной системе организм начинает функционировать как единое целое. По мере своего развития нервная система погружается под мышечную ткань, продольные тяжи становятся более выраженными. Одновременно все большее значение начинает приобретать передний конец тела, в нем происходит скопление и уплотнение нервных элементов — постепенно возникает головной мозг. Чувствительность (см.) возникает на базе раздражимости (см.) как всеобщего свойства живой материи. Чувствительность — первое проявление Психики и показатель ее возникновения. «Чувствительность ориентирует организм в среде, выполняя сигнальную функцию» (А.Н. Леонтьев), т. е. организм начинает реагировать на биологически нейтральные Раздражители, лишь сигнализирующие о биологически значимых раздражителях. А.Н. Леонтьев выделяет три стадии развития психики животных. Согласно современной точке зрения (К.Э. Фабри), в пределах каждой стадии могут быть различные уровни: низший, высший, наивысший. На стадии элементарной чувствительности животное реагирует только на отдельные свойства предметов внешнего мира. На стадии предметного восприятия деятельность животного определяется воздействием уже не отдельных свойств предметов, а вещами в целом. Отражение действительности осуществляется в виде целостных образов. Стадия интеллекта (см.) характеризуется еще более сложной деятельностью и сложными формами отражения действительности. Существенной для этой стадии является способность решать двухфазные задачи, требующие предварительных подготовительных действий для своего решения. Особенности психики животных обнаруживаются в их поведении. Выделяют врожденные и приобретенные в процессе жизни формы поведения животных. Сложные акты поведения, направленные на удовлетворение биологических потребностей и

основанные на безусловных рефлексах, называются инстинктами (см.). Различают инстинкты питания, самосохранения, размножения и др. Для инстинктов характерно их относительное постоянство, однотипность проявления у животных одного и того же вида. Индивидуально приобретенные и закрепленные в упражнениях способы поведения животных называются навыками (см.). Образование навыков зависит от уровня развития нервной системы и психики животных. Чем выше стоит животное по уровню развития, тем легче и быстрее образуются у него навыки, тем сложнее по своему характеру они могут быть. Интеллектуальное поведение (см.) животных характеризуется «изобретением» ими новых способов решения задачи, использованием внешних предметов как орудий, обходом препятствий, решением двухфазных задач, инсайты.

1. *Антропopsихизм* (критерием психики признается ее осознанность; поэтому у животных психики нет, так как нет сознания; этой точки зрения придерживался Р.Декарт).

2. *Панпсихизм* (учение о всеобщей одушевленности — психика признается существующей как неотъемлемое свойство любого материального образования, и поэтому проблема ее возникновения снимается; эту точку зрения разделял, например, Б.Спиноза).

3. *Биопсихизм* (согласно данной позиции, психика — душа — есть у любого живого существа, в том числе у растений; этой позиции придерживался Аристотель).

4. *Нейропсихизм* (согласно данной точке зрения имеется строго объективный критерий психики: наличие нервной системы; этой позиции придерживались Ч.Дарвин, Г.Спенсер).

1. Стадия элементарной сенсорной психики – (осуществляется отражение отдельных свойств предметов, т.е. наличествует ощущение), - способность отражать отдельные свойства предмета. Основная форма поведения – таксисы, рефлексы и инстинкты. Инстинкты – врожденная программа поведения или видовой опыт животного.

2.Стадия перцептивной психики (возникает отражение целостный предметов, т.е. возникает восприятие); основная форма отражения – предметное восприятие, т.е. животные способны отражать предметы в виде целостных психических образов. Основная форма поведения – навыки. Навыки – приобретенная программа поведения или личный опыт животного.

3. Стадия интеллекта (возникает отражение отношений между предметами):

А) сенсомоторный интеллект;

Б) сознание.

Основная форма отражения – отражение межпредметных связей. Основная форма поведения – интеллектуальная. Основные черты интеллектуального поведения:

1. способность решать 2-фазные задачи, в которых существует особая ориентированно-исследовательская подготовительная фаза и фаза исполнения (отсутствует биологический смысл);

2.Способность решать одну и ту же задачу разными способами;

3. Перенос однажды найденного принципа решения задачи в новые условия;

4. Использование примитивных орудий;

5. Наличие инсайта.

16. Психика животных и психика человека. Возникновение и развитие сознания.

4-я стадия развития психики – **сознание** (сознательное отражение), свойственно только человеку, в связи с особенностями **трудовой деятельности**. В деятельности животных всегда совпадает предмет и мотив деятельности, т.е. она биологически целенаправленна. Трудовая деятельность человека направлена на предметы, не обладающие функцией побуждения – несовпадение предмета и мотива – т.к. есть разделение труда. Трудовая деятельность опосредствована орудиями труда и общественными отношениями, осуществляется посредством действий. Трудовая деятельность сопровождается изменением отражения, связана с развитием сознания. Необходимость возникновения сознания в связи с возникновением трудовой деятельности. Необходимость возникновения сознания обусловлена особым строением трудовой деятельности, т.е. появлением **действий** (предмет и мотив, которых не совпадает, т.е. нет прямого биологического смысла). Это возможно, если человек способен отражать отношения (не между вещами), а между действиями своими и других участников коллективного труда. Отражение такого рода отношений – способность к пониманию (разумному) смысла осуществляемых человеком действий. Осуществление биологически нецелесообразных действий возможно, если они приобретают для него другой – разумный смысл. Разумный смысл – это единица сознательного отражения.

Человек владеет речью, логическим мышлением, планирует свою деятельность, есть мир внутренних переживаний.

Сознание носит направленный и активный характер.

17. Культурно-исторический подход в психологии. Высшие психические функции.

Культурно-историческая теория развития психики и развития личности разрабатывалась Выготским и его школой (Леонтьев, Лурия и др.) в 20-30 гг. XX.

Выготский различает два уровня психики человека: низшие натуральные и высшие социальные психические функции. Натуральные функции даны человеку как природному существу. Они носят психофизиологический характер — это сенсорная, моторная, пневмоническая (непроизвольное запоминание) функции. Высшие психические функции носят социальный характер.

Теория Выготского исходила из мысли, что основная структура общественной жизни должна определять и структуру человеческой психики. Так как жизнь общества основана на труде, а человеческий труд характеризуется применением орудия труда, то характерное отличие человеческой психики от психики животного тоже заключается в применении своеобразных «орудий» психической деятельности. Таким орудием, посредством которого строится сознание человека, по мысли Выготского, является знак. Первые слова обеспечивали организацию совместных действий. Это были слова-приказы, обращенные к другим и направленные на действия: сделай то-то, сходи туда-то и т. д. Затем человек начал обращать слова-приказы на себя. Из внешнеорганизационной функции слова родилась его внутриорганизационная функция. Человек говорит себе «вставай» и встает. Сначала функции, приказывающие и исполнительские, были разделены, весь процесс, по выражению Выготского, был

интерпсихологическим, т. е. межличностным. Затем эти отношения превратились в отношения с самим собой, т. е. интрапсихологические.

Превращение интерпсихологического отношения в интрапсихологическое Выготский назвал процессом интериоризации. Учение об интериоризации является одним из ключевых в культурно-исторической теории Выготского. С помощью этого учения он показал, как происходят филогенез и онтогенез человеческой психики. Центральным моментом в этом процессе являются возникновение символической деятельности, овладение словом, знаком.

Как в онтогенезе, так и в филогенезе Выготский выделяет три стадии интериоризации. Первая — взрослый действует словом на ребенка, побуждая его что-то сделать. Вторая — ребенок перенимает у взрослого способ общения — начинает воздействовать словом на взрослого. Третья — ребенок начинает воздействовать словом на себя. Процесс формирования высшей психологической деятельности в онтогенезе растянут на десятилетия. Зарождаясь в речевом общении, он завершается в полноценной символической деятельности. Человек овладевает ценностями культуры. Основными составляющими внутреннего мира становятся значения (познавательные компоненты сознания) и смыслы (эмоционально-мотивационные компоненты). Таким образом, на основе понятия интериоризации Выготский решил проблему перехода от непсихического к психическому. Высшие психические функции, согласно его учению, сначала образуются как внешние формы деятельности и лишь потом в результате интериоризации становятся психическими процессами индивида

Высшие психические функции — это специфические **психические функции** человека. К ним относят: память, внимание, мышление, восприятие, воображение и речь.

18. Основные психологические направления, их характеристики.

Бихевиоризм	Джон Уотсон Эдуард Торндайк Беррес Скиннер	<i>Поведение</i> как основной объект исследования, отказ от попыток исследования механизмов деятельности психики
Психоанализ (фрейдизм)	Зигмунд Фрейд	Основная роль в поведении человека принадлежит подсознательным <i>влечениям</i> и <i>инстинктам</i> , недооценивается ведущая роль сознания.
Гештальтпсихология	Макс Вертгеймер Вольфганг Кёлер Курт Коффка	Попытка объяснить феномены психической жизни исходя из понятия целостного образа (<i>гештальта</i>), не сводимого к сумме отдельных элементов восприятия.

Гуманистическая психология	Карл Роджерс Абрахам Маслоу Гордон Олпорт	Человек воспринимается как активный, свободный, креативный и автономный субъект, обладающий стремлением к <i>самореализации</i> .
Когнитивная психология	Ульрих Найссер	Психика рассматривается как системы <i>когнитивных операций</i> , основным методом выступает анализ микроструктуры того или иного психического процесса.
Трансперсональная психология	Станислав Гроф Роберто Асаджоли Карлфريد Дюркгейм	Изучаются феномены сознания, выходящие за рамки обыденного опыта: это — формы <i>измененного сознания</i> , спиритический опыт, сверхсенсорное восприятие, медитация, субъективный наркотический опыт, а также техники или вещества, изменяющие сознание.
Интерактивная психология	Эрик Берн	Человек - существо, главной характеристикой которого является <i>общение</i> , взаимодействие между людьми. Цель психологии – изучать законы общения, взаимодействия, конфликтов.
Советская психология	И.М.Сеченов, И.П.Павлов, В.М.Бехтерев	Изучили <i>условно-рефлекторные связи</i> в функционировании организма, ставшие основой для выявления закономерностей высшей нервной деятельности.
	Л.С.Выготский	Разработал и ввел в науку понятие <i>высших психических функций</i> (мышление, память, речь, внимание) как социально обусловленных форм психики, а также создал <i>культурно-историческую теорию</i> психического развития человека.
	С.Л.Рубинштейн	Основоположник <i>теории деятельности</i> , разработал деятельностный подход к анализу психических явлений (связь сознания и деятельности).
	А.Н.Леонтьев	Детально обосновал общепсихологическую <i>теорию деятельности</i> .
	А.Р.Лурия	Основоположник нейропсихологии, изучил <i>мозговую локализацию</i> высших психических функций и их нарушений.
	П.Я.Гальперин	Разработал <i>концепцию последовательного формирования умственных действий</i> .

Бихевиоризм. Основатели – Д. Уотсон (1878–1958), Э. Толмен (1886–1959), Э. Торндайк (1874–1949), Б. Скиннер (1904–1990). Это школа психологии, предметом исследования которой является только то в психике, что доступно внешнему наблюдению.

Главные идеи бихевиоризма:

§ Внешне наблюдаемое поведение позволяет оперировать объективными критериями при исследовании психики.

§ Поставлен знак равенства между объективными и психологическими фактами: о внутреннем мире человека можно судить лишь на основе объективных фактов, к которым отнесены действия, поступки, поведение индивида.

§ Классический бихевиоризм рассматривал поведение как совокупность реакций организма, обусловленных воздействием внешней среды, выступающей в качестве наличного стимула.

§ Главная идея самого позднего его направления – теории социального научения (А. Бандура) – в том, что новые формы поведения можно приобрести путем подражания

поведению других. И дети, и взрослые выбирают себе социально значимые модели в качестве образца поведения. А вот станет ли модель таковой, зависит от таких ее свойств, как яркость, необычность, привлекательность.

§ Идея подкрепления: позитивного (поощрения) или негативного (наказания), которые должны сопровождать процесс социального научения. Нетрудно заметить, что и свойства модели как объекта для подражания, и формы подкрепления выступают в качестве стимулов, побуждающих к социальному поведению (подражанию).

Дадим общую оценку бихевиоризму, выделив его плюсы и минусы:

§ Достоинства: бихевиоризм полагал, что психология может быть точной наукой, подобной физике, если она будет исследовать объективно наблюдаемое внешнее поведение человека. Благодаря этому направлению в науку был введен объективный метод исследования психики, основанный на регистрации и анализе психических процессов, т.е. метод наблюдения за поведением человека.

§ Главный недостаток методологии бихевиоризма состоит в том, что ключевой фактор человеческого поведения представители этой школы видели во внешнем окружении и особенностях ситуаций, рассматривая последние в качестве стимула. Сложные личностные образования: самосознание, интеллектуальные функции, творческое самоопределение личности, не рассматривались в качестве главных и определяющих компонентов поведения. Между тем люди не пассивно воспринимают окружающий (в том числе и социальный) мир, а творчески выстраивают и создают образ мира и образ «Я». Каждый из нас есть создатель и владелец индивидуального субъективного мира, который не обнаруживается полностью в нашем поведении.

§ Связь психики и поведения носит сложный и неоднозначный характер. Даже если мы усвоим какую-либо форму поведения путем наблюдения за другими людьми, это не означает, что мы имеем способности к их виду деятельности и желание ею заниматься.

Гештальтпсихология. Основателями считаются немецкие психологи М. Вертгеймер (1880–1943), В. Келер (1887–1967), К. Коффка (1886–1941), К. Левин (1890–1947). Временем появления гештальтпсихологии как психологической школы принято считать 1912 год, когда вышла первая работа М. Вертгеймера «Экспериментальные исследования восприятия движения».

Основные идеи гештальтпсихологии как психологической школы:

§ Предмет психологии – сознание, однако в отличие от структурализма выдвинуто абсолютно противоположное его понимание. Главная идея – целостный подход к изучению явлений и феноменов сознания и психики. Сознание рассматривается с точки зрения наличия в нем целостных образований (гештальтов), которые не разлагаемы на ощущения.

§ Идея изначальности существования структуры сознания, факты которого рассматриваются как единственная психическая реальность. Сознание активно и с помощью определенных действий строит образы внешнего мира, опираясь на изначальные свои целостные структуры (гештальты).

§ Гештальт как целостная образная структура и единица сознания не сводима к сумме составляющих его ощущений.

§ Ведущим психическим процессом является восприятие, которое благодаря своим закономерностям обеспечивает группировку впечатлений от отдельных элементов физического мира в целостные гештальты. Среди этих закономерностей изучены:

- а) апперцепция (зависимость восприятия от прошлого опыта и общего содержания психической деятельности человека);
- б) взаимодействие фигуры и фона, когда любое зрительное поле имеет фигуру, т.е. свое основное содержание, отличающееся яркостью и четкостью, и фон, который не обладает определенной формой, аморфен и не ярок. Но именно благодаря этим особенностям фона фигура воспринимается нами как четкая и вполне определенная;
- в) целостность и структурность восприятия – как способность воспринимать предметы не по отдельности, а все вместе как единое целое;
- г) константность восприятия – как постоянство образа предмета, несмотря на изменение условий его восприятия;
- д) феномены «близости» (объединение элементов, смежных во времени и пространстве) и «замыкания» (заполнение пробелов между элементами воспринимаемой фигуры).

§ Мышление рассматривается как процесс решения задачи, в результате чего осуществляется формирование новой структуры поля, элементы которого начинают объединяться в связи и отношения для решения поставленной проблемы. Условием создания этой новой структуры является инсайт – внезапное озарение или осознание всей деятельности по решению поставленной задачи.

§ В отличие от представителей бихевиоризма гештальтпсихологи считали, что любой поведенческий акт обязательно имеет некий образ, который направляет деятельность и является ее сердцевинной.

Глубинная психология. Выдвинуто положение, противоположное традиционной эмпирической психологии сознания, а именно: помимо сознания существует и нечто глубинное, неосознаваемое – бессознательное, которое управляет человеческой психикой. Поэтому главным предметом изучения глубинной психологии является бессознательное как независимый от сознания и приоритетный по отношению к нему феномен. Основная задача глубинной психологии – доказательство существования бессознательного в человеческой психике через практическое изучение его специфики и механизмов. Личность исследуется в контексте бессознательного как главного феномена психики, так как от бессознательного всецело зависит формирование и развитие личности человека. Центральное место в глубинной психологии занимает психоанализ З. Фрейда (1856–1939), аналитическая психология К. Юнга (1875–1961), индивидуальная психология А. Адлера (1870–1937). Эти три направления представляют собой классическую глубинную психологию. Позднее получил свое развитие неофрейдизм, в него входят концепции, созданные учениками Фрейда – К. Хорни (1885–1952), Э. Фроммом (1900–1980), Г. Салливаном.

Психоанализ – часть психотерапии, врачебный метод исследования, развитый Фрейдом для диагностики и излечения истерии, который затем был положен в основу психологической концепции, направленной на изучение скрытых связей и основ человеческой психики. Эта концепция строилась на идее о том, что известный комплекс травмирующих представлений, в особенности сексуальных, вытесняется из сферы сознания личности и действует уже из сферы бессознательного, проникает в сознание и угрожает целостности «Я». Последнее находит свое яркое проявление в различного рода забываниях, снах, оговорках, грезах, ложных поступках, неврозах. При этом содержание бессознательного не теряет своей эмоциональной силы даже в течение длительного времени, проникая в сознание определенными способами. Изучение бессознательных компонентов психики и перевод их в сферу сознания и составляет главное звено психотерапевтического метода Фрейда.

Аналитическая психология Юнга. В психике, согласно Юнгу, существует наиболее глубокий слой – коллективное бессознательное, в котором отражены общие мысли и чувства всех людей как результат общего эмоционального прошлого, это своего рода «память поколений». Коллективное бессознательное состоит из мощных первичных психических образов, так называемых архетипов: Эго, Персона, Тень, Анима или Анимус и Самость. Каждый архетип выражает неосознаваемую нами предрасположенность воспринимать, переживать и реагировать на события определенным образом. Раскроем кратко содержание архетипов как структурных единиц коллективного бессознательного:

§ Эго – центральный элемент личности: оно собирает разрозненные данные нашего опыта в единое целостное восприятие собственной личности.

§ Персона (маска) – это наше публичное лицо, т.е. то, как мы проявляем себя в отношениях с другими. Персона как архетип необходима нам, чтобы ладить с другими. Но если этот архетип приобретает абсолютное значение, человек становится поверхностным, преследующим лишь одну цель: произвести благоприятное впечатление на окружающих.

§ Тень представляет подавленную, темную и дурную сторону личности. Но тень имеет и положительные свойства, выступая источником жизненной силы и творческого начала.

§ Анима (внутренний образ женщины в мужчине, его бессознательная женская сторона) и Анимус (внутренний образ мужчины в женщине, ее бессознательная мужская сторона). Юнг считал, что анима и анимус, как и все другие архетипы, должны быть выражены в человеке гармонично, чтобы не тормозить прогрессивное развитие личности.

§ Самость – сердцевина личности, вокруг которой организованы и объединены все остальные ее элементы (это единство, гармония, целостность личности).

§ Архетипы задают общую структуру личности и образов, которые всплывают в сознании при достижении пика, вершины творческой активности, при переживании сильных эмоций под влиянием непреодолимых жизненных ситуаций. Чтобы понять эту идею Юнга, вспомните, какие образы появлялись в вашем сознании, когда вы находились в состоянии напряженного творческого поиска или терпели сильную неудачу по поводу недостижения какой-либо значимой для вас цели.

Индивидуальная психология Адлера. Он первым в психологии ввел положение об уникальности и целостности личности в ее стремлении к постоянному развитию индивидуальности. Адлер рассматривал личность как продукт ее собственного творчества. В основу положена идея компенсации как активность человека в стремлении преодолеть свои недостатки. Обоснование этой идеи Адлер начал с анализа комплекса неполноценности, как преувеличенного чувства собственной слабости и несостоятельности, возникающего в детстве. Стремясь преодолеть это чувство и самоутвердиться в глазах окружающих, человек проявляет гиперактивность (гиперкомпенсацию), на основе чего развивается комплекс превосходства. Примером этого может служить жизненный путь Б. Наполеона. Эти комплексы, их воздействие на свое поведение человек, как правило, не осознает. Чувство превосходства помогает ему реализовать свой жизненный потенциал, оно и есть сама жизнь.

Когнитивная психология (Д. Миллер, Д. Брунер, У. Найссер, А. Пайвио, Ж. Пиаже, Дж. Келли) – одно из самых влиятельных направлений в настоящее время. Само название «когнитивный» происходит от латинского «cognoscere», что означает «познакомиться с чем-то» или «познать». Оно было предложено основателями когнитивной психологии Д. Миллером и Д. Брунером. Понятие «когниция» относится к знанию, и усилия когнитивной

психологии направлены на понимание механизмов, участвующих в человеческом познании.

Основные идеи когнитивной школы психологии:

§ Идея о главном месте процессов познания и мышления в психике человека, в результате чего поведение есть следствие когнитивной деятельности.

§ Идея личностных конструкторов (Дж. Келли). Люди постоянно строят свой образ реальности с помощью индивидуальной системы категориальных шкал – личностных конструкторов. Исходя из содержания последних, человек выдвигает гипотезы о будущих событиях. Если гипотеза не подтверждается, то индивид перестраивает свою систему индивидуальных конструкторов.

§ Мотив прогнозирования будущего – ведущий в психике человека. Психическая деятельность человека определяется ведущим мотивом – стремлением к прогнозированию будущего. При этом необходим целостный подход к человеку, а не анализ его отдельных действий или переживаний.

§ Понимание индивидуальности: люди отличаются друг от друга тем, как они интерпретируют события. По мнению Келли, два человека, будучи даже идентичными близнецами, интерпретируют одно и то же событие по-разному, следовательно, они могут быть похожими друг на друга, если схожим образом объясняют свой опыт.

Подводя итог, отметим:

§ Заслуга когнитивной психологии состоит в том, что познавательные процессы и их результаты рассматривались в качестве главного компонента психики. При этом исследовалось то, как человек воспринимает окружающий мир (личностные конструкторы) и использует это для объяснения событий и поведения людей, с которыми общается.

§ Методологический просчет в том, что психологи не видели разницы между научным и обыденным сознанием. Не исследовали влияние сильных эмоций на процесс рационального мышления, а именно: почему, выступая в качестве антагонистов когнитивных процессов, сильные эмоции препятствуют точному восприятию объектов, искажают их.

§ Давая оценку теории Дж. Келли о личностных конструкторах, следует отметить, что индивидуальные различия проявляются не только в том, как люди воспринимают окружающий мир и прогнозируют будущее. Понятие индивидуальности гораздо шире этих процессов:

а) каждый из нас имеет свой неповторимый прошлый и настоящий опыт;

б) мы являемся носителями генетически наследуемых и социально приобретенных психологических свойств, а не только отличаемся друг от друга способом восприятия окружающего мира. Хотя, действительно, сходство взглядов на мир (особенно главных из них) лежит в основе установления дружеских отношений. Но это не означает, что у близких друзей отсутствуют индивидуальные, неповторимые черты и особенности.

Гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл). В центр исследовательских интересов перемещаются проблемы позитивного, конструктивного начала целостной личности, ее неистребимое стремление к творчеству и самостоятельному принятию решений, выбору своей судьбы.

Главные идеи гуманистической психологии:

§ Каждый человек уникален и обладает свободой выбора, а не направляется позитивными и негативными подкреплениями (бихевиоризм) и бессознательными силами

(психоанализ). Мы не существует вне мира, и мир не имеет значения без нас, живущих в нем.

§ Свобода выбора предполагает личную ответственность каждого индивидуума за развитие своей системы ценностей, наполняющих определенным смыслом его собственную жизнь. Каждый из нас ответственен за то, кем становится.

§ Идея становления и движения личности: человек никогда не бывает статичен, он всегда находится в процессе становления, устремлен в будущее в поисках смысла жизни, и этот поиск не является легким и простым. Мы все стоим перед задачей наполнить нашу жизнь смыслом. Достижение состояния осмысленной жизни есть самореализация или самоактуализация.

§ Идея приоритета творческой стороны в человеке. А. Маслоу первым указал, что творчество является наиболее универсальной характеристикой людей – как неотъемлемое свойство их природы.

§ Разработана иерархия врожденных базовых потребностей личности (А. Маслоу), включающая в себя:

а) физиологические потребности (голод, жажда, секс), удовлетворение которых ведет к сохранению человека как биологического вида;

б) потребности в безопасности и защищенности;

в) потребности в любви и чувстве привязанности;

г) самоуважение, принятие и уважение своего «Я», подтверждение ценности своей личности в социальных оценках тех, с кем мы работаем, учимся, живем. Маслоу разделил потребность в самоуважении на две части: на самоуважение и уважение другими. Первая из них включает такие понятия, как компетентность, уверенность, достижения: человеку надо знать, что он достойный человек, что он справляется с задачами и требованиями жизни. Уважение другими включает в себя такие понятия, как престиж, признание, репутация, оценка значимым социальным окружением;

д) потребность в самоактуализации, которая может быть реализована лишь после удовлетворения всех предшествующих потребностей. Для одного самоактуализация может выражаться в области науки, для другого – в области искусства, политики, бизнеса, воспитания детей и т.д.

§ Самоактуализированные люди являются, по мнению А. Маслоу, наиболее здоровыми, так как достигают «вершинных» или «пиковых» переживаний радости и счастья. Отсюда следует: человек есть причина самого себя. Жизненный успех и удача во многом зависят от нас самих. Приглядитесь к окружающим и вы заметите, что многие из них счастливы потому, что раскрыли себя наиболее полно в области своей любимой профессии. И достигли они этого благодаря реализации всех своих базовых потребностей. Как правило, такие люди чувствуют себя в безопасности, у них прекрасные семьи, их любят и уважают. Таким образом, исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что каждая психологическая школа под своим углом зрения дает возможность лучше понять сложную природу психики человека.

19.Анатомо-физиологическое представительство в мозге психических процессов и состояний.

Нервная система функционирует как единое целое. Тем не менее определенные функции приурочены к деятельности определенных ее областей. Так, управление простейшими двигательными реакциями осуществляется спинным мозгом, координация более сложных движений (ходьба, бег) — стволовой частью мозга и

мозжечком. Важнейший орган психической деятельности — кора головного мозга, обеспечивающая сложную психическую деятельность человека. В психической жизни человека особая роль принадлежит лобным долям. Многочисленные клинические данные показывают, что поражение лобных долей мозга, наряду со снижением умственных способностей, влечет за собой ряд нарушений в личностной сфере человека. Вся поверхность полушарий может быть разделена на несколько больших областей, имеющих неодинаковое функциональное значение. Так, анализ и синтез зрительных раздражений происходит в затылочной области коры, слуховых — в височной, осязательных — в теменной и т.д. В пределах каждой области, в свою очередь, могут быть выделены участки с различным микроскопическим строением, получившие название полей коры, по-разному участвующих в процессах анализа и синтеза, осуществляемых в той или иной области.

Головной мозг условно делят на три основные структурно-функциональных блока (А. Р. Лурия).

I — энергетический блок, поддерживающий тонус, необходимый для нормальной работы высших отделов коры головного мозга (расположен в верхних отделах мозгового ствола),

II — блок приема, переработки и хранения информации (включает задние отделы обоих полушарий, теменные, затылочные и височные отделы коры)

III — блок, обеспечивающий программирование, регуляцию и контроль деятельности (лобные отделы коры).

При повреждении функций I блока внимание становится неустойчивым, появляются безразличие, сонливость. Нарушение нормальной работы II блока приводит к потере чувствительности — кожной и глубокой (проприоцептивной), теряется четкость движений и т. д. Поражение III блока приводит к дефектам поведения, изменениям в сфере движений.

Кора его больших полушарий регулирует различные психические функции (мышление, память, способности и т.п.), которые реализуются благодаря совместной работе разных зон мозга.

Левое (логическое) полушарие отвечает за речь, чтение, письмо, вербальную память и вербальное мышление, аналитическую и последовательную обработку информации. Оно способствует формированию внутренне непротиворечивой картины мира. Это полушарие также отвечает за позитивные эмоции. Расстройства в деятельности левого полушария приводят к нарушениям речи, блокируют способность к нормальному общению, а также вызывают серьезные дефекты умственной деятельности.

Правое (эмоциональное) полушарие оперирует образной информацией, обрабатывает ее одновременно и целостно. Благодаря синхронному взаимодействию образов сразу в нескольких смысловых плоскостях они приобретают многозначность, которая, с одной стороны, создает условия для творчества, с другой, затрудняет понимание и осознание реальных связей между предметами и явлениями.

20. Понятие внимания. Психологические характеристики внимания. Диагностика внимания. Развитие внимания.

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

Внимание не является самостоятельным познавательным процессом, так как оно само по себе ничего не отражает и как отдельно взятое психическое явление не существует. Вместе с тем внимание является одним из важнейших компонентов познавательной деятельности человека, так как оно, возникая на основе познавательных процессов, организует и регулирует их функционирование.

Механизм: связано с эмоциями, вызывается ими, неотделимо от двигательной активности.

Характеристики внимания:

Устойчивость – длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту или к одной и той же задаче.

Концентрация внимания – повышение интенсивности сигнала при ограниченности поля восприятия. Концентрация предлагает не только длительное удержание внимания на объекте, но и отвлечение от всех других воздействий, не имеющих значения для субъекта в данный момент.

Сосредоточенность внимания проявляется в результате концентрации сознания на объекте с целью получения наиболее полной информации о нем.

Распределение внимания – субъективно переживаемая способность человека удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно.

Переключаемость – это скорость перехода от одного вида деятельности к другому (рассеянность – плохая переключаемость).

Предметность внимания связана со способностью выделять определенные комплексы сигналов в соответствии с поставленной задачей, личной значимостью, актуальностью сигналов и т.д.

Объем внимания характеризуется количеством объектов, на которые может направить и сосредоточить внимание субъект в доли секунды. Определяется объем внимания посредством специальных приборов-тахистоскопов. В одно мгновение человек может обратить внимание только на несколько объектов (от 4 до 6).

Виды внимания:

Проявление внимания связано как с сенсорными, так и с интеллектуальными процессами, а также с практическими действиями и с целями и задачами деятельности. В связи с этим выделяют следующие виды внимания: **сенсорное, интеллектуальное, моторное, преднамеренное и непреднамеренное внимание.**

Сенсорное внимание возникает при действии объектов на органы чувств. Оно обеспечивает четкое отражение предметов и их свойств в ощущениях и в восприятиях человека. Благодаря сенсорному вниманию возникающие в сознании образы предметов являются ясными и отчетливыми. Сенсорное внимание может быть **зрительным,**

слуховым, обонятельным и т.д. В основном у человека проявляется зрительное и слуховое внимание. Лучше всего в психологии изучено зрительное внимание, так как его легко обнаружить и зафиксировать.

Моторное внимание направлено на движения и действия, совершаемые человеком. Оно дает возможность более четко и ясно осознавать приемы и способы, применяемые в практической деятельности. Моторное внимание регулирует и контролирует движения и действия, направленные на предмет, особенно в тех случаях, когда они должны быть особенно четкими и точными. **Интеллектуальное внимание** направлено на более эффективное функционирование таких познавательных процессов как: память, воображение и мышление. Благодаря этому вниманию человек лучше запоминает и воспроизводит информацию, создает более четкие образы воображения, ясно и продуктивно мыслит. Поскольку это внимание имеет внутренний характер и мало доступно для исследования, то оно менее всего изучено в психологии.

Преднамеренное (произвольное) внимание возникает при наличии у субъекта цели или задачи быть внимательным к какому-либо внешнему предмету или к внутреннему умственному действию. Оно в основном направлено на регулирование внешних сенсорных и моторных действий и внутренних познавательных процессов. Преднамеренное внимание может стать произвольным, когда субъекту необходимо проявить волевое усилие для того, чтобы направить и сосредоточить внимание на объекте, который необходимо познавать или с которым надо действовать

Если направленность и сосредоточенность внимания связаны с сознательной целью, речь идет о произвольном внимании. Н. Ф. Добрынин выделил еще один вид внимания – **послепроизвольное внимание** (это внимание, естественно сопровождающее деятельность личности; возникает оно, если личность поглощена деятельностью; связано с наличной системой ассоциаций). Это может иметь место в том случае, когда цель проявлять внимание остается, но исчезают волевые усилия. Такое внимание начинает проявляться, когда деятельность, требующая волевых усилий, становится увлекательной и осуществляется без особых затруднений.

Если направленность и сосредоточенность носят непроизвольный характер, речь идет о **непроизвольном внимании**. По мнению К.К. Платонова, одной из форм непроизвольного внимания является установка (состояние готовности или предрасположенности личности к действию определенным образом). Непреднамеренное (непроизвольное) внимание возникает само собой без всякой цели со стороны человека. Его вызывают значимые для человека свойства и качества предметов и явлений внешнего мира. Одним из таких свойств является новизна объекта. Непроизвольное внимание привлекают также все сильные раздражители: яркий свет, громкий звук, резкий запах и т.д. Иногда внимание могут привлечь и не очень заметные раздражители, если они соответствуют потребностям, интересам и установкам личности.

Функции внимания:

- активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы,
- способствует организованному и целенаправленному отбору поступающей в организм информации в соответствии с его актуальными потребностями,
- обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность психической активности на одном и том же объекте или виде деятельности.
- определяет точность и детализацию восприятия,
- определяет прочность, и избирательность памяти,
- определяет направленность и продуктивность мыслительной деятельности.
- является своеобразным усилителем для перцептивных процессов, позволяющим различать детали изображений.

Внимательный человек лучше и успешнее обучается, большего достигает в жизни, чем недостаточно внимательный

Развитие и формирование внимания

Два вида развития внимания: 1) естественное; 2) искусственное. **Выготский:** Первоначальное внимание ребенка осуществляется при помощи наследственных механизмов, организованное протекание его рефлексов по принципу доминанты. В доминантом нервном процессе заложены органические основы внимания. У новорожденных есть только две доминанты - пищевая и с переменной положения (период натурального внимания) Только потом у него появляется зрительная, слуховая и др. В основе развития внимания в этот период лежит органический процесс роста, созревания и развития нервного аппарата и функций ребенка. Процессы развития внимания не прекращаются в течение жизни и лишь происходит некоторое замедление темпов. В истории развития внимания 2 линии: натуральные и культурные.

Культурное развитие внимания заключается в том, что при помощи взрослого ребенок усваивает ряд стимулов-средств, с помощью которых он далее управляет собственным вниманием. Такими стимулами-средствами могут быть конкретные предметы, жесты-указания, слова-указания. Все эти средства выполняют роль внешних опор, которые сначала предлагаются ребенку взрослым, затем используются им в общении со взрослым для направления его внимания на нужный ребенку объект, а потом становятся внутренними средствами управления ребенком собственным вниманием, обеспечивая тем самым его управляемость или произвольность.

Исходя из того, что социальные отношения образуют основу как отдельно взятой психической функции, так и их систем, Л.С.Выготский рассматривал и генезис внимания. В этом процессе он выделил четыре стадии.

Первая стадия связана с тем, что другой человек (взрослый) с помощью определенного средства управляет поведением и сознанием ребенка, направляя реализацию его натуральных, произвольных функций, в том числе произвольного внимания. Таковыми средствами являются прежде всего указательный палец и речевое сопровождение указательного жеста взрослого человека. Л.С.Выготский отмечает, что именно указание стоит в начале управления вниманием, и замечательно, что человек создал себе как бы особый орган произвольного внимания в указательном пальце, получивший в большинстве языков свое название от этой функции. Поэтому историю произвольного внимания, подчеркивает он, следует начинать с истории указательного пальца. Очевидно, что действие на этой стадии является интерпсихическим, то есть действием между людьми, осуществляющимся во внешнем плане.

Для второй стадии характерно, что сам ребенок становится субъектом, использующим данное ему психологическое орудие для управления поведением и сознанием другого человека. С помощью собственного указательного пальца и соответствующего речевого сопровождения он обращает внимание взрослого на нужный ему объект. Действие управления продолжает существовать во внешнем плане как действие интерпсихическое.

На третьей стадии ребенок начинает применять к самому себе те способы управления сознанием и поведением, которые другие люди применяли к нему, а он – по отношению к ним. Такое действие протекает все еще во внешнем плане и сопровождается эгоцентрической речью ребенка, но обращено им на самого себя.

Уже на третьей стадии начинается интериоризация действия управления вниманием, которая приобретает законченный вид на четвертой стадии. Действие управления ребенком своим вниманием становится собственно внутренним действием, осуществляющимся в опоре на психический образ и внутреннюю речь.

Таким образом, Л.С.Выготский показал, что развитие произвольного внимания как высшей психической функции происходит по общему закону развития высших психических функций: первоначально они возникают как форма коллективного поведения, как форма сотрудничества между людьми и лишь впоследствии становятся внутренними психическими функциями самого ребенка.

Трудности, с которыми сталкивалась психология внимания, объясняли отсутствием адекватных методов его исследования.

Длительное время психология внимания в открытой форме развивалась в области чисто эмпирических исследований с ярко выраженной прикладной направленностью. Все большее число психологов приходит к выводу, что найти ответ на вопрос о сущности внимания путем проведения исключительно экспериментальных исследований в настоящее время невозможно. Необходимы постановка и серьезное обсуждение этой проблемы на более широкой базе данных и твердом методологическом основании,

решение комплекса теоретических вопросов, недоступных прямой эмпирической разработке и экспериментальной проверке. Понятие внимания, как и прежде, привлекает тех психологов, которые прямо проблемой внимания не занимаются, поскольку оно обеспечивает простое и согласованное объяснение широкого круга разнообразных феноменов. «Внимание недоступно прямому наблюдению. Однако теоретический конструкт внимания упрощает множество наблюдаемых взаимодействий. Он схватывает общие эффекты многих разнородных классов наблюдаемых операций – таких, как направляющие инструкции, награды за хорошее выполнение, время суток, наркотики, и любых других факторов, которые могут повлиять на внимание».

Многие интересные и продуктивные направления психологических исследований начинались с анализа обыденных и привычных ситуаций, не вызывающих, как правило, никаких вопросов у человека, которое попадает и действует в них. В данной работе рассмотрим экспериментальные изучения внимания некоторых ученых.

Разработано много методик диагностики внимания и его качеств. Внимание - это состояние сосредоточения, направленности человека на определенные объекты, повышающие его готовность к восприятию действительности. Таблицы Шульте - это таблицы, в которых расположены в случайном порядке цифры от 1 до 25. Задание испытуемому: показать и назвать в заданной последовательности (возрастающей от 1 до 25 или убывающей от 25 до 1) все цифры. Норма времени на одну таблицу - 40-50 секунд. Проводится 4-5 проб с помощью идентичных таблиц, но с разным порядком расположения цифр. Регистрируется время, затраченное индивидом на каждую таблицу в отдельности. Определяются следующие показатели: 1) превышение нормативного времени, затраченного на указывание и называние ряда цифр в таблицах; 2) изменение временных показателей по всем таблицам в процессе обследования.

По этим показателям делаются выводы: если испытуемый не превышает временные нормативы по каждой таблице, значит, он способен к хорошей концентрации внимания. Если время, затраченное индивидом на каждую таблицу, одинаково, можно говорить об устойчивости его внимания.

Если индивид тратит на каждую последующую таблицу больше времени, чем на предыдущую, то его внимание быстро истощаемо.

Методика "Корректирующая проба" была предложена Б. Бурдоном (B. Bourdon) в 1895 году. Она применяется для оценки устойчивости внимания и способности к его концентрации. Испытуемому предлагают специальный бланк с рядом расположенных в случайном порядке букв или цифр. Ему необходимо зачеркнуть одну или две буквы. Регистрируется время, затраченное на выполнение всего задания. О достаточной устойчивости и концентрации внимания свидетельствуют показатели, не превышающие нормативные, - 6-8 минут и не более 15 ошибок.

Есть очень простые методики изучения распределения внимания. Например, испытуемому предлагается писать на листке бумаги числа от 1 до 20 и одновременно с этим считать вслух в обратном порядке - от 20 до 1. Подсчитывается количество

ошибок. Нормой хорошего распределения внимания считается количество ошибок от 0 до 3. Плохое распределение - больше 10 ошибок.

В 1895 году Э. Крепелин (E. Kraepelin) для исследования внимания как показателя работоспособности и утомляемости человека предложил методику, которая получила название "Счет по Крепелину". Индивиду предлагался ряд однозначных чисел, записанных столбцом. Ему нужно складывать их в уме. Оценивается количество сложенных в определенный промежуток времени чисел и число допущенных ошибок. Крепелин предложил еще одну методику. Она предназначена для изучения способности к умственным счетным операциям и внимания. Обследуемый должен вычитать от 100 (или 200) какое-то число (например, 13). Считать необходимо в уме, вслух называть только полученное число. Для изучения избирательности внимания используется методика Г. Мюнстерберга. При ее выполнении испытуемому необходимо за 2 минуты найти слова, "спрятанные" в буквенном. Подсчитывается количество найденных слов и количество ошибок (пропущенных или неправильно выделенных слов).

Для исследования переключения и устойчивости внимания используется, например, методика "Сложение чисел с переключением".

21. Понятие ощущение. Психологическая характеристика ощущений. Взаимодействие и развитие ощущений.

Ощущение – отражение в головном мозге отдельных свойств предметов, воздействующих на органы чувств.

Функция – своевременно и быстро доводить до ЦНС как главного органа управления деятельностью информацию о внешней и внутренней среде, о наличии внешних биологически значимых факторов.

Анализаторы для приема воздействий.

Органы чувств получают, отбирают, накапливают информацию и передают ее в мозг, ежесекундно получающий и перерабатывающий этот огромный и неиссякаемый поток. В результате возникает адекватное отражение окружающего мира и состояния самого организма. На этой основе формируются нервные импульсы, поступающие к исполнительным органам, ответственным за регуляцию температуры тела, работу органов пищеварения, органов движения, желез внутренней секреции, за настройку самих органов чувств и т.п. И вся эта чрезвычайно сложная работа, состоящая из многих тысяч операций в секунду, совершается непрерывно.

Виды ощущений (экстероцептивные, проприоцептивные, интероцептивные).

Поскольку ощущения возникают в результате воздействия определенного раздражителя на соответствующий рецептор, классификация ощущений исходит из свойств раздражителей, которые их вызывают, и рецепторов, на которые воздействуют эти раздражители. По характеру отражения и месту расположения рецепторов принято делить ощущения на три группы: 1) экстероцептивные, отражающие свойства предметов и явлений внешней среды и имеющие рецепторы на поверхности тела; 2) интероцептивные, имеющие рецепторы, расположенные во внутренних органах и

тканях тела и отражающие состояние внутренних органов; 3) **проприоцептивные**, рецепторы которых расположены в мышцах и связках; они дают информацию о движении и положении нашего тела. Подкласс проприоцепции, представляющий собой чувствительность к движению, называется также кинестезией, а соответствующие рецепторы -кинестезическими или кинестетическими.

С точки зрения данных современной науки принятое разделение ощущений на внешние (экстероцепторы) и внутренние (интероцепторы) недостаточно. Некоторые виды ощущений можно считать внешневнутренними. К ним относятся температурные и болевые, вкусовые и вибрационные, мышечно-суставные и статико-динамические.

Основные свойства ощущений.

Чувствительность анализаторов, определяемая величиной абсолютных порогов, не постоянна и изменяется под влиянием ряда физиологических и психологических условий, среди которых особое место занимает явление адаптации.

Адаптация, или приспособление, — это изменение чувствительности органов чувств под влиянием действия раздражителя. Можно различать три разновидности этого явления. *Адаптация как полное исчезновение ощущения* в процессе продолжительного действия раздражителя. Например, легкий груз, покоящийся на коже, вскоре перестает ощущаться. *Адаптацией называют также другое явление, близкое к описанному, которое выражается в притуплении ощущения под влиянием действия сильного раздражителя.* Описанные два вида адаптации можно объединить термином *негативная адаптация*, поскольку в результате их снижается чувствительность анализаторов. Наконец, адаптацией называют *повышение чувствительности под влиянием действия слабого раздражителя.* Этот вид адаптации, свойственный некоторым видам ощущений, можно определить как позитивную адаптацию.

Контраст ощущений — это изменение интенсивности и качества ощущений под влиянием предварительного или сопутствующего раздражителя. В случае одновременного действия двух раздражителей возникает одновременный контраст. Такой контраст можно проследить в зрительных ощущениях. Одна и та же фигура на черном фоне кажется светлее, на белом - темнее. Зеленый предмет на красном фоне кажется более насыщенным. Хорошо известно и явление последовательного контраста. После холодного слабый теплый раздражитель кажется горячим. Ощущение кислого повышает чувствительность к сладкому.

Сенсибилизация. Повышение чувствительности в результате взаимодействия анализаторов и упражнения называется сенсибилизацией. Зная закономерности изменения чувствительности органов чувств, можно путем применения специальным образом подобранных побочных раздражителей сенсибилизировать тот или иной рецептор, т.е. повышать его чувствительность. Сенсибилизация может быть достигнута и в результате упражнений. Известно, например, как развивается звуковысотный слух у детей, занимающихся музыкой.

Синестезия. Взаимодействие ощущений проявляется еще в одном роде явлений, называемом синестезией. Синестезия — это возникновение под влиянием раздражения одного анализатора ощущения, характерного для другого анализатора. Синестезия наблюдается в самых различных видах ощущений. Наиболее часто встречаются зрительно-слуховые синестезии, когда при воздействии звуковых раздражителей у субъекта возникают зрительные образы.

Взаимодействие ощущений

это **процесс изменения чувствительности данного анализатора под влиянием раздражителей, воздействующих на другие анализаторы.** Общая закономерность такого взаимодействия состоит в следующем: слабые раздражители при их взаимодействии повышают, а сильные, напротив, понижают чувствительность анализаторов. К видам взаимодействия ощущений относятся явления сенсibilизации, компенсации, синестезии и контраста.

Развитие ощущений происходит в связи с практической, прежде всего трудовой, деятельностью человека и зависит от требований, которые предъявляются жизнью, трудом к работе органов чувств. Высокой степени совершенства достигают, например, обонятельные и вкусовые ощущения у дегустаторов, определяющих качество чая, вина, духов и пр.

22. Понятие восприятие. Психологическая характеристика восприятий. Восприятие и направленность личности. Развитие наблюдательности.

Восприятие — отражение целостного образа предмета или явления при их непосредственном воздействии на органы чувств. Не отдельные ощущения, а их комбинации.

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

К основным **свойствам** восприятия относят:

Предметность — способность отражать объекты и явления реального мира в форме конкретных предметов, а не в виде набора не связанных друг с другом ощущений. Решающую роль здесь играют осязание и движение. Обычно человек определяет предметы не по их виду, а в соответствии с тем, как он их употребляет и использует.

Целостность — способность обобщать информацию, получаемую в виде различных ощущений, об отдельных свойствах и качествах предмета. Восприятие целого зависит от восприятия его отдельных частей. При неполном отражении отдельных свойств воспринимаемого объекта происходит мысленное достраивание полученной информации до целостного образа конкретного предмета. На целостность восприятия влияют индивидуальные особенности человека, предшествующий опыт и установка.

Структурность (осмысленность) — способность восприятия доводить до сознания человека структуру предмета или явления реального мира. Свойство характеризует личностный уровень воспринятого и позволяет человеку осуществлять динамический поиск наилучшей интерпретации имеющихся данных.

Константность — возможность сохранять неизменными свойства предмета независимо от условий его восприятия. Данное свойство выражается в относительном постоянстве видимой величины предметов при их различной удаленности, неизменности видимого

цвета при изменении освещения, неизменности восприятия формы при изменении положения по отношению к линии зрения.

Аккомодация (лат. *akkomodatio* – приспособление) – перестройка механизмов восприятия таким образом, чтобы новая информация, недостаточно согласованная с органами чувств, была усвоена, т.е. изменение органов чувств.

Апперцепция (лат. *apperceptio* – восприятие) – зависимость восприятия от общего содержания психической жизни человека. Предшествующие знания и опыт оказывают значительное влияние на точность и ясность восприятия, установки и эмоции могут изменять содержание восприятия. Содержание восприятия определяется поставленной перед человеком задачей, мотивами его деятельности, его интересами и направленностью.

Отдельные ощущения как бы «привязаны» к специфическим анализаторам, и достаточно бывает воздействия стимула на их рецепторы, чтобы ощущение возникло. Образ, складывающийся в результате восприятия, предполагает взаимодействие, скоординированную работу сразу нескольких анализаторов. В зависимости от того, какой из них работает активнее, перерабатывает больше информации, получает наиболее значимые признаки, свидетельствующие о свойствах воспринимаемого объекта, различают и виды восприятия. Соответственно выделяют:

зрительное;

слуховое;

осязательное;

кинестетическое;

обонятельное;

вкусовое.

Различные виды восприятия редко встречаются в чистом виде. Обычно они комбинируются, и в результате возникают сложные виды восприятия. Существенным компонентом восприятия являются моторные процессы.

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

восприятие пространства;

восприятие времени;

восприятие движения.

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

Визуальный тип. Вся воспринимаемая информация представляется этому типу людей в виде ярких картин, зрительных образов. Они часто жестикулируют, как бы рисуя в воздухе представляемые образы. Для них характерны высказывания: «Я ясно вижу, что...», «Вот посмотрите...», «Давайте представим...», «Решение уже вырисовывается...».

Аудальный тип. Эти люди употребляют другие слова: «Это звучит так...», «Мне созвучно это...», «Я слышу, что вы говорите...», «Вот послушайте...» и т. п.

Кинестетический тип. Люди, принадлежащие к этому типу, хорошо запоминают движения, ощущения. В разговоре они используют кинестетические слова и

выражения: «Если взять, к примеру...», «Я не могу ухватить мысль...», «Попробуйте ощутить...», «Это очень тяжело...», «Я чувствую, что...».

Ярко выраженные представители этих типов имеют специфические особенности в поведении, типе тела и движениях, в речи, дыхании и т. п. Ведущая сенсорная система оказывает влияние на совместимость и эффективность общения с другими людьми.

В зависимости от степени целенаправленности деятельности личности выделяются **непроизвольное** и **произвольное** восприятие. *Непроизвольное* восприятие может быть вызвано как особенностями окружающих предметов, так и соответствием этих предметов интересам и потребностям личности. *Произвольное* восприятие предполагает постановку цели, приложение волевых усилий, преднамеренный выбор объекта восприятия. Произвольное восприятие переходит в наблюдение – целенаправленное, планомерное восприятие объекта с определенной, ясно осознаваемой целью. Наблюдение является наиболее развитой формой произвольного восприятия и характеризуется большой активностью личности.

23. Понятие памяти. Психологическая характеристика памяти. Память и научение.

Память – форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и воспроизведении прошлого опыта.

1. Психологические теории памяти.

а) Ассоциативное направление.

Простые:

- По-смежности (похожие предметы, которые нам нужно запомнить).
- По-сходству (событие – ассоциация с морем: сначала вспоминаем море, а потом событие).
- По-контрасту (резко различные явления: высокое - низкое, черное – белое)

Сложные: Это смысловые. В них связываются 2 явления: часть и целое, род и вид, причина и следствие. Эти ассоциации являются основой наших знаний.

б) Гештальтизм. Обозначает целостную организацию, структуру, не сводимую к сумме составляющих ее частей.

в) Деятельность личности. Согласно этой концепции, протекание процессов запоминания, сохранения и воспроизведения определяется тем, какое место занимает данный материал в деятельности субъекта.

2. Физиологические теории памяти.

Эта теория тесно связана с положениями учения И.П.Павлова о закономерностях высшей нервной деятельности, т.е. теория "запоминания на физиологическом уровне". **Физическая теория памяти.** Согласно представлениям ее авторов, прохождение любого нервного импульса через определенную группу нейронов оставляет после себя. Физическая материализация следа выражается в электрических и механических изменениях синапсов. Эти изменения облегчают вторичное прохождение импульса по знакомому пути.

3. Биохимические теории памяти.

На основе исследований возникла гипотеза о двухступенчатом характере процесса запоминания. На первой ступени (после воздействия раздражителя) в мозгу происходит кратковременная электрохимическая реакция, вызывающая физиологические изменения в клетках. Вторая стадия возникает на основе первой - это биохимическая реакция, связанная с образованием новых белковых веществ.

Функции: 1. Связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим, создавая единую линию его жизни.

2. Координация работы всех элементов психики.

3. Познавательная – развитие и обучение

4. Целостность характера, личности, сохранение информации о прошлых поступках, помогает сделать выбор

5. Накопление опыта

6. Психотерапевтическая

Свойства памяти: 1. Точность 2.Объём 3.Скорость процессов запоминания 4.Скорость процессов воспроизведения 5.Скорость процессов забывания

24.Процессы памяти, их характеристика.

Запоминание — это процесс запечатления и последующего сохранения воспринятой информации. По степени активности протекания этого процесса принято выделять два вида запоминания: непреднамеренное (или произвольное) и преднамеренное (или произвольное).

Непреднамеренное запоминание — это запоминание без заранее поставленной цели, без использования каких-либо приемов и проявления волевых усилий. Это простое запечатление того, что воздействовало на нас и сохранило некоторый след от возбуждения в коре головного мозга. Лучше всего запоминается то, что имеет жизненно важное значение для человека: все, что связано с его интересами и потребностями, с целями и задачами его деятельности.

В отличие от произвольного запоминания *произвольное (или преднамеренное) запоминание* характеризуется тем, что человек ставит перед собой определенную цель — запомнить некую информацию — и использует специальные приемы запоминания. Произвольное запоминание представляет собой особую и сложную умственную деятельность, подчиненную задаче запомнить. Кроме того, произвольное запоминание включает в себя разнообразные действия, выполняемые для того, чтобы лучше достичь поставленной цели. К таким действиям относится заучивание, суть которого заключается в многократном повторении учебного материала до полного и безошибочного его запоминания. *Главная особенность преднамеренного запоминания* — это проявление волевых усилий в виде постановки задачи на запоминание. Многократное повторение позволяет надежно и прочно запомнить материал, во много раз превышающий объем индивидуальной кратковременной памяти.

Сохранение — процесс активной переработки, систематизации, обобщения материала, овладения им. Сохранение заученного зависит от глубины понимания. Хорошо осмысленный материал запоминается лучше. Сохранение зависит также от установки личности. Значимый для личности материал не забывается. Забывание происходит неравномерно: сразу после заучивания забывание сильнее, затем оно идет медленнее.

Вот почему повторение нельзя откладывать, повторять надо вскоре после заучивания, пока материал не забыт.

Воспроизведение и узнавание — процессы восстановления прежде воспринятого. Различие между ними заключается в том, что *узнавание происходит при повторной встрече с объектом, при повторном его восприятии, воспроизведение же — в отсутствие объекта.*

Воспроизведение может быть непроизвольным и произвольным. *Непроизвольное* — это ненамеренное воспроизведение, без цели вспомнить, когда образы всплывают сами собой, чаще всего по ассоциации. *Произвольное воспроизведение* — целенаправленный процесс восстановления в сознании прошлых мыслей, чувств, стремлений, действий. Иногда произвольное воспроизведение происходит легко, иногда требует усилий. Сознательное воспроизведение, связанное с преодолением известных затруднений, требующее волевых усилий, называется припоминанием.

Узнавание какого-либо объекта происходит в момент его восприятия и означает, что происходит восприятие объекта, представление о котором сформировалось у человека или на основе личных впечатлений (представление памяти), или на основе словесных описаний (представление воображения).

Забывание — естественный процесс. Много из того, что закреплено в памяти, со временем в той или иной степени забывается. И бороться с забыванием нужно только потому, что часто забывается необходимое, важное, полезное. Забывается в первую очередь то, что не применяется, не повторяется, к чему нет интереса, что перестает быть для человека существенным. Детали забываются скорее, обычно дольше сохраняются в памяти общие положения, выводы. Забывание проявляется в двух основных формах: а) невозможность припомнить или узнать; б) неверное припоминание или узнавание. Забывание может быть полным или частичным, длительным или временным.

25. Виды памяти, их характеристика.

Память механическая — память, основанная на повторении материала без его осмысливания.

Память оперативная — вид памяти, проявляющийся в ходе выполнения какой-либо деятельности.

Память смысловая — вид памяти, основанной на установке смысловых связей в запоминаемом материале.

Память непроизвольная — запоминание без специальной установки.

Память произвольная — запоминание со специальной установкой.

В зависимости от длительности сохранения

Кратковременная — запоминание на короткий срок, обычно после однократного и очень краткого восприятия.

Долговременная — длительное сохранение материала, чаще всего после многократного повторения.

26. Закономерности памяти.

Закономерности памяти:

1) Закон интереса -интересное запоминается легче.

- 2) Закон осмысления - чем глубже осознать запоминаемую информацию, тем лучше она запомнится.
- 3) Закон установки - если чел сам себе дал установку запомнить информацию, то запоминание произойдёт легче.
- 4) Закон действия - информация, участвующая в деятельности (т.е. если происходит применение знаний на практике) запоминается лучше.
- 5) Закон контекста - при ассоциативном связывании информации с уже знакомыми понятиями новое усваивается лучше.
- 6) Закон торможения - при изучении похожих понятий наблюдается эффект "перекрывания" старой информации новой.
- 7) Закон оптимальной длины ряда - длина запоминаемого ряда для лучшего запоминания не должна намного превышать объём кратковременной памяти.
- 8) Закон края - лучше всего запоминается информация, представленная в начале и в конце.
- 9) Закон повторения - лучше всего запоминается информация, которую повторили несколько раз.
- 10) Закон незавершённости - лучше всего запоминаются незавершённые действия, задачи, недосказанные фразы и т.д.

27. Индивидуальные различия памяти.

Мнемические процессы связаны с направленностью и мотивацией личности. Зависит от возраста, общего состояния организма.

Могут быть обусловлены врожденными особенностями высшей нервной деятельности и воспитанием:

- различная скорость запоминания
- разная прочность сохранения
- легкость воспроизведения

Индивидуальные различия памяти — преимущественная выраженность у индивида одного из видов памяти, в которой материал лучше запоминается и лучше восстанавливается.

Типы памяти:

Наглядно-образный — хорошо запоминает наглядные образы (цвета, звуки, лица)

Словесно-логический — словесный, абстрактный материал (понятия и формулы)

Эмоциональный — пережитые человеком чувства.

Феноменальная память — исключительная образность, человек видит отсутствующий предмет в мельчайших подробностях.

28. Рациональные приемы запоминания.

Часть учеников плохо запоминает материал только потому, что не знакомы с рациональными приемами запоминания. Учитель должен знать эти приемы и научить детей пользоваться ими.

1. Один из приемов — приведение материала в систему, удобную для запоминания и сохранения в памяти. На необходимость этого указывали многие выдающиеся люди. Знаменитый русский полководец А. В. Суворов, поражавший всех исключительной способностью к запоминанию, дал такое образное сравнение: «Память есть кладовая

ума, но в этой кладовой много перегородок, и поэтому надобно скорее все укладывать, куда следует».

2. Чтобы запоминаемый материал хранился памятью в определенной системе, надо провести некоторую работу над его содержанием. Начать следует с общего ознакомления. Главная цель при этом — постараться все понять (хотя с первого раза это, может быть, и не удастся) и по возможности уловить основные мысли автора. После этого следует прочитанный материал, в особенности если он большой, разбить на части (в соответствии с основными мыслями), для чего перечитать все один-два раза, подумать над содержанием и мысленно или на бумаге постараться озаглавить каждую из частей.

Таким образом, к изучаемому тексту будет составлен план или конспект, который образует как бы «скелет» изложения. Заголовки станут опорными пунктами, вехами, помогающими запомнить материал в целом.

3. Затем можно заняться усвоением каждой отдельной части текста, перечитывая ее и стараясь тут же воспроизводить (повторять про себя или вслух) прочитанное. Иногда ученик, прочитав раз-другой материал, думает, что все знает. Если же его вызовут к доске, может оказаться, что он почти ничего не может рассказать. Объясняется это тем, что ученик принял узнавание материала при перечитывании за его усвоение. В процессе воспроизведения становится ясно, что запомнилось, а что еще нет.

Когда какую-то часть материала трудно воспроизвести (она еще не запомнилась), не следует сразу же заглядывать в учебник. Усилия, употребляемые при припоминании, способствуют прочности усвоения.

Запоминать по частям надо только большой и трудный текст. Усвоив каждую часть в отдельности, необходимо повторить уже весь материал в целом, обратив внимание на связь между отдельными смысловыми частями текста. Воспроизведение полезно чередовать с повторными чтениями до тех пор, пока весь материал не будет усвоен. Воспроизведение делает более активным процесс усвоения, последнее происходит быстрее и бывает прочнее. Кроме того, когда человек сам себе пересказывает прочитанное, его внимание лучше сосредоточивается на материале.

4. Огромное значение для запоминания имеет повторение материала. Об этом говорит и народная пословица: «Повторение - мать учения». Но и повторять надо разумно, правильно. В одном из исследований учащимся давали заучивать отрывки художественных произведений, а затем проверяли, что помнят дети через некоторые промежутки времени. Результаты исследований приведены в таблице, из которой видно, что наибольшее количество материала забывается сразу после заучивания.

Следовательно, начинать повторение надо не тогда, когда уже все или многое забыто, а вскоре после того, как материал усвоен. Говоря об этом, К. Д. Ушинский приводит следующее образное сравнение: «Никто не чинит здание, когда оно уже развалилось» поправлять же его надо, пока оно еще цело».

Надо сказать, что дети очень не любят повторять забытое. Но они охотно занимаются повторением того, что еще свежо у них в памяти.

Иногда частое повторение может мешать закреплению материала. Это происходит тогда, когда оно превращается в бессмысленную зубрежку, при которой ученик не вникает в содержание материала, не понимает его, не проявляет к нему никакого интереса. С физиологической точки зрения здесь возникают однообразные раздражители, происходит «долбление в одну точку». Это вызывает в коре полушарий не процессы возбуждения (необходимые для усвоения), а процессы торможения, человека начинает клонить ко сну.

Повторение дает хороший результат, когда оно проводится не только своевременно, но и осмысленно и вызывает интерес у учащихся. Для этого повторение надо разнообразить, предлагая детям взглянуть на материал с другой стороны, увидеть в нем что-то новое, сравнивая факты и события, подмечая то, что ранее не могло быть замечено.

Словом, работу по повторению надо всемерно оживлять, привлекая иллюстрации или примеры, которых раньше не было или они уже оказались забытыми.

Сам процесс школьного учения способствует развитию и укреплению памяти ребенка. Однако и семья может помогать в этом отношении школе и учителю. А. С. Макаренко в своей «Книге для родителей» описывает семью Назаровых, где отец и мать намеренно давали ребенку поручения, с каждым годом все новые и более сложные, которые он должен был запоминать и выполнять. Это воспитывало мальчика и, в частности, укрепляло его память.

Приемами запоминания люди интересовались с древних времен. Еще до начала нашей эры в древней Греции существовала особая наука — мнемоника. Она представляла собой собрание различных приемов запоминания посредством таблиц, ранее усвоенных слов и фраз, условных знаков, стихов, с которыми связывался запоминаемый материал. Мнемические приемы применяются и в наше время. Так, для запоминания числа π , выражающего отношение длины окружности к ее диаметру, рекомендуют запомнить фразу: «Это я знаю и помню прекрасно», в которой число букв в каждом слове соответствует цифрам числа 3,14159.

Существует немало искусственных мнемических приемов. На основе сказанного можно кратко сформулировать следующие рекомендации для успешного усвоения учебного материала:

1. Поставить задачу быстро и прочно запомнить учебный материал на длительное время.
2. Сосредоточить все внимание на том, что надо усвоить.
3. Хорошо понять учебный материал, связав его с тем, что уже известно.
4. Составить план запоминаемого текста, выделив в нем основные мысли, разбить текст на части.
5. Если материал большой, последовательно усваивать одну часть за другой, а затем уже излагать все в целом.

6. После прочтения материала надо его воспроизводить (рассказывать прочитанное). В случае забывания не надо спешить заглядывать в учебник, следует стараться припомнить забытое.

7. Повторять материал, пока он еще не забыт.

8. Распределять повторения на более продолжительное время (не повторять «залпом», например, только перед самым экзаменом)

9. Использовать при запоминании разные виды памяти (прежде всего смысловую) и некоторые индивидуальные особенности своей памяти (зрительную, слуховую или двигательную).

10. Трудный материал следует повторять перед сном, а затем утром, «на свежую память».

11. Стараться применять полученные знания на деле. Это лучший способ их сохранения в памяти (недаром говорят: «Настоящая мать учения не повторение, а применение»).

12. Надо больше приобретать знаний, связывая новое с тем, что уже известно, что усвоено. Чем больше запас сведений, тем легче прибавлять к ним новые знания.

29. Диагностика и развитие памяти.

В современных теоретических и экспериментальных исследованиях познавательных процессов все более явно происходит стирание границ, намеченных традиционной функциональной психологией, между процессами восприятия, памяти, мышления. В большой степени этому способствовало последовательное проведение принципа деятельности в исследовании процессов памяти (П. И. Зинченко, А. Н. Леонтьев, А. А. Смирнов и их сотрудники) и восприятия (Б. Г. Ананьев, А. В. Запорожец, А. Н. Леонтьев и их сотрудники). Следует отметить, что хотя исследования этих авторов внешне были направлены на изучение той или иной функции, но по существу они давали материалы для построения гипотез о структуре и операционном составе перцептивных и мнемических процессов. [27]

Проба на запоминание. Очень проста в предъявлении проба на запоминание искусственных (несмысловых) звукосочетаний. Испытуемому зачитывают 10 двусложных звукосочетаний (ролам, вакар, сига и т.д.) и просят повторить в любом порядке те, которые он запомнил. Затем экспериментатор зачитывает эти звукосочетания повторно. Здоровые испытуемые воспроизводят их полностью после 5–6 повторений.

Вариантом этой методики является так называемая “телефонная проба”. Порядок проведения исследования тот же самый, что и в предыдущем случае, разница состоит лишь в том, что испытуемому предлагается запомнить 7 цифр, напоминающих номер телефона.

Проба на запоминание десяти слов. Испытуемому зачитываются 10 слов, состоящих из четырех–пяти букв (т.е. один или два слога). Слова подбираются так, чтобы между ними нельзя было установить смысловую связь и испытуемый не смог бы облегчить для себя задания, используя определенные мнемотехнические приемы. Затем испытуемому зачитывают слова еще три–четыре раза, каждый раз прося повторить запомнившиеся в любом порядке. Затем можно продолжать обследование с помощью других методик.

Через 1 – 1,5 часа испытуемого просят воспроизвести запомнившиеся слова.

Обычно здоровые испытуемые воспроизводят все 10 слов после 4–5 повторений, а при тренированной памяти – уже после двух повторений.

Проба на ассоциативную память заключается в том, что испытуемому предлагают десять пар относительно однородных слов, между которыми легко устанавливаются смысловые связи.

Методика для исследования кратковременной памяти предназначена для исследования одного из видов кратковременной памяти – оперативной. Методика предложена Л.С. Мучником и В.М. Смирновым в 1969 г. и иначе называется “двойной тест”. “Двойной тест” для исследования оперативной памяти довольно прост. Испытуемому предлагают ряд, состоящий из пар однозначных чисел, например 3 и 2, 4 и 5, 1 и 6, 3 и 4 и т.д. Числа подбирают так, чтобы сумма их не превышала девяти, т.к. число 0 не используется. Испытуемый должен складывать в уме числа каждой пары и запоминать только результаты, которые затем воспроизводить в предложенном порядке. Работа длится до тех пор, пока испытуемый не начнет допускать ошибки или пропускать результаты отдельных операций. Длина ряда, который может быть воспроизведен испытуемым, проверяется несколько раз (желательно до 10 раз), а затем выбираются результаты трех лучших попыток и их среднее избирается для характеристики объема оперативной памяти (ОП). Если непосредственная память пассивно воспринимает получаемую извне информацию, то оперативная память, наоборот, зависит от активной переработки получаемой информации или результатов собственной деятельности, выполнения счетных операций. Поэтому объем оперативной памяти зависит от состояния активного внимания, мышления, мотивации, тогда как объем непосредственной памяти (НП) характеризуется лишь способностью к непосредственному запоминанию. “Двойной тест” состоит из обоих приемов, характеризующих непосредственную и оперативную память.

Установив, что у здоровых испытуемых объем оперативной памяти всегда меньше, чем объем непосредственной памяти, авторы этой методики пришли к выводу, что чем ближе к единице окажется получаемый в эксперименте результат, соотношения ОП/НП, тем более полно человек использует возможности непосредственного запоминания. [27]

Шкала памяти Векслера состоит из серии методик (батареи субтестов). Результаты, полученные по каждой из методик, суммируются, при этом учитывается специальная добавка на возраст. Психолог получает возможность оценить память не только по суммарным показателям, но и по разбросу, по отклонению результатов выполнения отдельных тестов от каких-то средних величин. Шкала памяти Векслера состоит из семи методик – субтестов, исследование по ним проводят в один прием и показатели регистрируют на специальном бланке.

Исследование непосредственного и опосредствованного запоминания

Опосредствованная и непосредственная память - виды памяти, различающиеся по критерию использования вспомогательных средств в процессе запоминания. Под

непосредственным запоминанием понимается запоминание путем заучивания, не опирающееся на какие-либо вспомогательные опосредствующие приемы. Опосредствованное запоминание предполагает использование определенных более или менее развернутых приемов, средств. Говоря о непосредственном запоминании, следует иметь в виду, что и оно не обходится без специальных «внутренних» средств, которые трудно выделить путем наблюдения или интроспективно.

Для исследования опосредствованного запоминания могут применяться классические методы: метод парных ассоциаций и метод антиципации. Однако разработаны и специальные приемы, к числу которых относятся метод пиктограмм и метод двойной стимуляции.

Метод двойной стимуляции разработан А. Р. Лурия и А. Н. Леонтьевым. Сущность его заключается в том, что испытуемому предъявляют ряд слов для запоминания и предлагают к каждому подобрать какую-либо картинку, связывая ее по смыслу со словом. Затем, глядя на отобранные картинки, он должен воспроизводить предъявленные ранее слова. Серии картинок, используемые как вспомогательное средство для запоминания, могут быть различными по трудности ассоциирования их с экспериментальным материалом. [27]

Метод двойной стимуляции может применяться и в другой модификации. При назывании слов испытуемый не сам подбирает картинки, а экспериментатор показывает их по своему усмотрению. Воспроизведение проводится следующим образом: предъявляют по одной картинке и предлагают по каждой из них вспомнить соответствующее слово, которое раньше читал экспериментатор. Количество правильно воспроизведенных слов в обеих модификациях является показателем степени развития активного установления осмысленных связей в процессе запоминания и использования при этом различного рода вспомогательных приемов.

С целью сравнения результатов непосредственного и опосредствованного запоминания определяется коэффициент увеличения эффективности запоминания (К) при переходе к употреблению специальных мнемических средств:

где V_0 - число удержанных членов при опосредствованном запоминании; V_n - число удержанных членов при непосредственном запоминании.

В исследованиях А. Н. Леонтьева [19], выполненных по методу двойной стимуляции, принимали участие умственно отсталые дети, дети дошкольного возраста, школьники и взрослые. В первой серии эксперимента определился объем непосредственного запоминания у этих групп испытуемых. С этой целью им предъявляли на слух для запоминания и воспроизведения 15 не связанных между собой по смыслу слов. Во второй серии определялся объем опосредствованного запоминания, для чего испытуемым предъявляли другой ряд из 15 слов одновременно с картинками - вспомогательным средством для запоминания. Полученные в исследовании данные показали, что у умственно отсталых детей и детей дошкольного возраста введение в

процесс запоминания вспомогательного средства в виде картинок не привело к увеличению эффективности запоминания, поскольку эти испытуемые не умеют пользоваться мнемическими средствами для запоминания. У школьников с введением вспомогательных средств эффективность запоминания резко повысилась. Наконец, у взрослых различия в эффективности непосредственного и опосредствованного запоминания снова сглаживаются. Это объясняется тем, что у взрослых испытуемых запоминание и в первой серии было опосредствованным с помощью внутренних средств запоминания. Эти данные позволили А. Н. Леонтьеву построить «параллелограмм развития» - графическое отражение отношений непосредственного и опосредствованного запоминания в процессе их развития. [19]

Метод двойной стимуляции позволяет учитывать роль активности человека в процессе запоминания и может использоваться как средство своеобразного градуирования опосредствования экспериментального материала по степени трудности образования систем связей.

Развитие

Можно выделить целый ряд фундаментальных принципов улучшения памяти:

- развитие наблюдательности, что приводит к увеличению качества и количества сложных ассоциаций;
- использование для запоминания несколько органов чувств. Информация, идущая по нескольким каналам одновременно, лучше запоминается, так как системно действует на память;
- сознательное стремление к запоминанию, осознание процессов памяти для управления ими;
- позитивная мотивация;
- учет того аспекта, что в памяти принимает участие весь головной мозг, потому необходимо развивать все психические способности;
- использование различных мнемотехнических приемов, которые улучшают запоминание.

Один из приемов развития памяти – это последовательные ассоциации. Сущность заключается в запоминании слов благодаря выстраиванию определенных ассоциаций. С помощью данного приема можно вспомнить даже не только сами слова, но также порядок расположения слов в тексте. Использование последовательных ассоциаций активно задействует также воображение человека (к примеру, человеку нужно запомнить несколько слов, он составляет из них предложение).

30. Понятие мышления. Психологическая характеристика мышления.

Мышление – наиболее обобщенная и опосредованная форма психического отражения, устанавливающая связи и отношения между познаваемыми объектами.

Функции:

1) понимание – выделение главного; 2) решение проблем, задач; 3) целеполагание; 4) рефлексия – способность оценивать себя и других.

В психологии мышление рассматривается как последовательная цепочка элементов по обработке человеком определенной информации.

Одной из основных особенностей мышления является его опосредованный характер и обобщающая сущность.

Опосредованный характер мышления заключается в том, что индивид не способен мыслить вне понятий и образов. Предмет или явление познается как бы косвенно, через те свойства, которые известны и понятны. Осмысление неизвестного осуществляется через известное.

Мышление опирается на имеющийся у индивида чувственный опыт, который заключается в ощущениях, восприятии и представлении. Кроме того, в мышление используются имеющиеся у человека теоретические знания.

Основные теории мышления

В настоящее время в психологии существуют следующие теории мышления:

Ассоциативная теория мышления (автор О.К. Тихомиров, 1984 г). Данная теория рассматривает мышление как процесс произвольной смены накопленных ассоциаций и образов. В отечественной психологии, этой теории придерживался Л.С. Выготский, который доказал, что ассоциативный принцип может быть применим к наиболее простым формам обобщения (комплекса).

Теория мышления в бихевиоризме. Бихевиористы занимались изучением мышления, при этом они опирались на общепризнанную формулу «стимул – реакция». В результате проведенного исследования, бихевиористами были сформулированы два основных направления. В соответствии с первым направлением мышление основано на общепризнанной формуле («стимул – реакция»). Данное направление не получило дальнейшего развития. В соответствии со вторым направлением, в основе мышления заложена познавательная активность. Особенностью бихевиоральной теории является то, что исследователи не выделяли мышление как самостоятельный психический процесс.

Теория мышления в гештальтпсихологии. В рамках данной теории мышление рассматривалось как процесс, который протекает в виде последовательной смены разнообразных типов целостного видения исследуемой ситуации, предмета или явления. То есть, мышление представляется в виде смены разнообразных гештальтов. Основным механизмом мышления является установление новых отношений между данными, составляющими проблемную ситуацию, путем их переструктурирования.

Теория мышления в когнитивной психологии. В рамках когнитивной психологии мышление рассматривается в виде символической функции, направленной на переработку информации и формулирование необходимых понятий. При помощи внутренних когнитивных структур (образов и понятий) человек активно извлекает информацию из окружающей его среды, организует и интерпретирует ее, а также использует в последующей познавательной деятельности.

31. Мышление как решение задачи.

Начальной фазой мыслительного процесса является более или менее отчетливое осознание проблемной ситуации.

От осознания проблемы мысль переходит к ее разрешению. Решения задачи осуществляется различными многообразными способами - в зависимости от характера самой задачи. Решение задач требует по большей части привлечения в качестве предпосылок теоретических знаний, обобщенное содержание которых далеко выходит за пределы наглядной ситуации. Первый шаг мысли в таком случае заключается в отнесении. Сначала приблизительно, возникающего вопроса или проблемы к некоторой области знания.

Процесс мышления всегда опирается на имеющиеся знания, которые привлекаются для решения задачи. Часто задача решается с помощью автоматически установившихся приемов. Такие автоматизированные схемы часто играют существенную роль в процессе мышления.

Решение сложных задач, особенно возникающих впервые, часто совершается на основе гипотез. Когда проверка гипотез заканчивается, мыслительный процесс приходит к завершающей фазе - к окончательному в пределах данного мыслительного процесса суждения по данному вопросу, фиксирующему достигнутое в нем решение проблемы. Затем результат мыслительной работы спускается в практику.

Основные операции мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, обобщение, конкретизация.

32. Механизмы мышления.

- Анализ через синтез: выделение новых свойств в объекте посредством их соотнесения с другими объектами. В процессе мышления объект познания постоянно включается в новые связи, и в нём выявляются все новые свойства. (упрощении ситуации, аналогии, рассмотрение крайних случаев, переформулировка требований задачи и т.д.)

- Обоснованность: мысли вытекают одна из другой. Опираясь на правильные обобщения, понимания типичности ситуации, человек предвидит развитие событий, осуществляет опережающее отражение действительности, контролирует грядущие события и преобразует действительность.

- Селективность: способность мышления отбирать необходимые для данной ситуации знания, мобилизовать их на решение проблемы, минуя механический перебор всех возможных вариантов. Для этого знания должны быть систематизированы, сведены в иерархически организованные структуры.

- Антиципация: предвосхищение развития событий. Прогнозирование событий.

- Рефлексивность: мыслящий субъект постоянно отражает ход своего мышления, критически оценивает его, вырабатывает критерии самооценки. Не только самоотражение субъекта, но и взаимоотражение партнеров по общению.

33. Операции мышления, их характеристика.

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Анализ – разложение целого на части или свойства (форма, цвет и т.д.)2. Синтез – мысленное объединение частей или свойств в единое целое3. Сравнение – сопоставление предметов и явлений, нахождение сходства и различия4. Обобщение – мысленное объединение предметов и явлений по их общим существенным признакам5. Абстрагирование – выделение одних признаков и отвлечение от других.6. Конкретизация — это процесс противоположный абстракции. Мы используем конкретные явления.7. Систематизация – представление объекта в виде, несводимом к сумме его отдельных составляющих или частей, когда целое по содержанию оказывается больше суммы его составляющих. Согласуя, например, отдельные качества кандидатов в спортивную команду при ее создании, мы формируем целостный игровой «организм» (или |
|---|

систему), превосходящий по своим возможностям сумму возможностей отдельных индивидов.

8. Классификация – группировка объектов или их частей по каким-либо признакам. Например, по набору определенных признаков осуществляется классификация характеров, темперамента, нарушений психических процессов.

34. Виды мышления, их характеристика.

Абстрактное мышление – мышление с использованием понятий, сопутствующих символизацией.

Логическое мышление – вид мыслительного процесса, в котором используются логические конструкции и готовые понятия. Соответственно, **абстрактно – логическое мышление** – это особый вид мыслительного процесса, который заключается в использовании символических понятий и логических конструкций.

Теоретическое:

- понятийное (абстрактно-логическое)
- образное — это мышление, в котором используются образы. (образная логика играет ведущую роль)

Практическое:

- наглядно-образное – вид мышления, характеризующийся опорой на представления и образы.
- наглядно-действенное – вид мышления, опирающийся на непосредственное восприятие предметов в процессе действий с ними.

35. Логические формы мышления, их характеристика.

Понятие — отражённое в мышлении единство существенных свойств, связей и отношений предметов или явлений, мысль или система мыслей, выделяющая и обобщающая предметы некоторого класса по определённым общим и в совокупности специфическим для них признакам.

- общими и единичными;
- конкретными и абстрактными;
- эмпирическими и теоретическими.

Суждение – форма мышления, в которой что-либо утверждается или отрицается в предмете, его свойствах или отношениях между предметами.

Суждение — это отражение связей между предметами и явлениями действительности или между их свойствами и признаками. Например, суждение: "Металлы при нагревании расширяются" - выражает связь между изменениями температуры и объемом металлов.

Истинные суждения — это объективно верные суждения. Ложные суждения — это суждения, не соответствующие объективной реальности. Суждения бывают общими, частными и единичными. В общих суждениях что-либо утверждается (или отрицается) относительно всех предметов данной группы, данного класса, например: "Все рыбы дышат жабрами". В частных суждениях утверждение или отрицание относится уже не ко всем, а лишь к некоторым предметам, например: "Некоторые студенты - отличники".

В единичных суждениях - только к одному, например: "Этот ученик плохо выучил урок".

Умозаключение – вывод. Умозаключение — это выведение из одного или нескольких суждений нового суждения. Исходные суждения, из которых выводится, извлекается другое суждение, называют посылками умозаключения. Простейшей и типичной формой вывода на основе частной и общей посылок является силлогизм. Примером силлогизма может служить следующее рассуждение: "Все металлы - электропроводны. Олово - металл. Следовательно, олово - электропроводно". Различают умозаключение: Индуктивное - рассуждение идет от единичных фактов к общему выводу. Дедуктивным называется такое умозаключение, в котором рассуждение осуществляется в обратном порядке индукции, т.е. от общих фактов к единичному выводу. Аналогией называется такое умозаключение, в котором вывод делается на основании частичного сходства между явлениями, без достаточного исследования всех условий.

36.Свойства мышления.

1. Опосредованность мышления – способ передачи знаний от поколения к поколению.
2. Мышление социально обусловлено – развивается в социуме (обществе).
3. Обобщенность мышления – обобщение существенных свойств окружающего мира.
4. Целенаправленность и произвольность – мышление всегда связано с решением какой-либо задачи и сопровождается волевыми усилиями.
5. Для мышления характерна связь с сознанием и бессознательностью.

Качества: быстрота (способность находить правильные решения в условиях дефицита времени), глубина (степень проникновения в сущность явления, процесса), самостоятельность (умение видеть новую проблему, поставить задачу и решить проблему своими силами), гибкость (умение изменять план действия, если обнаруживаются новые условия), критичность (способность человека правильно оценивать как объективные условия, так и собственную активность.)

37.Понятие интеллекта. Структура интеллекта. Измерение интеллекта.

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

Социальный интеллект — способность правильно понимать поведение людей. Эта способность необходима для эффективного межличностного взаимодействия и успешной социальной адаптации.

Эмоциональный

Потенциальный интеллект - обуславливает способность человека к мышлению, абстрагированию и рассуждению. Название связано с тем, что этот интеллект «созревает» примерно к 20 годам

КОГНИТИВНЫЙ (IQ)	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ (EQ)	СОЦИАЛЬНЫЙ (SOCQ)	ДУХОВНЫЙ (SQ)	ТЕЛЕСНЫЙ (BQ)
← • способность адаптироваться к новым ситуациям • применять информацию для управления окружающей средой • решать жизненные задачи	• способность распознавать собственные чувства и чувства других людей • способность управлять данными чувствами	• способность распознавать различные роли • «снимать» и «одевать» роли в соответствии с ситуацией	• способность сделать духовный выбор в соответствии с ценностями и убеждениями • понимание смысла жизни • мудрость	• способность управлять своим телом и телесными желаниями • «животная» интуиция →

Под современным определением интеллекта понимается способность к осуществлению процесса познания и эффективному решению проблем, в частности при овладении новым кругом жизненных задач. Поэтому уровень интеллекта возможно развить, как и повысить или понизить КПД интеллекта человека. Часто эту способность характеризуют по отношению к задачам, встречающимся в жизни человека. Например, по отношению к задаче выживания: выживание — основная задача человека, остальные для него — лишь вытекающие из основной, или к задачам в какой-либо области деятельности.

Существенными качествами человеческого интеллекта являются пытливость и глубина ума, его гибкость и подвижность, логичность и доказательность. Уточним:

- **любопытство** — стремление разносторонне познать то или иное явление в существенных отношениях. Это качество ума лежит в основе активной познавательной деятельности;
- **глубина ума** заключается в способности отделять главное от второстепенного, необходимое от случайного;
- **гибкость и подвижность ума** — способность человека широко использовать имеющийся опыт, оперативно исследовать предметы в новых связях и отношениях, преодолевать шаблонность мышления;
- **логичность мышления** характеризуется строгой последовательностью рассуждений, учетом всех существенных сторон в исследуемом объекте, всех возможных ею взаимосвязей;
- **доказательность мышления** характеризуется способностью использовать в нужный момент такие факты, закономерности, которые убеждают в правильности суждений и выводов;
- **критичность мышления** предполагает умение строго оценивать результаты мыслительной деятельности, подвергать их критической оценке, отбрасывать неправильное решение, отказываться от начатых действий, если они противоречат требованиям задачи:

- **широта мышления** — способность охватить вопрос в целом, не теряя из виду исходных данных соответствующей задачи, видеть многовариантность в решении проблемы.

Коэффициент интеллекта (IQ) — это количественная оценка уровня интеллекта человека (коэффициент умственного развития):

- уровень интеллекта относительно уровня интеллекта среднестатистического человека (такого же или среднего возраста);
- в более узком смысле — отношение так называемого умственного возраста к истинному хронологическому возрасту данного лица (индивида).

Определяется с помощью специальных тестов (таких как тест Айзенка).

Шкалы измерения интеллекта Д. Векслера

Данная группа наиболее известных и широко используемых тестов интеллекта предназначена для измерения уровня интеллектуального развития и разработана Д. Векслером в 1939 году. Шкала стандартизирована на выборке испытуемых в возрасте от 7 до 69 лет. Наибольшую известность получил модифицированный вариант этой шкалы, опубликованный в 1955 году под названием "Векслера интеллекта взрослых шкала". Последняя редакция теста опубликована в 1981 году и предназначена для обследования лиц в возрасте от 16 до 64 лет.

38. Диагностика и развитие мышления.

Задание 1. Обобщение рядов конкретных понятий при помощи родовых понятий. Дайте детям задание на обобщение 14 рядов конкретных понятий. Предложите назвать одним словом следующие ряды конкретных понятий:

- 1) тарелки, стаканы, миски;
- 2) столы, стулья, диваны;

Задание 2. Конкретизация понятий. Предложите детям назвать объекты, входящие в понятие более широкого объема: «Назови, какие (какая) бывают:

- 1) Игрушки, 2) обувь, 3) одежда,
- 2) Развивать наглядно-образное мышление у взрослых и у детей можно одинаковыми способами. Вот несколько хороших упражнений:
- 3)
- 4) Вспомните несколько людей, с которыми вам сегодня довелось общаться, и в деталях представьте их одежду, обувь, причёску, внешность и т.д.
- 5) При помощи всего двух существительных, одного наречия, трех глаголов и прилагательных опишите слова «успех», «богатство» и «красота».
- 6) Развивать словесно-логическое мышление следует всем, но особенно полезно его формировать с раннего возраста у детей, ведь это отличная

тренировка памяти и внимания, а также фантазии. Вот какие упражнения вы можете использовать для себя или своего ребенка:

- 7)
- 8) Засеките на таймере 3 минуты, напишите за это время максимальное количество слов, начинающихся на БИЗ нескольких наборов слов, например: «кресло, стол, диван, табурет», «круг, овал, мяч, окружность», «вилка, полотенце, ложка, нож» и т.п. нужно выбрать слово, не подходящее по смыслу. Несмотря на простоту, это очень эффективная технология развития логического мышления, а подобных наборов и упражнений можно в огромном количестве найти в интернете.
- 9) уквы «ж», «ш», «ч» и «я».
- 10) Нужно импровизировать и всегда искать новые пути разрешения повседневных задач;
- 11) Не нужно ориентироваться на установленные рамки и правила;
- 12) Следует расширять кругозор и постоянно узнавать что-то новое;
- 13) Нужно как можно больше путешествовать, открывать новые места и знакомиться с новыми людьми;
- 14) Нужно сделать обучение новым навыкам и умениям своей привычкой;
- 15) Нужно стараться делать что бы то ни было лучше других.

39. Понятие речи. Психологическая характеристика речи.

Речь – познавательный психический процесс, исторически сложившаяся форма общения людей посредством языковых конструкций, создающаяся на основе определенных правил.

Эгоцентрическая речь – говорение без попыток услышать точку зрения собеседника, что характерно для ребенка.

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

Понятность речи достигается синтаксически правильным построением предложений, а также применением в соответствующих местах пауз или выделения слов с помощью логического ударения.

Выразительность речи связана с ее эмоциональной насыщенностью. По своей выразительности она может быть *яркой*, энергичной или, наоборот, *вялой*, *бедной*.

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

В психологической науке *речь* понимается как система используемых человеком звуковых сигналов, письменных знаков и символов для передачи информации; процесс материализации мысли. Речь является психологическим процессом формирования и передачи мысли средствами языка. Язык – это одна из форм, в которых существует и передается из поколения в поколение сформированная в обществе программа развития внутреннего мира человека.[2] **Язык** — это система условных символов, с помощью которых передаются сочетания звуков, имеющих для людей определенный смысл и значение. Речь без усвоения языка невозможна, в то время как язык может существовать

и развиваться относительно независимо от человека, по законам, не связанным ни с его психологией, ни с его поведением

Общение — взаимодействие двух или более людей, состоящее в обмене между ними информацией познавательного или аффективно-оценочного характера.

Семантика — значение единиц языка (слова, предложения, текста)

40. Функции речи. Механизмы речи.

Коммуникативная функция речи заключается в том, что речь рассматривается как средство общения.

Понятийная функция речи заключается в том, что речь является орудием понятийного, абстрактного мышления. С помощью речи осуществляется не только анализ и обобщение поступающей информации, но и формулируются суждения и выводы.

Регуляторная функция речи выражается в осуществлении регуляции деятельности различных органов и систем организма с помощью слова. Словесные раздражители изменяют функцию внутренних органов, интенсивность обменных процессов, они также воздействуют на мышечную систему и на сенсорные системы. Слово, как физиологически активный фактор, оказывает влияние своим непосредственным содержанием. Действие слова определяется его смысловым значением.

Речевая деятельность связана с работой больших полушарий головного мозга. Левое полушарие – ведущее в речевой деятельности. Правое влияет на модуляцию голоса, тембр и т.д. Речевая афферентация идет по трем каналам: двигательному, слуховому и зрительному. Речевые звуки возникают при подаче воздуха из легких в вибраторы (голосовые связки гортани), щели и затворы, образующиеся во рту при артикуляции языка и губ. Речевые центры: Сенсорный – задняя часть височных извилин – понимание устной речи, моторный – задняя часть нижней лобной извилины – умение говорить, Оптический – узловатая извилина нижнетеменная область – понимание буквенных изображений.

Основными механизмами речи являются:

- мотивация и прогнозирование
- программирование высказывания
- переход от плана высказывания к его реализации
- поиск нужного эпитета
- планирование моторики высказывания
- выбор нужных речевых звуков
- реализация речи

Таким образом, **механизмы речи – это способности, на базе которых формируются и совершенствуются коммуникативно-речевые умения.** Вычленил механизмы и определил их сущность и специфику действий в речевой ситуации известный психолог Н.И. Жинкин. Следует обратить внимание на важнейшие из механизмов речи.

Механизм эквивалентных замен. В процессе речевой деятельности человек должен, осмысливая текст или создавая текст, найти эквивалентные словесные замены тем образам, представлениям, схемам, которые возникают, когда человек реализует свой замысел. Эти образы, схемы, представления рождаются во внутренней речи. Перевод

внутренней речи во внешнюю осуществляется с помощью языковых средств. От эквивалентности подбора этих средств зависит эффективность речевого общения. При восприятии текста (слушании, чтении), чтобы понять смысл, человек должен «перевести» текст на «свой язык», т.е. приравнять одни словесные структуры к другим словесным структурам.

Чтобы развивать механизм эквивалентных замен необходимо следующее:

1. Обогащать свой словарный запас в актуальной области знаний.
2. Формировать критическое отношение к подбору языковых средств, упорно искать «единственно верное слово».
3. При восприятии текста добиваться понимания общего смысла и передачи его путем «перевода на свой язык».

Механизм памяти. Его функции: в ходе составления предложения удержать в памяти то, что уже сказано (услышано, прочитано) и в то же время упреждать то, что должно быть произнесено (написано, услышано). Развитие механизма памяти предполагает тренировку в создании различных синтаксических конструкций с целью автоматизации процесса «выдачи» тех или иных предложений.

Механизм антиципации. Антиципация – это предвидение, предугадывание. В процессе создания высказывания говорящий должен, опираясь на общий замысел, предвидеть структуру, композицию текста, реакцию слушателей.

Развитие механизма антиципации предполагает:

1. Формирование умения видеть и предугадывать структуру предложения и текста.
2. Тренировку в дополнении, трансформировании текста.
3. Тренировку в умении составлять текст на основе предъявленной модели.

41. Виды речи, их характеристика.

В психологии различают две формы речи: внешнюю и внутреннюю. Внешняя речь включает несколько психологических своеобразных видов речи: устную (диалогическую и монологическую) и письменную.

Внутренняя речь – "речь для себя", это внутренний беззвучный речевой процесс. Она недоступна восприятию других людей. Это словесная оболочка мышления. Она очень сокращена и свёрнута. Всегда сопровождается скрытой артикуляцией. Чаще протекает как монолог, но и бывает диалогом. Внутренняя речь – это средство организации и управления собственной жизнедеятельностью.

Внешняя речь – речь, которой мы пользуемся при непосредственном общении с другими людьми. Она доступна восприятию других людей. Она бывает письменной и устной.

Устная речь – диалог, т.е. разговор 2 человек. Диалог ситуативен, контекстуален (идёт в контексте). Она свёрнута (неполные предложения), н-р, 2 на 3, это может быть 6, это может быть размер чего-либо, а если подойти к кассе, то интерпретация кассира другая (два билета на три часа). Она мало организованная.

Монолог – когда говорит один, а второй слушает. Она развёрнута, т.к. направлена на слушателей, для передачи информации. Она организована. Монологическая речь протекает с напряжением. В монологической речи выделяют два вида (Бюллер):

1. Драматизация – разыгрывание сообщения. Ярко проявляется на ранних этапах развития ребёнка.
2. Эпос – использование средств языка. Неязыковые средства используются мало.

Письменная речь – разновидность монологической речи. Ей свойственны те-же характеристики, но более выраженные. Она более развёрнута. Нет непосредственной

обратной связи с собеседником. Это наилучшее средство оформления наших мыслей. Обязательно сочетается с использованием внутренней речи. Это наиболее произвольный вид речи.

Онтогенез. Сначала возникает диалогическая речь, по мере развития ребёнка возникает затем драматизация, потом эпос, далее письменная речь (самая сложная). Внутренняя речь — это оболочка мышления. Как только возникает мышление, так и возникает внутренняя речь.

42. Развитие речи.

Гипотеза божественного происхождения языка: язык был создан божественным началом. Индийские веды (установитель имен – Бог-Всеобщий ремесленник и «господин речи»), Библия.

Гипотеза людей-изобретателей языка: язык создан людьми. Аристотель (слова-признак волнения души, впечатлений о вещи). Руссо (язык возник как результат соглашения между людьми о значении слов).

Гипотеза случайного изобретения языка: связь звуков со смыслом случайно установлена отдельными индивидами случайно, при повторении фиксировалась.

Гипотеза жизненных шумов (речь возникла на основе звуков, сопровождающих обыденное поведение).

Гипотеза звукоподражания: человек обрел язык, подражая звукам окружающей природы. Лейбниц (слова образовались благодаря стихийному инстинктивному подражанию).

Трудовая концепция происхождения языка: язык возник из звуков, сопровождающих совместную трудовую деятельность.

Жестовая теория происхождения языка: движение голосовых органов возникло первоначально как часть пантомимического комплекса – тела, рук, лица.

Развитие речи в филогенезе: современная наука полагает, что первым средством общения была комплексная кинетическая речь – мимика и жесты (эта форма речи связана с первобытным образным мышлением).

Членораздельность человеческой речи обеспечивает возможность выразить с помощью ограниченного количества речевых знаков — элементов разной сложности (звуков, слогов, слов, предложений) — безграничное многообразие мыслей, намерений и чувств человека.

Основные направления развития речи индивида: развитие речи идет от ситуативной к контекстной;

других элементарных механизмов к высшим уровням языка и лишь затем к произвольности, к сознательному оперированию знаковыми единицами. Овладение вторым языком (в более поздний период, после овладения родным) происходит «сверху вниз», т. е., начиная с сознательных операций над языком, через произвольный выбор языковых средств к автоматизации речи. Овладение в раннем возрасте двумя языками одновременно (в двуязычных семьях, например) происходит без каких-либо дополнительных затруднений, т. е. так же, как и одним.

от речи для других (социализированной) к речи для себя (эгоцентрической) (см.), а не наоборот (как это утверждает Ж. Пиаже и некоторые другие зарубежные психологи); от функции коммуникации к функции планирования и регулирования действий (заметное проявление второй функции наблюдается к концу дошкольного детства); осознание своей речи происходит лишь в школьный период, в процессе обучения.

- читать, а затем пересказывать
- увеличивать словарный запас
- избавляться от слов-паразитов
- учиться владеть своим голосом

43. Понятие и функции воображения.

Воображение – форма психического отражения, состоящего в создании образов на основе ранее сформированных представлений.

Присуще только человеку.

Функции: осуществляет мыслительный отход за пределы непосредственно воспринимаемого; способствует предвосхищению будущего.

Порождено трудовой деятельностью и развивается в ней, зависит от общей направленности личности.

Воображение — это необходимый элемент творческой деятельности, выражающийся в построении образа продуктов труда, а также обеспечивающий создание программы поведения в тех случаях, когда проблемная ситуация характеризуется неопределенностью.

Важнейшее значение воображения в том, что оно позволяет представить результат труда до его начала, тем самым ориентируя человека в процессе деятельности. Воображение тесно связано с мышлением. Подобно мышлению оно позволяет предвидеть будущее.

Если исходные данные известны, то ход решения задачи подчиняется законам мышления. Если данные трудно поддаются анализу, то действуют механизмы воображения.

Ценность воображения в том, что оно позволяет принять решение при отсутствии должной полноты знаний. Оно позволяет перепрыгнуть через какие-то этапы мышления и все-таки представить конечный результат.

Вместе с тем аппарат воображения может быть использован и используется не только как условие творческой деятельности личности, направленной на преобразование окружающего. Воображение в некоторых обстоятельствах может выступать как замена деятельности, ее суррогат.

44. Виды воображения их характеристика.

1. Активное воображение. Суть его заключается в том, что человек усилием воли по собственному желанию вызывает у себя соответствующие образы. Это воображение говорит о признаках творческого типа личности, постоянно испытывающей свои внутренние возможности. Ученый, например, в той или иной отрасли ставит перед собой определенную цель. Данное воображение всегда направлено на решение творческой или личностной задачи. Оно направлено в будущее и оперирует временем как определенной категорией – человек не теряет чувства реальности. Активное воображение определяется волевыми усилиями и поддается волевому контролю;

2. Пассивное воображение. Образы при данном воображении возникают спонтанно, помимо воли и желания человека и подчиняются внутренним, субъективным факторам.

Данное воображение подчиняется желаниям, которые в ходе фантазирования представляются осуществленными. Неудовлетворенные потребности личности и большей частью неосознанные, в пассивном воображении «удовлетворяются». По степени волевых усилий оно может быть непреднамеренным, возникающим при ослаблении сознания, психозах, полудремотном и сонном состоянии и преднамеренным, когда воображение человека произвольно формирует образы-грезы. Последний вид воображения говорит о глубоком внутриличностном конфликте. Пассивное воображение может быть произвольного и непроизвольного вида. К непроизвольному воображению относятся сны и галлюцинации. Сны являются следствием активизации психических процессов – либо возбуждения, либо торможения мозговых процессов. Торможение способствует развитию подсознания, которая включает в свой состав различные образы. Эти образы объединяются в разнообразные комбинации, отражая содержание снов. Галлюцинации возникают тогда, когда функционирование головного мозга нарушено. Развитие галлюцинаций обусловлено психическим дисбалансом или серьезным эмоциональным стрессом. Что касается произвольного воображения, то оно состоит из грез и мечтаний. Они отличаются по степени своей реальности. Мечты отражают модели того будущего, которое желает человек, а грезы являются нереальными, а лишь иллюзорным отражением действительности;

3.Продуктивное или творческое воображение. Действительность при этом воображении сознательно конструируется человеком и творчески преобразуется. Это воображение составляет основу литературной, музыкальной, конструкторской, научной деятельности, а результатами могут быть материальные и идеальные образы. Социальная ценность результатов – значительный критерий этого воображения. Оно рождает не существующие в данный момент образы и происходит это благодаря разделению свойств и элементов и соединению их в один полноценный образ. Образы могут самые разные – сказочные, фантастические, научные, религиозные, мистические. Это творческое воображение связано с волевыми усилиями, которые необходимы представителям ряда профессий – поэтам, ученым, инженерам, художникам, актерам. С помощью их творческого воображения рождаются шедевры;

4.Репродуктивное или воссоздающее воображение. Это воображение больше напоминает восприятие или память, чем творчество, потому что при его использовании стоит задача – воспроизвести реальность в том виде, в каком она есть. Например, при изучении карты какой-либо местности или её исторического описания воображение воссоздает то, что отображено на карте и в книге. Данное воображение связано со знаниями человека, с его умениями и опытом. Точная образная конструкция при обширных и богатых знаниях, образуется значительно легче.

45.Психологические приемы создания образов воображения.

Агглютинация (склеивание) заключается в том, что новый образ получают путем соединения из двух или нескольких частей разных предметов. Примеры: кентавр, русалка.

Гиперболизация – увеличение или уменьшение предмета, изменение количества частей предмета. Примеры: мальчик с пальчик, дракон с семью головами.

Заострение – подчеркивание в образе каких-либо признаков. Пример: карикатуры.

Типизация – выделение существенного в однородных явлениях и воплощение его в каком-либо конкретном образе. Пример: Евгений Онегин – типичный представитель своего времени.

Аналогия – построение образа похожего на реально существующую вещь. Это способ создания механизмов на основе биологической модели. Пример: создание дельтапланов по аналогии с птеродактилями.

46. Диагностика и развитие воображения.

1. Методика 1. «Закончи рисунок»
2. Методика 2. «Где чье место?»
3. Методика 3. «Придумай рассказ»
4. Методика 4. «Нарисуй что-нибудь»
5. Методика 5. «Придумай игру»
6. Методика 6. «Вербальная фантазия» вслух рассказ
7. Методика 7. «Скульптура»

Развитие воображения совершается в процессе **онтогенеза** человека, под влиянием жизненного опыта, в котором хранится накопленный запас представлений, как материал для создания новых образов. Развитие данного процесса тесно связано с: индивидуальностью личности, ее воспитанием

остальными психическими процессами, и степенью их развития (мышления, памяти, воли).

Очень трудно определить возрастные границы, которыми характеризуется динамика развития воображения. В истории известны случаи раннего развития воображения.

Моцарт сочинил свою первую музыку, когда ему было четыре года. Но в таком развитии существует обратная сторона. Даже если развитие воображения будет запоздалым, это не будет значить, что в зрелые годы оно будет недостаточно развитым. Известным примером такого развития, есть пример Эйнштейна, который в детстве не отличался сильно развитым воображением, но со временем он его развил и стал признанным во всем мире гением.

В формировании воображения выделяются определенные закономерности, хотя сложно определить сами этапы его развития. Поскольку в каждого человека оно может происходить индивидуально.

Первые проявления процесса воображения очень связаны с **процессами восприятия**. Например, дети в возрасте полутора лет не способны еще слушать даже самые простые 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 и на следующей ступени развития, когда

ребенок в своих играх начинает перерабатывать полученные впечатления, видоизменяя в воображении воспринимаемые ранее предметы. Стул превращается в пещеру или самолет, коробочка - в автомашину. Следует отметить, **что первые образы воображения ребенка всегда связаны с деятельностью**. Ребенок не мечтает, а воплощает переработанный образ в свою деятельность, даже несмотря на то, что эта деятельность - игра.

Развить воображение можно, если:

1. Больше читать и во время прочтения описаний природы, внешности человека и интерьера жилища обязательно представлять себе все это в ярких красках. Читая малышу сказку, обязательно просите его описать своими словами, как выглядит тот или иной герой или местность, где происходят события.
2. Повторять в голове реально прожитый день ярко, во всех подробностях, не упуская никакой мелочи: запахов, звуков, света и цвета. При этом можно мысленно изменять события. Возьмите за правило каждый вечер расспрашивать малыша о том, как прошел его день: с кем из друзей он встретился, какой цветок видел на клумбе и т.д.
3. Начать рисовать мир или событие в красках таким, каким его хотелось бы видеть. Попробуйте, например, предложить ребенку изобразить необычных животных или растения на неизвестной планете, или пофантазировать на тему: что было бы, если бы...
4. Нужно мечтать: ярко, красочно и позитивно. Поэтому всегда поддерживайте стремление ребенка мечтать. Ни в коем случае нельзя говорить малышу фразы типа "мечтать вредно" или "мечты не сбываются".
5. Ненавязчиво наблюдать за окружающими и представлять, о чем они думают, что любят, чем занимаются в жизни. Предложите ребенку предположить, чем занимается, например, мужчина в форменной одежде или о чем думает собака, ожидающая хозяина возле магазина.
6. Начать творить. Фантазию развивает создание креативных вещей: вязание, плетение макраме, живопись, сочинение сказок и стихов, лепка из пластилина или глины, оригами и другие виды творчества. Предоставьте ребенку максимум возможностей для проявления своих фантазий и реализации его творческих задатков.
7. Путешествовать мысленно: подняться в горы, искупаться в море, полететь в космос, за пределы нашей Вселенной. Фантазируйте вместе с ребенком на тему, например, совместного отдыха в каком-нибудь необычном месте: в гостях у Деда Мороза, на острове Чунга-Чанга и т.д.
8. Играть в игры с несколькими участниками, в которых каждый игрок выполняет определенную роль. Игры могут быть как настольными, так и ролевыми. Главное, чтобы взрослые принимали самое активное участие и не стеснялись проявлять свои положительные чувства и эмоции.

47. Понятие и функции эмоций, их роль в психической организации человека.

Эмоции – процесс психического отражения действительности в форме пристрастного переживания событий, ситуаций, явлений, обусловленного их отношением к потребностям субъекта.

Эмоции обычно носят ситуативный характер и выражают оценку личностью определенной ситуации, связанной с удовлетворением потребностей человека в данный момент. У человека они проявляются в разнообразных эмоциональных состояниях. Эмоции существенно влияют на ход деятельности человека. Как форма

проявления личности, они выступают в качестве внутренних побуждений к деятельности и обуславливают ее динамику.

Чувства и эмоции играют чрезвычайно важную роль в деятельности и во всем поведении человека. Возникновение и проявление чувств связано со сложной комплексной работой коры, подкорки и вегетативной нервной системы. Ведущая роль принадлежит коре, однако велика и роль подкорки, так как в подкорке находятся центры, управляющие вегетативной нервной системой и регулирующие работу внутренних органов. Этим определяется тесная связь эмоций и чувств с многообразными изменениями в функциях организма: с деятельностью сердца, кровеносных сосудов, органов дыхания, с изменениями в деятельности скелетных мышц, в частности выразительными движениями всего тела (пантомимика) и лицевых мышц (мимика), а также с изменениями в деятельности желез внешней (слюнные, слезные, потовые) и внутренней секреции. По этим изменениям можно судить, какую эмоцию переживает человек в данный момент. Например, в мимике смеха участвуют: скуловая мышца, круговая мышца глаза, круговая мышца рта, подкожная мышца шеи. Настроение — устойчивое эмоциональное состояние, отражающееся на деятельности человека. Через настроение человек как бы отражает свое отношение к действительности. Оно может быть веселое и бодрое или, наоборот, тоскливое. Основными источниками настроений являются удовлетворенность или неудовлетворенность тем, как складываются отношения с окружающими, как разрешаются всяческие противоречия, возникающие на жизненном пути человека. Длительное плохое настроение — показатель неблагополучия. Настроение находится в большой зависимости и от общего состояния здоровья человека, в особенности от состояния нервной системы и желез внутренней секреции. Источники настроения не всегда ясны. Однако, они всегда зависят от каких-то причин, и следует уметь разбираться в них. Аффект — эмоциональное состояние взрывного характера, бурно протекающее, характеризующееся изменением сознания, нарушением волевого контроля. Часто аффекты сопровождаются резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями. Развитие аффекта характеризуется различными стадиями, сменяющими друг друга. Страсти — эмоциональное состояние повышенного напряжения, возникающее под влиянием различных причин. Стресс — состояние длительного и сильного психологического напряжения, связанное с эмоциональной перегрузкой.

Человеческие эмоции преобразованы социальными условиями существования, исторически обусловлены, возникли на основе совместной трудовой деятельности, выполняют важнейшие сигнальную и регулирующую функции. Сигнальная функция чувств выражается в том, что переживания возникают и изменяются в связи с происходящими изменениями в окружающей среде или в организме человека. Регулирующая функция чувств выражается в том, что стойкие переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляют преодолевать встречающиеся на пути преграды. Рассмотрение проблемы эмоций с биологической

точки зрения позволяет признать, что эмоции (по мере развития) закреплялись как своеобразный инструмент, удерживающий жизненный процесс в его оптимальных границах и предупреждающий разрушительный характер недостатка или избытка каких-либо факторов жизни данного организма. Выражение чувств, проявляющихся в той или иной форме, называют экспрессией чувств. Язык экспрессии достаточно многообразен. Прежде всего — это слово. Причем важно не только значение слова, но и то, как оно сказано: интонация, тембр голоса и т. д. У человека, испытывающего то или другое эмоциональное состояние — радость, скорбь, гнев, происходят определенные изменения не только во внутренних органах, но и во внешнем облике. Меняется выражение лица, глаз (мимика), появляются определенного характера жесты (пантомимика), возникают специфические оттенки в интонациях (голосовая мимика). Выразительные движения и переживания взаимопроникают друг в друга, образуя подлинное единство. Выразительное движение, в котором внутреннее содержание раскрывается вовне — это не внешний лишь спутник или сопровождение, а компонент эмоций, неотъемлемый от них самих. Поэтому выразительные движения и выразительные действия создают образ действующего лица, раскрывая его внутреннее содержание во внешнем действии. На рис. XII. 10 видно, как через выразительность движений и действий раскрываются чувства. Нельзя провести грани между тем, что в наших выразительных движениях природно и что в них социально: природное и социальное образуют здесь одно неразложимое единство. Не надо быть психологом, чтобы понять, какие чувства испытывают люди, лица которых изображены на этом рисунке. Познание человеком окружающей действительности будет неполным, если оно ограничено только рассудочным, рациональным знанием, оно немыслимо без так называемой эмпатии (см.), т. е. способности сочувствовать, сопереживать, разделять радость и огорчения других, особенно это важно для педагога.

Эмоции выполняют следующие функции:

- 1)Оценочная функция.** Эмоции сигнализируют о некоторых значимых для человека событиях, которые происходят в окружающем мире.
- 2)Побудительная функция.** В эмоциях субъективно отражаются потребности и мотивы, они могут являться побудителями действий.
- 3)Дезорганизующая функция.** В ряде случаев эмоции могут разрушать или дезорганизовывать поведение (Волнение, аффект).
- 4)Функция подкрепления.** Эмоции могут подкреплять те формы поведения, которые ведут к удовлетворению имеющихся потребностей.
- 5)Функция предвосхищения.** Эмоции могут предвосхищать результаты действия до его выполнения.
- 6)Эвристическая функция.** В творческом мышлении — эмоциональное предвосхищение решения задачи, указание пути к решению (уменьшение времени решения за счет уменьшения возможных путей решения), но оно не всегда верное, после него сужается зона поиска.

7)Аварийное разрешение ситуации. Эмоции могут навязывать человеку стереотипные способы поведения в определенных условиях, например, бегство при сильном страхе.

8)Экспрессивная функция. Эмоциональные переживания сопровождаются «выразительными движениями», которые могут использоваться в общении – мимика.

48.Классификация эмоций и состояний.

Эмоциональные состояния, возникшие в процессе деятельности, могут повышать или понижать жизнедеятельность человека. Первые называются стеническими (см.), вторые – астеническими. Состояния, характеризующиеся максимальной мобилизацией всех сил напряжением, называются стрессовыми.

1. По знаку эмоции делятся на: положительные, отрицательные и амбивалентные. **Положительные эмоции**(например, радость, удовольствие, восторг и др.) связаны с удовлетворением потребностей личности, **отрицательные**(например, печаль, огорчение, гнев и др.) - с неудовлетворением; **амбивалентные**же эмоции (например, ревность как сочетание любви и ненависти или злорадство как сочетание ненависти и радости и др.) отражают двойственное отношение к объектам удовлетворения потребности.

2. По модальности (качеству) эмоций выделяют основные виды своеобразных эмоциональных процессов и состояний, выполняющих различную роль в регулировании деятельности и общения человека.

Данную классификацию эмоций разработал К. Э. Изард. Он выделил следующие эмоции, являющиеся «фундаментальными»:

- **радость**- положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью полного удовлетворения актуальной потребности;
- **удивление**- эмоциональная реакция, не имеющая определенного положительного или отрицательного знака, на внезапно возникшие обстоятельства;
- **страдание**- отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей;
- **гнев**- отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной потребности;
- **отвращение**- отрицательное эмоциональное состояние, вызванное объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т.д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с нравственными или эстетическими установками субъекта;
- **презрение**- отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порожаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением другого, являющегося объектом данного чувства;
- **страх**- отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности;
- **стыд**- отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

3. По силе и устойчивости эмоции делятся на две группы: ситуативные и устойчивые, в каждой выделяются эмоциональные состояния разного уровня интенсивности (силы). Рассмотрим каждую группу по отдельности.

Ситуативные эмоции:

Эмоциональный тон ощущений- простейшая форма эмоций, сопровождающих отдельные жизненно важные воздействия (например, вкусовые, температурные и т. д.), которые побуждают индивида к их сохранению или устранению. Эмоциональный тон ощущений сохраняется столько же, сколько длится само ощущение.

Аффект (от лат. affectus - душевное волнение) - сложное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для личности жизненных обстоятельств. Аффект обычно возникает в экстремальных условиях, когда человек не справляется с ситуацией. Аффект приводит к дезорганизации сознания.

Стресс – эмоциональное состояние, вызванное неожиданной и напряженной обстановкой. Стресс - неспецифическая реакция организма на действие экстремальных факторов, какую-либо трудно разрешимую или угрожающую ситуацию. При стрессе в организме вырабатывается гормон адреналин, основная функция которого заставить организм выживать. Тревожность состояние сознания и тела, связанное с беспокойством, напряжением и нервозностью.

Фрустрация (от лат. frustration — “обман”, “расстройство”, “разрушение планов”) — состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели. Фрустрация сопровождается целым набором отрицательных эмоций, способных разрушить сознание и деятельность. Например, при выполнении какой-либо деятельности человек терпит неудачу, что вызывает у него отрицательные эмоции — огорчение, недовольство собой. Если неудачи повторяются, и значимые люди при этом упрекают, стыдят, называют неспособным или ленивым, у этого человека обычно развивается эмоциональное состояние фрустрации.

Устойчивые эмоции:

Настроение — это не конкретная эмоция, чувство, а общий тон, эмоциональный фон, в котором протекают все эмоциональные переживания человека. Настроение может быть радостным, веселым, грустным, унылым и т. д. Часто настроение формируется под влиянием отдельных жизненных событий: встреч, удач, принятия решений и т. д.

Чувства- высшая форма эмоциональных состояний, отражающая отношение человека к объекту его устойчивых потребностей, закрепленная в направленности личности. Чувства характеризуются длительностью и устойчивостью; имеют предметный характер: их вызывают факты, события, люди и обстоятельства, по отношению к которым у человека сформировались устойчивые мотивы. Так, чувство любви, имея глубоко интимный характер, может выражаться ситуативными эмоциями нежности, восторга, уныния, приподнятого или подавленного настроения.

Страсть- сильное, устойчивое, всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями и переживаниями, определяющее направленность мыслей и поступков человека. По интенсивности действия страсть приближается к аффекту. Но, в отличие от аффекта, страсть — это очень стойкое и длительное переживание. Основным признаком страсти являются ее действенность, слияние волевых и эмоциональных процессов.

49. Управление эмоциями и эмоциональными состояниями.

Управление эмоциями – это изменение эмоционального состояния личности специальными усилиями (приемами).

Направленность управления эмоциями может быть двух видов – их ослабление либо усиление. Безусловно, чаще всего необходимо первое. Однако иногда встречаются случаи, когда люди стремятся усилить свои эмоции.

Например, историки отмечают наличие такого приема у французского императора Наполеона. В ситуациях сложных переговоров он специально «накручивал» себя. Вплоть до того, что якобы впадал в ярость. Мог сломать указку, бросить карту диспозиции на пол и топтать ее ногами... На партнеров по переговорам это производило впечатление, и они становились уступчивее.

С эмоциями тесно связаны психические состояния уверенности. Они могут колебаться от неуверенности до самоуверенности. Конечно, предпочтительными являются адекватные состояния.

В теории и практике психологии существуют четыре вида управления эмоциями: психокоррекция, релаксация, рефлексия и самокоррекция.

Психокоррекция – это регулирование психического состояния пациента психологом либо психотерапевтом.

В традициях народов разных стран к проблеме психокоррекции относятся очень по-разному. Пользование такой услугой наиболее развито в США. В американском менталитете не принято делиться своими проблемами даже с близкими людьми. Ярлык неудачника – это самое худшее, что может произойти с американцем в общественном мнении. Поэтому никто не показывает окружающим своих проблем. А вот поделиться ими с психологом – это в порядке вещей. Он ведь на работе, ему за это заплачено.

Психология рекомендует не капсулировать чувства, а цивилизованно выражать их. Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, и это дает возможность разъяснить ему что-либо, успокоить, а также направить его действия. Потребность разрядить эмоциональную напряженность в движении иногда проявляется в том, что человек мечется, совершает лишние бессмысленные движения. При саморегуляции, чтобы быстрее нормализовать свое состояние, полезно дать себе усиленную физическую нагрузку. В этом смысле наиболее полезны рассекающие движения (колоть дрова, рвать бумагу), психологический смысл которых — измельчить проблему.

Релаксация – отвлечение от причины эмоционального напряжения, переключение.

В нашей стране лет двадцать назад это было весьма популярно. На производственных предприятиях создавались комнаты психологической разгрузки, в работе делались специальные перерывы. Это была практическая реализация идеи переключения для отдыха и восстановления работоспособности.

Рефлексия – самоанализ человеком своего внутреннего состояния и его причин.

В переводе с латыни *reflexio*, означает – обращение назад. Смысл такой формы управления эмоциями заключается в анализе и выводах. Сначала анализируются события, которые предшествовали эмоциональному напряжению, и стали его причиной. Затем делаются выводы с целью блокирования этих причин, а также недопущения возникновения их в дальнейшем.

Самокоррекция – самостоятельное регулирование человеком своего отношения к объекту, вызывающему эмоции.

Золотое правило психологии гласит: «Проблема не в том, что с нами происходит, а в том, как мы к этому относимся».

Примером могут стать герои повести Марка Твена «Принц и нищий». Принц ощущает себя несчастным человеком. А у нищего все замечательно.

Для самокоррекции не нужен профессиональный психолог. Любой образованный человек в состоянии выполнить ее сам. Для этого нужно лишь освоить несколько специальных приемов. Такая школа самокоррекции будет специально рассмотрена в следующем разделе.

Теперь обратимся к стрессу. Будем рассматривать его как повышенную эмоциональную реакцию организма на раздражители (стрессоры).

Управление стрессами заключается в профилактике таких состояний и правильном выходе из них.

Профилактика стрессов, в свою очередь, имеет два направления усилий – внутреннее и внешнее. Внутреннее направление связано с усилиями по изменению своего отношения к причинам, вызывающим стресс. Фактически это есть повышение стрессоустойчивости личности.

Внешнее направление профилактики стресса – это заблаговременное выявление возможных причин стресса (стрессоров) и воздействие на них с целью блокирования.

Стрессоры бывают как физического, так и психического свойства. Причем вторые могут быть и реальными, и воображаемыми.

Если блокировать стрессоры не удалось, человек попадает в состояние стресса. Поведение его в этом состоянии может быть разным. Два полярных *вида поведения* психологи образно назвали: «стресс льва» и «стресс кролика».

«*Стресс льва*» – это активная позиция человека в состоянии эмоционального напряжения. Вначале даже происходит некоторый рост продуктивности. Затем человек предпринимает попытки выйти из этого состояния. Он стремится устранить причины, вызвавшие стресс, или хотя бы уменьшить их.

«*Стресс кролика*» – это пассивная позиция. Продуктивность деятельности человека падает немедленно. Он не находит в себе силы бороться с причинами стресса, и подавленно ожидает, когда ситуация разрешится сама собой.

Современная психология предлагает три **способа выхода** из стресса: «признание поражения», «переоценка ценностей» и переключение внимания. Рассмотрим их подробнее.

«**Признание поражения**» – это способ временно смириться с ситуацией. Однако это совсем не означает полной капитуляции. Наоборот, отступление это временное, своего рода маневр перед будущим наступлением. *Алгоритм* реализации «признания поражения» как способа выхода из стресса выглядит так:

- а) отказ от немедленного решения проблемы (ситуативное признание поражения);
- б) перегруппировка сил и извлечение уроков путем анализа причин поражения;
- в) постановка новой задачи либо новых сроков решения старой.

«**Переоценка ценностей**» – это способ критического анализа причин, которые привели к стрессу. Результатами анализа могут стать два вывода. Первый – *понижение субъективной значимости* для себя тех проблем, которые привели к стрессу. Следует убедить себя в том, что «не так это и важно», либо «не очень и хотелось».

Второй возможный вывод из анализа – это *создание новых ценностей*. Последние принимаются определенным образом «в пику» старым. И тогда причины стресса становятся незначительными, отпадают сами собой.

Переключение внимания – это способ отвлечение от причин стресса. Этому может способствовать активная *загрузка работой*. Можно также поставить перед собой и

решать *другие задачи*, совершенно не связанные с причинами стресса. Можно прийти на *помощь кому-то* из тех, кто оказался в еще худшем положении.

Умение управлять своими эмоциями и стрессами – показатель культуры современного человека. Для менеджера это особенно актуально. Он должен не только уметь справляться со своими эмоциями, но и помочь в этом подчиненным. Вооружиться конкретными приемами самокоррекции поможет материал, предлагаемый в следующем разделе книги.

50. Понятие и виды высших чувств, их характеристика.

Чувства – одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности. Чувства более устойчивые, чем эмоции психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер. Человек не может переживать чувство вообще, безотносительно, а только к кому-нибудь или чему-нибудь. Например, человек не в состоянии испытывать чувство любви, если у него нет объекта привязанности. В зависимости от направленности **чувства** делятся на: **моральные, интеллектуальные, эстетические и практические**. Высшие чувства присущи только человеку. Они тесно связаны с его личностью, с отношением к жизни, к людям, с убеждениями и взглядами. Ценность этих чувств зависит от их содержания, от того, какое отношение и к какому объекту они испытываются.

Моральные (нравственные) чувства в форме переживаний выражают отношение человека к другим людям, к обществу, к своим обязанностям, к самому себе. Человеколюбие является основной ценностью нравственных чувств. Высшей формой нравственных чувств является *любовь к добру*. К числу нравственных чувств относятся: любовь, товарищество, патриотизм, чувство долга, чести, дружба, стыд, муки совести, ненависть, трусость, жадность, зависть, злорадство, чувство симпатии, антипатии, привязанности, уважения, презрения, признательности и др.

Интеллектуальные чувства возникают в процессе умственной деятельности и связаны с познавательными процессами и творчеством. Они могут быть очень сильными. Жажда знаний и нового могут стать страстью, а радость открытия – подняться до уровня аффекта. Возникновение проблемы и поиск ее решения вызывают те или иные чувства. Интеллектуальными чувствами являются: жажда знаний, желание нового, любознательность, радость открытия, чувство удивления, сомнения, уверенности в суждениях, чувство ясности и смутности, недоумения, догадки и др. Высшим интеллектуальным чувством является любовь к истине. К интеллектуальным чувствам относят также чувство: **комического, иронию, сарказм**.

В чувстве **юмора** проявляется беззлобно-насмешливое отношение к чему-нибудь или кому-нибудь. В юморе смех сочетается с симпатией к тому, на что он направлен. Чувством юмора чаще обладают добродушные люди, тонко чувствующие как прекрасное, так и безобидные недостатки, слабости в людях.

Чувство **иронии** – это тонкая насмешка, выраженная в скрытой форме, остро критическое отношение к миру, людям, самому себе. Ирония не щадит никого и ничего. Ее цель – совершенствование действительности.

Сарказм – это язвительная насмешка, гневная ирония. **Цинизм** – издевка, насмешка, основанные на чувстве озлобленности мелкого человека против всего, что лучше и выше его. Люди с чувством цинизма способны не созидать, а разрушать, не уважать, а уничтожать окружающих людей, а главное, они ни за что не чувствуют собственной ответственности.

Эстетические чувства проявляются при восприятии и создании человеком

прекрасного. Высшее эстетическое чувство — это любовь к красоте. Их источником является природа, произведения искусства, люди. Эстетические чувства проявляются в художественных оценках и вкусах, которые зависят от эстетических предпочтений: одним нравится легкая, другим — серьезная музыка и пр.

51.Диагностика и развитие эмоционально-чувственной сферы человека.

Цветовой тест Люшера

Ребенку предлагается дважды выбрать понравившейся цвет на карточках, из 8 представленных.

«Шкала тревожности студента»

Необходимо соотнести 30 утверждений с собой. Все показатели взяты из студенческой жизни: успеваемость, общение с преподавателями и студентами, поведение на экзаменах.

Диагностика волевой сферы личности

М. В. Чумакова

Человеку предлагается оценить свое поведение по предлагаемым 78 утверждениям.

«Шкала депрессии» Э. Бека

Тест включает в себя 20 шкал. К каждому опросу предлагается 4 варианта проявления состояния. Необходимо выбрать то, какое ближе к нынешнему состоянию человека

Эмоции и чувства формируются в процессе общения ребенка со сверстниками. Сопереживание сверстнику во многом зависит от ситуации и позиции ребенка. В условиях острого личного соперничества эмоции захлестывают дошкольника, резко возрастает количество негативных экспрессии в адрес ровесника. В групповых же соревнованиях главным стержнем служат интересы группы, а успех или неудачу делят все вместе, сила и количество негативных экспрессии снижается, ведь на общем фоне группы личные удачи и неудачи менее заметны.

При специально организованной деятельности (например, музыкальные занятия, чтения сказок) дети учатся испытывать определенные чувства, связанные с восприятием (например, музыки). Наиболее яркие положительные эмоции ребенок испытывает в ситуации сравнения себя с положительным литературным героем, активно ему сопереживая. Такое сравнение дошкольник проводит лишь мысленно и с уверенностью, что в подобной ситуации поступил бы так же. Поэтому негативные эмоции в адрес персонажа отсутствуют.

Эмоции и чувства очень интенсивно развиваются в соответствующем возрасту дошкольников виде деятельности — в игре, насыщенной переживаниями. Мощным фактором развития гуманных чувств является и сюжетно-ролевая игра. Ролевые действия и взаимоотношения помогают дошкольнику понять другого, учесть его положение, настроение, желание.

В процессе трудовой деятельности, направленной на достижение результата, полезного для окружающих, возникают новые эмоциональные переживания: радость от общего успеха, сочувствие усилиям товарищей, удовлетворение от хорошего выполнения своих обязанностей, недовольство от своей плохой работы.

52.Понятие воли. Психологическая характеристика воли.

Воля — форма психического отражения, проявляющаяся в способности к выбору действий, связанная с преодолением внутренних и внешних препятствий на пути поставленной цели. Процесс сознательного управления деятельностью.

Воля выполняет две взаимосвязанные функции — побудительную и тормозную.

Побудительная функция воли обеспечивается активностью человека. В отличие от реактивности, когда действие обуславливается предшествующей ситуацией (на оклик человек оборачиваются), активность порождает действие в силу специфики внутренних состояний субъекта, обнаруживающихся в момент самого действия (человек, нуждающийся в получении необходимой информации, окликает товарища). Тормозная функция воли, выступающая в единстве с побудительной функцией, проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности. Личность способна тормозить пробуждение мотивов и выполнение действий, которые не соответствуют ее мировоззрению, идеалам и убеждениям. Регулирование поведения было бы невозможным без процесса торможения. В своем единстве побудительная и тормозная функции воли обеспечивают преодоление трудностей на пути к достижению цели.

Волевые действия по своей природе причинно обусловлены, возникают в процессе активного взаимодействия со средой — природной и социальной. Самостимуляция как одна из сторон воли может проявляться в разных формах (по А.И. Высоцкому), как прямо (в виде фраз, слов), так и косвенно (в виде образов, представлений). Волевое действие может быть реализовано в более простых и более сложных формах. В простом волевом акте побуждение к действию переходит в самодействие почти автоматически. Для сложного волевого акта существенно то, что действию предшествует учет его последствий, осознание мотивов, принятие решения, возникновение намерения его осуществить, составление плана для его осуществления. Нервные центры управления произвольными движениями сосредоточены в двигательном участке коры больших полушарий, расположенном в области передней центральной извилины головного мозга

53. Механизмы и структура волевого поведения.

И.М. Сеченов и И.П. Павлов обосновали теорию «произвольных действий» и их физиологические закономерности, доказали также их условно-рефлекторную природу и детерминированность условиями внешней среды. Нервные центры управления произвольными движениями сосредоточены в двигательном участке коры больших полушарий, расположенном в области передней центральной извилины. Эта область связана со всеми участками коры - с корковыми концами всех анализаторов. Возбуждение, возникшее в каком-либо ее участке, достигает двигательной области и вызывает аналогичный процесс. Например, возбуждение из коркового конца зрительного анализатора может служить пусковым механизмом двигательной реакции. Волевая деятельность связана с равновесием возбуждения и торможения. При ослаблении процесса возбуждения у человека возникает апатия, при притуплении процесса торможения развивается большая активность.

Механизм волевого действия функционирует на основе первой и второй сигнальных систем. По этому поводу И.П. Павлов говорил, что человек воспринимает действительность через первую сигнальную, затем становится хозяином действительности через вторую сигнальную систему. На основе временных связей между различными центрами коры мозга складываются и закрепляются самые разнообразные ассоциации и их системы, что в свою очередь создает условия целенаправленного поведения. Регулятор волевой деятельности - центр мозга - лобные доли коры больших полушарий. Именно в них происходит сличение достигнутого в каждый данный момент результата с предварительно составленной программой цели.

Импульсивные - действия, совершаемые непроизвольно и недостаточно контролируемые сознанием, и возникающие под влиянием непосредственно возникшей потребности, без ясной постановки цели, протекающие без осознанного волевого напряжения, без достаточного продумывания и осознания их последствий. Могут выражаться, например, в выкриках ученика на уроках, аффективных реакциях несдержанности и грубости по отношению к товарищам и старшим.

В сложном волевом акте различают три основных звена. Первое звено: постановка цели. Часто цель не просто ставится, а выбирается в условиях столкновения нескольких побуждений. Тогда происходит борьба мотивов, мысленное обсуждение, взвешивание альтернатив в диалогах с самим собой и, вероятно, с другими людьми. Так, молодой человек, почувствовав в себе устойчивый интерес к детям, предрасположенность к общению с ними, может из двух вариантов: стать, детским врачом или педагогом — избрать один из них в качестве жизненно важной цели.

Второе звено: обдумывание пути, средств достижения поставленной (избранной) цели. Тут намечаются способы преодоления трудностей, планируется состав основных действий, ведущих к достижению цели. Так, если целью стало освоение педагогической профессии, то наш молодой человек принимает решение, каким именно педагогом ему стать, какую форму освоения профессии (очную, заочную, вечернюю) и в каком вузе предпочесть.

Третье звено — исполнение принятого решения. На него приходится львиная доля волевых усилий. Здесь подготовка и сдача конкурсных экзаменов, собственно труд по освоению профессии, может быть, без отрыва от основной работы, многократное, в течение ряда лет напряжение сил. Разумеется, в составе реального волевого акта эти звенья не отделены друг от друга так строго, как в нашем изложении. Наряду со взаимопроникновением имеются и другие формы взаимодействия.

В простом волевом акте постановка цели и принятие решения совпадают, вторым звеном является исполнение решения. Устал, например, студент-заочник к концу дня, но надо все же именно сегодня выполнить контрольную работу. Этот волевой акт реализуется в течение 2 — 3 часов, а не нескольких лет. Ясно, что в структуре сложного волевого акта реализуется множество простых, хотя первый лишь ко вторым не сводится.

Психическое состояние, которое характеризуется столкновением нескольких желаний или нескольких различных побуждений к деятельности, принято называть столкновением мотивов.

Борьба мотивов включает в себя оценку человеком ситуации, своих возможностей, всех положительных и отрицательных моментов (за и против). Заключительным моментом борьбы мотивов является **принятие решения**, заключающегося в выборе цели и способа действия. Принимая решение, человек проявляет решительность; при этом он чувствует ответственность за дальнейший ход событий. После принятия решения человек испытывает облегчение.

Но принять решение, это не значит выполнить его. Сущность волевого действия лежит не в борьбе мотивов, не в принятии решения, а в его исполнении. *Только тот, кто умеет приводить свои решения в исполнение, считается человеком с сильной волей*. Исполнительный этап волевого действия имеет сложную внутреннюю структуру. Исполнение решения связано с тем или иным сроком. Если исполнение решения связано с длительным сроком, то говорят о намерении. **Намерение** – это внутренняя подготовка отсроченного действия (например: ученик принял решение – намерение в следующем году учиться хорошо). Только намерения для исполнения волевого акта недостаточно.

Как и в любом действии выделяется этап **планирования**, поиск рациональных способов, средств реализации принятого решения. План может быть подробным, может быть в виде схемы. Планируемое действие не реализуется автоматически, необходимо *сознательное волевое усилие*. Волевое усилие переживается как сознательное напряжение, которое находит разрядку в волевом действии. Для волевого усилия необходимо определенное количество энергии. Волевое усилие пронизывает все звенья волевого акта, начиная от сознательной цели и заканчивая исполнением решения. Волевое усилие имеет результат и заметно для окружающих. Воля является рефлекторной функцией мозга. Её функционирование связано с образованием условно-рефлекторных связей.

ЭТАПЫ ВОЛЕВОГО ДЕЙСТВИЯ:

1 этап. Возникновение побуждения и постановка цели.

2 этап. Обсуждение и борьба мотивов.

3 этап. Принятия решения.

4 этап. Исполнение действия.

5 этап. Оценка.

54. Принятие решения как интеллектуально-волевой акт

2 фазы:

- Продуктивная – выработка вариантов решения
- Критическая – анализ и оценка этих вариантов

5 типов принятия решений:

- Импульсивное - спонтанное
- Решение с риском
- Уравновешенное решение – самое оптимальное
- Осторожное решение

- Инертное решение – человек ведёт себя пассивно, не имея сколько-нибудь серьёзной возможности повлиять на ситуацию.

55. Волевые качества человека и развитие воли.

При оценке волевых качеств личности можно исходить из следующих их определений: целеустремленность — умение человека подчинять свои действия поставленным целям;

настойчивость — умение человека мобилизовать свои возможности для длительной борьбы с трудностями;

выдержка — умение затормозить действия, чувства и мысли, мешающие осуществлению принятого решения;

решительность — умение принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения;

инициативность — умение работать творчески, предпринимая действия и поступки по собственному почину;

самостоятельность — умение не поддаваться влияниям различных факторов, которые могут отвлечь от достижения цели, критически оценивать советы и предложения других, действовать на основе своих взглядов и убеждений;

организованность — разумное планирование и упорядоченная организация своей деятельности;

дисциплинированность — сознательное подчинение своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку;

смелость — умение побороть страх и идти на оправданный риск ради достижения цели, несмотря на опасности для личного благополучия или даже жизни; исполнительность — старательность, выполнение в срок поручений и своих обязанностей.

Основу воспитания воли человека составляет воспитание его волевых качеств. Волевые качества человеком приобретаются в первую очередь самовоспитанием. Приемы самовоспитания воли могут быть весьма разнообразны, но все они включают соблюдение следующих требований.

1. Начинать нужно с приобретения привычки преодолевать сравнительно незначительные трудности, препятствия.

2. Чрезвычайно опасны любые самооправдания. Это ложь не только для других, но и для самого себя.

3. Трудности и препятствия необходимо преодолевать.

4. Принятое однажды решение всегда должно быть исполнено до конца.

5. Отдельную цель необходимо дробить на этапы, намечать ближайшие препятствия, достижение которых создает условия для приближения к конечной цели.

6. Максимально строгое соблюдение режима дня, распорядка всей жизни.

7. Систематическое занятие спортом, умение побеждать трудности при занятиях физической культурой — тренировка не только мышц, но и воли.

8. И, пожалуй, самое главное в воспитании воли — это самовнушение.

Следует всегда помнить: воля, как всякое другое качество, нуждается в тренировке.

Развитие волевой регуляции поведения у человека осуществляется в нескольких направлениях. С одной стороны — это преобразование произвольных психических процессов в произвольные, с другой — обретение человеком контроля над своим поведением, с третьей — выработка волевых качеств личности. Все эти процессы онтогенетически начинаются с того момента жизни, когда ребенок овладевает речью и научается пользоваться ею как эффективным средством психической и поведенческой саморегуляции.

Методы изучения волевой активности определяются поставленными задачами, тем, какие стороны или особенности воли мы хотим исследовать. Все методы можно разделить на экстенсивные (направленные вширь) и экспериментальные (естественные и лабораторные), применяемые для более глубокого исследования отдельных задач. Может быть использован метод взаимных оценок, который состоит в том, что члены группы оценивают друг друга. Метод взаимных оценок позволяет установить сопряженность различных качеств личности, определить социально-психологическое поле личности и место его в этом поле и т. п.

56. Понятие способностей. Психологическая характеристика способностей.

Способность — индивидуальные психологические особенности человека, проявляющиеся в деятельности, являются условием её успешности.

Способности — прижизненные образования, их развитие идёт в процессе индивидуальной жизни, среда и воспитание активно формируют их. Динамическое понятие, их формирование происходит в процессе определенным образом организованной деятельности.

- а) задатки психических свойств являются наследственными;
- б) значение наследственности неодинаково для всех компонентов личности;
- в) внешняя среда оказывает влияние на то, какие врожденные свойства будут развиваться и насколько широко разовьются;
- г) очень сильные задатки проявляются в любой среде.

57. Уровни способностей, их характеристика.

1. репродуктивный — обеспечивает высокое умение усваивать знания, овладевать деятельностью. Понятие, соответствующее этому уровню — талант (выдающиеся способности, высокая степень одаренности в какой-либо области).

2. творческий — обеспечивает создание нового, оригинального. Этому уровню соответствует понятие — гениальность (наивысшая степень проявления творческих сил человека).

Задатки – врожденные анатомо-физиологические особенности строения организма, являющиеся предпосылками формирования и развития способностей. Например, абсолютный слух, необходим для развития музыкальных способностей.

Склонности – потребность человека к определенной деятельности. Например, кто-то из ваших одноклассников любит рисовать, кто-то петь, а кто-то решать математические задачи.

Одаренность – наличие развитых способностей, обеспечивающих успешную деятельность человека в одной области или нескольких областях. Например, художественная, спортивная, лидерская, интеллектуальная.

Талант – выдающиеся способности, которые открываются с опытом и обеспечивают самостоятельное и оригинальное выполнение какой-либо деятельности. Например, поэт, музыкант, художник, оратор.

Гениальность – высшая степень таланта, связанная с созданием качественно новых, уникальных творений.

58. Виды способностей, их характеристика.

Общие способности – такие индивидуальные свойства личности, которые обеспечивают относительную лёгкость и продуктивность в овладении знаниями и осуществлении различных видов деятельности.

Специальные способности – система свойств личности. Которые помогают достигнуть высоких результатов в какой-либо области деятельности. Органически связаны с общими.

- теоретические и практические способности отличаются тем, что первые предопределяют склонность человека к абстрактно-теоретическим размышлениям, а вторые – к конкретным, практическим действиям. Такие способности чаще не сочетаются друг с другом, вместе встречаясь только у одаренных, разносторонне талантливых людей;

- учебные и творческие способности отличаются друг от друга тем, что первые определяют успешность обучения и воспитания, усвоения человеком знаний, умений, навыков, формирования качеств личности, в то время как вторые – создание предметов материальной и духовной культуры, производство новых идей, открытий и изобретений;

- способности к общению, взаимодействию с людьми, а также предметно-деятельностные, или предметно-познавательные (эти способности – в наибольшей степени социально обусловлены). В качестве примеров способностей первого вида можно привести речь человека как средство общения, способности межличностного восприятия и оценивания людей, способности социально-психологической адаптации к различным ситуациям, способности входить в контакт с различными людьми, располагать их к себе, оказывать на них влияние и т.п.

59. Диагностика способностей, их развитие.

Диагностика

Проблема диагностики способностей заключается в сложности операционализации этого понятия. Во-первых, выделение двух видов способностей предполагает различные подходы к их диагностике. Наиболее сложным для диагностики предстает

вид общих способностей. Для диагностики и общих, и специальных используются тесты. Первый вид диагностируется с помощью тестов интеллекта, второй – тестов на креативность.

Измерение способностей.

Измерение способностей – тесты: короткое испытание с целью установить наличие и степень выраженности определенного свойства.

Тест Бине: задания на вербальные, логические, конструктивные способности. Но: показатель интеллекта *общий* (может определяться развитием одной способности, но это нельзя уточнить).

Представление об интеллекте как об общей врожденной способности. Современное мнение: интеллектуальные тесты определяют наличный уровень знаний и умений. На результаты тестов влияют: окружающая среда, темперамент.

Понятие умственный возраст – это набор заданий, которые в среднем успешно решаются детьми определенного возраста.

1916 г – соотношение между умственным и хронологическим возрастом: $УВ/В \times 100\% = IQ$

Требования к тесту:

валидность – степень, в которой тест действительно измеряет то, для чего он предназначен

надежность – воспроизводимость результатов, степень их повторяемости

стандартизация- единообразие процедуры проведения и оценки результатов

Измерение творческих способностей.

Измерение творческих способностей – Гилфорд.

Качества креативности:

оригинальность ассоциаций

семантическая, смысловая гибкость

фонтанирование новых идей

образное мышление

видов действия (в результате факторного анализа):

восприятие и понимание материала

рабочая память

дивергентность (выделение в обычном оригинального)

конвергентность (опознание объекта по качественно разным признакам)

эвалюация, подведение итога

Креативность – *уровень деятельности*: познавательная мотивация

Высокая креативность обычно коррелирует с высоким IQ + с уверенностью в себе, чувством юмора, речевой беглостью, импульсивностью.

Отличия тестов на креативность от тестов на интеллект:

Отсутствие временного ограничения

Сложное строение (несколько способов решения для креативности)

Косвенная инструкция

Развитие

Существует два подхода к пониманию развития способностей:

Способность как *проявление* задатков: развитие связано с сензитивными периодами (неравномерно): стадийность как общий принцип психического развития. Задатки созревают в определенном возрасте. Важно обучение!

Способность как *преобразование* других задатков – можно развивать при высокой мотивации (квазиабсолютный слух): *артефакт*, получаемый в результате преобразования нескольких натуральных функций.

Для развития способностей важно иметь склонность заниматься данной деятельностью. *Склонность* – предрасположенность к чему-либо. Е.А. Климов выделяет пять видов склонностей: природа, техника, человек, знак, художественные образы

Условия развития способностей:

- *сензитивные периоды* – периоды высокой чувствительности к освоению тех или иных видов деятельности
- *комплексность* (одновременное совершенствование дополняющих друг друга способностей)
- *компенсация* (слабость одной способности может компенсироваться благодаря развитию другой)
- *творческий характер деятельности*
- *оптимальный уровень трудности*
- *мотивация*
- *положительный эмоциональный настрой* (преобладание успехов над неудачами)

60. Понятие темперамента. Психологическая характеристика темперамента.

Темперамент – совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих динамическую и сторону её деятельности и поведения.

Свойства темперамента.

К свойствам темперамента можно отнести те отличительные индивидуальные признаки человека, которые определяют собой динамические аспекты всех его видов деятельности, характеризуют особенности протекания психических процессов, имеют более или менее устойчивый характер, сохраняются в течение длительного времени, проявляясь вскоре после рождения (после того, как центральная нервная система приобретает специфически человеческие формы). Считают, что свойства темперамента определяются в основном свойствами нервной системы человека.

61. Теории и типологии темперамента.

1. Гуморальная теория темперамента

Для объяснения отличий в психическом составе индивидов Гиппократ исходил из того, что проявление психики в поведении зависит от смеси «соков» в организме человека. Основными «соками», от которых зависит состав темперамента, Гиппократ считал:

1. желчь;
2. кровь;
3. черная желчь;
4. холодная скользкая жидкость (лимфа).

Так как все четыре «сока» смешаны в теле индивида в надлежащем отношении частей, то тип темперамента определяется превосходящим количеством одного из «соков». Если в смеси преобладает желчь, то индивид по типу темперамента будет холерик, если преобладает кровь – сангвиник, если преобладает черная желчь – меланхолик, а если преобладает флегма – флегматик.

2. Конституционные теории темперамента

Основной идеей этого подхода, первым шагом к классификации индивидуальных психических черт стало установление корреляции между типами телесной конституции, с одной стороны, и конкретными психическими заболеваниями - с другой.

Астенический (от греч. *asthenes* - слабый) тип телосложения характеризуется, прежде всего, сочетанием среднего роста по высоте и слабого роста по ширине, от чего люди этого типа кажутся выше, чем на самом деле. Его общая картина представляет собой худого человека с узкими плечами, тонкими руками и кистями, длинной и узкой грудной клеткой, лишенным жира животом. Лицо астеника обычно длинное, узкое и бледное, в профиле резко выступает несоответствие между удлинённым носом и небольшой нижней челюстью, и поэтому по форме его называют угловым.

Атлетический (от греч. *athletes* - борец) тип отличает сильное развитие скелета и мускулатуры, туловище по ширине значительно уменьшается книзу. Люди этого типа обладают средним или высоким ростом, широкими плечами, статной грудной клеткой, упругим животом. Голова у атлетов плотная и высокая, она прямо держится на сильной свободной шее, а лицо имеет обычно вытянутую яйцевидную форму.

Пикнический (от греч. *pyknos* - плотный) выделяется сильным развитием внутренних полостей тела (головы, груди, живота) - при слабом двигательном аппарате (плечевого пояса и конечностей). Пикники - люди среднего роста и с плотной фигурой, их глубокая створчатая грудная клетка переходит в массивный, склонный к ожирению живот, который является своего рода центром данного типа телосложения (по сравнению с плечевым поясом у атлетов). Фронтальное очертание лица напоминает пятиугольник (за счет жировых отложений на боковых поверхностях челюстей), само же лицо - широкое, мягкое, закругленное. По общему эстетическому впечатлению лица астенического и атлетического типа - интереснее, пикнического - правильнее.

3. Теория темперамента и П. Павлова

темперамент гуморальный соматотип телесный

В своих работах он сближал понятие нервной системы с понятием темперамента. В основу классификации типов нервной системы Павлов положил:

- 1) силу основных нервных процессов - раздражительного и тормозного;
- 2) уравновешенность возбуждения и торможения;
- 3) подвижность этих процессов.

Сила нервной системы определяется как к раздражительному, так и к тормозному процессу. Она прежде всего выражается в способности «выносить» сильные раздражители. Сильный тип - с большим запасом такого вещества, слабый - с малым. Согласно принципу силы нервной системы, Павлов противопоставляет меланхоликов, как представителей слабого типа сангвиникам и холерикам как типам сильным.

Следующим принципом различения типов является принцип уравновешенности процессов возбуждения и торможения или способности уравновешивать процесс

возбуждения процессом торможения. Надо отметить, что этот принцип первоначально был положен Павловым в основу его классификации типов.

Третий принцип типологии нервной системы - ее лабильность, подвижность, то есть легкость смены возбуждения торможением или, наоборот, торможения возбуждением на одном участке коры. Этому принципу особенно в последних своих высказываниях, Павлов предавал весьма большое значение. Сангвиник, как обладатель сильной уравновешенной и подвижной нервной системы нередко признавался Павловым наиболее совершенным типом, но одновременно с этим он часто подчеркивал весьма положительные черты флегматического, а иногда и безудержного типа.

Холерик, меланхолик, сангвиник и флегматик.

62. Психологическая характеристика людей разных темпераментов.

1. Сензитивность определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий, необходимая для возникновения какой-либо психической реакции человека, и какова скорость возникновения этой реакции.

2. Реактивность характеризуется степенью произвольности реакций на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон — даже звук).

3. Активность свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания).

4. Пластичность и ригидность свидетельствуют, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и косно его поведение.

По особенностям протекания психических процессов.

Сангвиник (уравновешенный, сильный, подвижный). Человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все, что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По незначительному поводу он громко хохочет, а несущественный факт может сильно его рассердить. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. У него высокий порог чувствительности, поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей. Обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать, не утомляясь. Способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и произвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу. Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов и стремлений. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке. Без усилий не только переключается с одной работы на другую, но и переучивается, овладевая новыми

навыками. Как правило, он в большей степени откликается на внешние впечатления, чем на субъективные образы и представления о прошлом и будущем, экстраверт.

Холерик (неуравновешенный, сильный, подвижный). Как и сангвиник отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Он менее пластичен и более инертен, чем сангвиник. Отсюда — большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания, он скорее экстраверт.

Флегматик (инертный, сильный, уравновешенный). обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью, малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить и опечалить — когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым. При больших неприятностях остается спокойным. Обычно у него бедная мимика, движения невыразительны и замедленны, также, как речь. Он ненаходчив, с трудом переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интроверт.

Меланхолик (слабый, неуравновешенный). Человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать у него слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны. Обычно он неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание и замедленный темп всех психических процессов. Большинство меланхоликов — интроверты.

63. Учет особенностей темпераментов в организации деятельности.

Динамические черты личности человека выступают не только во внешней манере поведения, не только в движениях — они проявляются и в умственной сфере, в сфере побуждения, в общей работоспособности. Естественно, особенности темперамента сказываются в учебных занятиях и в трудовой деятельности. Но главное заключается в том, что различия по темпераментам — это различия не по уровню возможностей психики, а по своеобразию ее проявлений.

Установлено отсутствие зависимости между уровнем достижений, т.е. конечным результатом действий, и особенностями темперамента, если деятельность протекает в условиях, которые можно определить как нормальные. Таким образом, независимо от степени подвижности или реактивности индивида в нормальной, нестрессовой ситуации результаты деятельности в принципе будут одинаковыми, поскольку уровень достижений будет зависеть главным образом от других факторов, в особенности от уровня мотивации и способностей. Вместе с тем исследования, устанавливающие эту закономерность, показывают, что в зависимости от особенностей темперамента изменяется способ осуществления самой деятельности.

Еще Б.М.Теплов обратил внимание на то, что в зависимости от особенностей темперамента люди различаются не конечным результатом действий, а способом достижения результатов. Развивая эту

мысль, ряд отечественных исследователей провел исследования с целью установить зависимость между способом выполнения действий и особенностями темперамента. В этих исследованиях рассматривался индивидуальный стиль деятельности как путь к достижению результатов или способ решения определенной задачи, обусловленный главным образом типом нервной системы. Результаты исследований подавляющего большинства авторов, независимо от особенностей исследуемых групп и экспериментальных ситуаций, в которых изучался типичный для данных индивидов способ выполнения действий, показывают, что именно тип нервной деятельности, и прежде всего сила и подвижность нервных процессов, оказывает существенное влияние на формирование определенного стиля деятельности.

Врожденные особенности темперамента проявляются у человека в таких психических процессах, которые зависят от воспитания, социальной среды и способности управлять своими реакциями. Поэтому, по словам Р.М.Грановской, конкретная реакция на ситуацию может определяться как влиянием характерных отличий нервной системы, так и являться следствием обучения и профессионального опыта. Например, высокая скорость реакции у опытного водителя, летчика, боксера — необязательно природное свойство их нервной системы, она может быть достигнута и в результате тренировки и обучения. Однако пределы возможного развития скорости реакции определены врожденными свойствами нервной системы.

Профессиональный отбор помогает выделить претендентов с наиболее подходящими для данной специальности психофизиологическими качествами, поскольку часть требуемых некоторыми профессиями качеств плохо поддается тренировке, они ограничены свойствами темперамента. Например, известно, что слаборазвитое чувство времени или малая скорость двигательной реакции могут быть развиты путем индивидуальной тренировки лишь в определенных пределах. В целях профессионального отбора разработаны тесты, позволяющие оценить характеристики внимания, точность оценки времени, скорость двигательной реакции и т.п. применительно к различным специальностям. Важен не только профессиональный отбор, но и профориентация, т.е. выбор каждым человеком такой трудовой деятельности, которая соответствовала бы не только его интересам, но и его индивидуальным особенностям и возможностям. Исследования показывают, что лица, прошедшие профессиональную специализацию с учетом их психофизиологических характеристик, испытывают большое удовлетворение от своего труда, что самым благоприятным образом сказывается на их производительности.

Продуктивность работы человека тесно связана с особенностями его темперамента. Так, особая подвижность (реактивность) сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует смены объектов общения, рода занятий, частого перехода от одного ритма жизни к другому. Может создаваться ложное представление, что люди инертные (флегматики) не имеют преимуществ ни в каких видах деятельности, но это неверно: именно они особенно легко осуществляют медленные и плавные движения, у них обнаруживается предпочтение стереотипных способов действия, пунктуально соблюдая однажды принятый порядок. Люди, отличающиеся слабой нервной системой — меланхолики, сильнее мотивированы на выполнение более простых действий, чем остальные, они меньше устают и раздражаются от их повторения. Экспериментально показано, что сангвиники и холерики проявляют меньшую сопротивляемость и пониженную продуктивность в ситуациях, когда условия и способы деятельности строго регламентированы и не допускают включения индивидуальных приемов.

С целью оптимизации обучения и воспитания педагогу важно в своей деятельности учитывать возможный тип темперамента своих воспитанников. Вот какие советы дает Р.М.Грановская: полезно контролировать деятельность холерика как можно чаще, в работе с ним недопустима резкость, несдержанность, так как они могут вызвать отрицательную ответную реакцию. В то же время любой поступок его должен быть требовательно; и справедливо оценен. При этом отрицательные оценки необходимы лишь в очень энергичной форме и настолько часто, насколько это требуется для улучшения результатов его работы или учебы. Перед сангвиником следует непрерывно ставить новые, по возможности интересные задачи, требующие от него сосредоточенности и напряжения. Необходимо постоянно включать его в активную деятельность и систематически поощрять его усилия.

Флегматика нужно вовлечь в активную деятельность и заинтересовать. Он требует к себе систематического внимания. Его нельзя быстро переключать с одной задачи на другую. В отношении меланхолика недопустимы не только резкость, грубость, но и просто повышенный тон, ирония. О проступке, совершенном меланхоликом, лучше поговорить с ним наедине. Он требует особого внимания, следует вовремя хвалить его за проявленные успехи, решительность и волю. Отрицательную оценку следует использовать как можно осторожнее, всячески смягчая ее негативное действие. Меланхолик — самый чувствительный и ранимый тип. С ним надо быть предельно мягким и доброжелательным.

Таким образом, от темперамента зависит, каким способом человек реализует свои действия, но при этом не зависит их содержательная сторона. Темперамент проявляется в особенностях протекания психических процессов, влияя на скорость воспоминания и прочность запоминания, беглость мыслительных операций, устойчивость и переключаемость внимания.

64. Понятие характера. Структура характера.

Характер — индивидуальное сочетание существенных свойств личности, выражающих отношение человека к действительности и проявляющихся в его поведении и деятельности.

Структура характера — совокупность существенных черт, обеспечивающих относительную устойчивость отношений и поведения человека. Её определяют черты характера.

Черты характера — психические особенности личности, определяющие её типичное поведение в одних и тех же ситуациях.

Экстраверсия/интроверсия

Главная особенность характера как психического феномена состоит в том, что характер всегда проявляется в деятельности, в отношении человека к окружающей его действительности и людям. Например, основные черты характера могут обнаруживаться в особенностях деятельности, которой человек предпочитает заниматься. Одни люди предпочитают наиболее сложные и трудные виды деятельности, для них доставляет удовольствие искать и преодолевать препятствия; другие выбирают более простые занятия. Для одних существенно то, с какими результатами они выполнили ту или иную работу, удалось ли им при этом превзойти других, а для остальных это может быть безразличным, и они довольствуются тем, что справились с работой не хуже других, добившись посредственного качества. Поэтому когда определяют характер человека, то говорят не о том, что такой-то человек проявил смелость, правдивость, откровенность, а что этот человек смелый, правдивый, откровенный, т. е. названные характеристики поступков человека приписываются самому человеку. Однако характерными можно считать не все особенности человека, а только существенные и устойчивые. Например, даже очень веселые люди могут испытывать чувство грусти, но от этого они не станут нытиками и пессимистами.

Теория черт



- Представители этого подхода считают, что любую личностную характеристику: тревожность, мотивацию достижений можно представить как точку на некоем континууме от самого низкого значения ее выраженности до самого высокого значения.
- При этом оценки на этом континууме будут подчиняться нормальному распределению, т.е. крайнюю степень выраженности черты имеет небольшое количество людей, а большинство людей находятся в среднем диапазоне выраженности.
- Основателем данного подхода считают американского психолога **Гордона Олпорта** (1897-1967). Он ввел понятие **черты**, показав ее специфику по сравнению с другими единицами анализа, принятыми в психологии личности и предложил **классификацию черт**.

65. Факторы формирования характера.

Главная особенность характера как психического феномена состоит в том, что характер всегда проявляется в деятельности, в отношении человека к окружающей его действительности и людям. Например, основные черты характера могут обнаруживаться в особенностях деятельности, которой человек предпочитает заниматься. Одни люди предпочитают наиболее сложные и трудные виды деятельности, для них доставляет удовольствие искать и преодолевать препятствия; другие выбирают более простые занятия. Для одних существенно то, с какими результатами они выполнили ту или иную работу, удалось ли им при этом превзойти других, а для остальных это может быть безразличным, и они довольствуются тем, что справились с работой не хуже других, добившись посредственного качества. Поэтому, когда определяют характер человека, то говорят не о том, что такой-то человек проявил смелость, правдивость, откровенность, а что этот человек смелый, правдивый, откровенный, т. е. названные характеристики поступков человека приписываются самому человеку. Однако характерными можно считать не все особенности человека, а только существенные и устойчивые. Например, даже очень веселые люди могут испытывать чувство грусти, но от этого они не станут нытиками и пессимистами.

На формирование характера влияют следующие факторы:

Природные факторы:

темперамент как природная основа характера,
наследственность.

Социальные факторы:

общественно-исторические условия,
социальная среда,
семья,
школа,
внешкольные организации,
неформальные группы,
национальные особенности,
религиозная принадлежность,
самовоспитание.

66. Типологии характеров. Акцентуированные характеры.

Акцентуация – индивидуальные черты характера, обладающие тенденцией к переходу в патологическое состояние. Акцентуации характера – преувеличенное развитие отдельных свойств характера в ущерб другим.

Классификация, предложенная немецким ученым К. Леонгардом (12 типов), основана на оценке стиля общения человека с окружающими людьми и включает следующие типы характеров:

Гипертимный тип. Его характеризует чрезвычайная контактность, словоохотливость, энергичность, жажда деятельности, оптимизм, инициативность. Вместе с тем эти люди обладают легкомыслием, склонностью к аморальным поступкам, повышенной раздражительностью.

Дистимный тип. Его характеризует низкая контактность, немногословие, доминирующее пессимистическое настроение, пассивность, замедленность мышления, неповоротливость. Дистимики характеризуются серьезностью, добросовестностью, обостренным чувством справедливости.

Циклоидный тип. Субъектам данного типа свойственны довольно частые периодические смены настроения, в результате чего так же часто меняется их манера общения с окружающими людьми. В период повышенного настроения они являются общительными, а в период подавленного – замкнутыми.

Возбудимый тип. Данному типу людей присуща низкая контактность в общении, замедленность вербальных и невербальных реакций. Нередко они занудливы и угрюмы, склонны к хамству и брани, к конфликтам. В эмоционально спокойном состоянии люди данного типа часто добросовестные, аккуратные, любят животных и маленьких детей.

Застревающий тип. Этих людей характеризуют умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. В конфликтах обычно они выступают инициатором, активной стороной. Стремятся добиться высоких показателей в любом деле, за которое берутся, предъявляют повышенные требования к себе.

Педантичный тип. В конфликты вступает редко, с охотой уступает в лидерстве другим людям. Его привлекательные черты: добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах, а отталкивающие – формализм, занудливость, брюзжание.

Тревожный тип. Людям данного типа свойственны низкая контактность, робость, неуверенность в себе, минорное настроение. Они редко вступают в конфликты с окружающими, ищут поддержки и опоры. Характеризуются дружелюбием, самокритичностью, исполнительностью.

Эмотивный тип. Эти люди предпочитают общение в узком кругу избранных, с которыми устанавливаются хорошие контакты. Обиды носят в себе, не «выплескивают» наружу. Привлекательные черты: доброта, сострадательность, обостренное чувство долга, исполнительность. Отталкивающие черты: чрезмерная чувствительность, слезливость.

Демонстративный тип. Этот тип людей характеризуется легкостью установления контактов, стремлением к лидерству, жадой власти и похвалы. Обладают следующими привлекательными чертами: обходительностью, артистичностью, способностью увлечь других, неординарностью мышления и поступков. Их отталкивающие черты: эгоизм, лицемерие, хвастовство.

Экзальтированный тип. Этому типу людей свойственны высокая контактность, словоохотливость, влюбчивость. Они альтруистичны, имеют чувство сострадания, хороший вкус, проявляют яркость и искренность чувств. Вместе с тем, для них характерно паникерство, подверженность сиюминутным настроениям.

Акцентуация характера, **по Личко**, — это чрезмерное усиление отдельных черт характера, при котором наблюдаются не выходящие за пределы нормы отклонения в психологии и поведении человека, граничащие с патологией. Такие акцентуации как временные состояния психики чаще всего наблюдаются в подростковом и раннем юношеском возрасте.

Согласно А. Е. Личко, по степени выраженности можно выделить два вида (две стадии) акцентуаций:

1. Явная акцентуация — крайний вариант нормы. Проблемные черты характера достаточно выражены в течение всей жизни, в ситуациях и проблемных, и благополучных. Явная акцентуация в быту называется - Психопат (не путать с Психопатией как расстройством личности).
2. Скрытая акцентуация — обычный вариант нормы. Проблемные черты характера этого типа проявляются в основном в трудных жизненных ситуациях, в стрессе и конфликтах, хотя в благополучных обстоятельствах перед нами может быть вполне милый человек.

1. Гипертимный тип.
2. Циклоидный тип.
3. Лабильный тип.
4. Астеноневротический тип.
5. Сенситивный тип.
6. Психастенический тип.
7. Шизоидный тип.
8. Эпилептоидный тип.
9. Истероидный тип.
10. Неустойчивый тип.
11. Конформный тип.

67. Понятие личности. Основные подходы к изучению личности.

Личность — человеческий индивид как субъект межличностных и социальных отношений и сознательной деятельности.

Функции: Автономизация (отделение себя от других), самопредъявление (представление своих особенностей и возможностей), рефлексия (анализ своих

действий с точки зрения их соответствия цели и результату), социализация (вхождение в социум, принятие норм и ценностей)

Теории личности

В конце 30-х годов нашего века в психологии личности началась активная дифференциация направлений исследований. В результате ко второй половине нашего века сложилось много различных подходов и теорий личности.

Социодинамическими называются теории, в которых главную роль в детерминации поведения отводят внешней ситуации и не придают существенного значения внутренним свойствам личности.

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

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

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

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

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

Три подхода к изучению теории личности и межличностных взаимоотношений. Это - теория З.Фрейда, К.Юнга и теория Э.Берна.

Подход Фрейда.

Первоначально Фрейд представил психическую жизнь, состоящую из трех уровней: бессознательного, предсознательного и сознательного. Источником инстинктивного заряда, придающего мотивационную силу человеческому поведению является бессознательное. “Оно” насыщено сексуальной энергией. Эта сфера закрыта от сознания в силу запретов, налагаемых обществом. Вытесненное мы рассматриваем как типичный пример бессознательного. Мы видим, однако, что есть два вида: латентное, но способное стать сознательным. Наше знакомство с психической динамикой не может оказать влияние на номенклатуру и описание. Латентное бессознательное, только в окончательном, но не в динамическом смысле, называется нами предсознательным: термин “бессознательное“, “предсознательное“, “сознательное“ смысл которого уже только чисто описательный. Предсознательное предполагается почти стоящим гораздо ближе к сознательному, чем бессознательному, а так как бессознательное мы назвали психическим, мы тем более назовем, т.к. латентное предсознательное. Таким образом, мы с большим удовольствием можем обходиться нашими тремя терминами (сознательное, бессознательное, предсознательное), если только не станем упускать из виду, что в описательном смысле существуют два вида, бессознательного, в динамическом же только один.

Здесь впервые сделана попытка дать для системы такие признаки, которые существенно отличны от признака отношения их к сознанию. Ощущения и чувства также становятся однозначными лишь благодаря соприкосновению с системой, если же путь к ней прегражден, она не осуществляется в виде отношений.

Аналитическая психология К.Г.Юнга

Аналитическая психология - одна из школ глубинной психологии, базирующаяся на понятиях и открытиях человеческой психики, сделанных швейцарским психологом Карлом Густавом Юнгом. Исследовательская карьера Юнга началась в клинике для душевнобольных. Фрейд полагал, что шизофрения на ряду с другими психическими расстройствами развивалась из-за подавления сексуальности и перемещения эротического интереса с объектов внешнего мира во внутренний мир больного. Юнг же считал, что контакт с внешним миром поддерживаемая и иными способами, помимо сексуального, а потерю контакта с реальностью, характерную для шизофрении, нельзя связывать лишь

с сексуальным перемещением. Так что принципиальной линией размежевания З.Фрейда и К.Юнга является толкование “либидо”, или психической энергии. Теория либидо Юнга тесно связана с такими понятиями, как прогрессия и регрессия, а так же законом противоположностей (Прогрессия - движение вперед, регрессия - возвращение в прежнее состояние, к более ранней стадии развития).

В процессе регрессии несовместимые и отвергнутые пережитки повседневной жизни, всякого рода предосудительные животные проявления выходят на поверхность. Регрессия - вовсе не обязательный ретроградный шаг в жизни субъекта, а скорее необходимая фаза его дальнейшего развития. Юнг предложил достаточно обширную и впечатляющую систему взглядов на природу человеческой психики.

Дополнительное измерение по сравнению с другими школами психологии и психотерапии, связывая ее учение со всей историей эволюции человеческой психики во всех ее культурных проявлениях. Аналитическую психологию следует отличать от физиологической экспериментальной психологии, стремящихся свести целостные психические явления к их составным элементам, равно как и от поведенческой психологии, интерес которой сосредоточен на поведении субъекта как совокупности реакций организма на стимулы внешней Среды. Задача аналитической психологии - раскрыть психический мир человека как естественное целое явление. Юнг считал исследование психики наукой будущего. Для него актуальная проблема человечества заключалась не столько в угрозе перенаселения или атомной катастрофе, сколько в опасности психической эпидемии. Таким образом, в судьбе человечества решающим фактором оказывается сам человек, его психика. Для Юнга этот “решающий фактор” сфокусирован в бессознательной психике, являющейся реальной угрозой; “мир висит на тонкой нити и эта нить - психика человека”.

Трансакционный анализ Э.Берна

Наблюдения за спонтанной социальной деятельностью, обнаруживают, что время от времени разные аспекты поведения людей (позы, голос, точки зрения, разговорный словарь и т.п.) заметно меняются. Поведенческие изменения обычно сопровождаются эмоциями. У каждого человека некий набор поведенческих схем соотношения с определенным состоянием его сознания. А с другим психическим состоянием, часто несовместимым с первым бывает связан уже другой набор схем. Эти различия и изменения приводят нас к мысли о существовании состояний “Я”. На языке психологии состояния “Я” можно описать как систему чувств, определяя ее как набор согласованных поведенческих схем. По-видимому, каждый человек располагает определенным, чаще всего ограниченным репертуаром своего “Я”, которого суть не роли, а психологическая реальность. Репертуар этих состояний разбит на следующие категории:

- 1) состояния “Я”, сходные с образами родителей;
- 2) состояния “Я”, автономно направленные на объективную оценку реальности;
- 3) состояния “Я”, все еще действующие с момента их фиксации в раннем детстве и представляющие собой архаистические пережитки.

При использовании трансакционного анализа люди достигают как эмоционального, так и интеллектуального инсайта, но этот метод скорее сосредоточен на последнем.

68. Соотношение между понятиями Индивид, Субъект и Личность. Структура личности.

Индивид – отдельное живое существо, представитель биологического вида.

Понятие	Определение	Характерные признаки
Индивид	Человек как типичный представитель, своего вида, носитель природно обусловленных свойств	Пол, биохимические и физиологические особенности, возраст, тип конституции, нейродинамика, биологические потребности, эмоции, задатки
Субъект	Человек как типичный носитель видов человеческой	Темперамент, сознание, воля, мышление, восприятие, чувства, способности, действий, речь

	активности	
Личность	Человек как типичный представитель сформировавшего его общества	Направленность, ценности, социальные потребности, социальный статус, сознательные цели
Индивидуальность	Человек, охарактеризованный в аспекте его неповторимости, непохожести на других людей	Индивидуальные особенности, характер, социально обусловленная деятельность, самооценка, жизненный опыт, «Я -концепция», потребность и самореализации

Человек рождается как индивид. После формирования сознания человек становится субъектом, активно преобразующим мир. В процессе включения в систему общественных отношений формируется личность. Здесь следует отметить, что наступление последующей стадии не уничтожает предыдущую: человек, ставший субъектом в связи с формированием сознания и речи, не перестает быть индивидом, но может рассматриваться и как индивид, и как субъект. Таким образом, каждая последующая стадия включает в себя все предыдущие

Психологическая структура личности — это целостная модель, система качеств и свойств, которая полно характеризует психологические особенности личности (человека, индивида).

В структуру личности включаются способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки.

Описание структуры личности зависит от принятой классификации свойств, или диагностических факторов.

Рубинштейн: направленность – потребности, интересы, идеалы, убеждения, доминирующие мотивы деятельности и поведения, мировоззрение;

Знания, умения, навыки – приобретаются в процессе жизни и познавательной деятельности;

Индивидуально-типологические особенности – темперамент, характер, способности.

69.Самосознание личности. Проблема «Я» в психологии.

Самосознание – совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности, а его представления о себе складываются в образе «Я».

Самосознание возникает онтогенетически несколько позже сознания. Оба эти явления сами по себе достаточно сложны и каждое из них представляет многоуровневую систему.

С точки зрения психологии, человеческое «Я» – это высшее и сложнейшее интегральное образование в духовном мире человека, это динамическая система всех сознательно осуществляющихся психических процессов. «Я» – и сознание, и самосознание как целое. Это некий нравственно-психологический, характерологический и мировоззренческий стержень личности.

«Я» находится в прямой зависимости от отдельных психических функций. Ослабление ощущений и чувств тут же сказывается на нашем «Я», которое выражается ощущением своего бытия в мире, своим самоутверждением. «Я» выступает, прежде всего, как

субъект сознания, субъект психических явлений в их интегральной целостности. Под «Я» имеется в виду личность такая, какой сама она воспринимает, знает и чувствует себя. «Я» – это регулятивный принцип психической жизни, самоконтролирующая сила духа; это то, чем мы являемся и для мира, и для других людей в своей сущности и, прежде всего, для самих себя в своем самосознании, самооценке и самопознании.

Самосознание – это деятельность «Я» как субъекта по познанию или созданию образа «Я».

Становление самосознания происходит в общении и деятельности.

Субъективно переживание наличия собственного «Я» выражается в том, что человек понимает свою тождественность самому себе в настоящем, прошлом и будущем. Переживание наличия своего «Я» является результатом длительного процесса формирования личности. *Годовалый ребенок* начинает осознавать отличия ощущений собственного тела от тех ощущений, которые вызываются находящимися вовне предметами. В *возрасте 2–3 лет* ребенок отделяет доставляющий ему удовольствие процесс и результат собственных действий взрослых, предъявляя им требование: «**Я сам!**». Старшие дошкольники и *младшие школьники* при содействии взрослых уже могут подойти к оценке своих психических качеств (память, мышление...), правда, пока еще на уровне осознания причин своих успехов и неудач. В *подростковом и юношеском возрасте* начинает формироваться система социально-нравственных самооценок, завершая процесс сотворения «Образа Я».

Подростковый и юношеский возраст являются сензитивными периодами развития самосознания. В подростковом возрасте резко расширяется объем и глубина восприятия другого человека. Одновременно самосознание, рефлексия своего «Я» становится главным моментом развития психики. Развивается рефлексивная способность.

Рефлексивная способность самосознания – это готовность к познанию психических явлений и самого себя. Процесс рефлексии – это процесс удвоенного, зеркального взаимоотображения субъектами друг друга, содержания которого выступает воспроизведение, воссоздание особенностей друг друга. Рефлексивные ожидания – это представления человека о том, что о нем думают люди, составляющие круг его общения.

Для различения понятия рефлексия и самосознание, ранее отождествлявшихся, появился термин «*личностная рефлексия*» – это механизм самопознания, особый

исследовательский акт, при котором человек не просто исследует свой внутренний мир, но и себя как исследователя. Существенный компонент рефлексии – самоанализ.

В подростковом и юношеском возрасте более или менее отчетливо складывается «Образ Я» или «Я–концепция» личности (иногда – синонимы).

«Образ Я» – это относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений о себе, на основе которой человек строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе.

«Образ Я» включает 3 компонента:

Когнитивный – образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости и т.д. Т.е., осознавая все эти составляющие себя, происходит самопознание человека.

Механизмы самопознания: *рефлексия, самоанализ, самовосприятие* – все то, с помощью чего человек добывает знания о себе.

Эмоциональный – самоуважение, себялюбие, самоуничижение, самокритичность, гордость и т.д.

Поведенческий (волевой) – стремление повысить самооценку, завоевать уважение, добиться успеха или же желание остаться незамеченным, уклониться от оценки и критики, скрыть свои недостатки и т.д.

«Образ Я» и предпосылка, и следствие социального взаимодействия. Фактически психологи фиксируют у человека не один образ его «Я», а множество сменяющих друг друга «Я – образов». «Я – образ» – не статическое, а динамическое образование личности индивида.

Самосознание – сложный процесс, развернутый во времени и связанный с объединением в целостное образование единичных ситуативных «образов Я». (Я дома, я в школе, я на работе).

Когда говорят о составляющих «Образа Я», то чаще называют его «Я–концепцией».

Итак: составляющие **Я–концепции**:

Реальное Я – представление о себе в настоящем времени.

Динамическое Я – представление о том, каким собираюсь стать в ближайшее время.

Идеальное Я – то, каким он должен был бы стать, чтобы соответствовать социальным нормам и ожиданиям окружающих. Это ориентир в самовоспитании.

Фантастическое Я – кем бы хотел стать, если бы это было возможно (космонавтом, сыном Рокфелера, инопланетянином...).

70. Самооценка. Уровень притязаний.

Самооценка – оценка личностью самой себя.

Уровень притязаний – установка личности на определённый статус. Успех. Результат деятельности, находящаяся в прямой зависимости от уровня самооценки личности. Проявляется в уровне целей и задач, которые человек выбирает и повышает при успехе деятельности.

Уровень притязаний – стремление к достижению целей той степени сложности, на которую человек считает себя способным.

Может быть адекватным возможностям человека и неадекватным (заниженным, завышенным).

Функции самооценки: Регуляторная, на основе которой происходит решение задач личностного выбора; Защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности.

В структуре самооценки выделяют два компонента:

когнитивный, отражающий все то, что индивид узнал о себе из различных источников информации;

эмоциональный, выражающий собственное отношение к различным сторонам своей личности (чертам характера, поведению, привычкам и др.).

Американский психолог У. Джеймс (1842 - 1910) предложил формулу для самооценки:
Самооценка = Успех / Уровень притязаний

Люди, обладающие реалистическим уровнем притязаний, отличаются уверенностью, настойчивостью в достижении своих целей, большей продуктивностью по сравнению с людьми, уровень притязаний которых неадекватен их способностям и возможностям. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями человека ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, его поведение становится неадекватным, возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность. Из этого следует, что уровень притязаний тесно связан с самооценкой личности и мотивацией достижения успехов в различных видах деятельности. Американскими учеными Д. Макклеландом и Д. Аткинсоном разработана теория мотивации достижения успехов в различных видах деятельности. Согласно этой теории, люди, мотивированные на успех, ставят перед собой цели, достижение которых однозначно расценивается ими как успех. Они стремятся во что бы то ни стало добиться успеха в своей деятельности, они смелы и решительны, рассчитывают получить одобрение за действия, направленные на достижение поставленных целей. Для них характерны мобилизация всех своих ресурсов и сосредоточенность внимания на достижении поставленных целей. Совершенно иначе ведут себя люди, мотивированные на избегание неудачи. Для них явно выраженная цель в деятельности заключается не в том, чтобы добиться успеха, а в том, чтобы избежать неудачи. Человек, изначально мотивированный на неудачу, проявляет неуверенность в себе, не верит в возможность добиться успеха, боится критики, не испытывает удовольствия от деятельности, в которой возможны временные неудачи.

Как самооценка зависит от уровня притязаний. От уровня притязаний самооценка зависит, но не напрямую, а косвенно. Нельзя сказать, что высокий уровень притязаний поднимает самооценку, а низкий - опускает. Точнее говорить, что самооценка зависит от адекватности притязаний, от соответствия или не соответствия своему уровню притязаний.

Если девушка из провинции тяжело переживает, что на ее открытку с признанием в любви не откликнулся известный столичный актер, это говорит о ее завышенных, то есть неадекватных притязаниях: она предполагала, что известный столичный актер заинтересуется ею только по одной ее открытке. С другой стороны, если автор этих строк займет последнее место в соревновании тяжелоатлетов на Олимпиаде, его самооценка сильно поднимется. Не потому, что он проиграл все состязания, а потому что просто оказаться с олимпийской сборной - уже честь и гордость. Наверное, такие притязания можно считать адекватными.

Как самооценка влияет на уровень притязаний

Уровень притязаний определенно зависит от (не)адекватности самооценки. Неадекватность самооценки может привести к крайне нереалистичным (завышенным или заниженным) притязаниям. В поведении это проявляется в выборе слишком трудных или слишком легких целей, в повышенной тревожности, неуверенности в своих силах, тенденции избегать ситуации соревнования, не критичности в оценке достигнутого, ошибочности прогноза и т. п.

Зависит ли уровень притязаний от уровня самооценки? Зависит, но весьма сложным образом. Снижение уровня самооценки от высокого к среднему обычно снижает притязания человека, однако дальнейшее снижение самооценки может уровень притязаний неожиданно, парадоксальным образом поднять: возможно, человек ставит на самую высокую цель, чтобы то ли отыграть свои неудачи, то ли снизить разочарование от уже ожидаемой неудачи. Проиграть в равном бою бывает обидно, а хотя бы поучаствовать в битве с Титаном - неплохое развлечение при любом исходе. Поэтому после череды неудач, возможно перед последним проигрышем, действительно иногда хочется вызвать на бой самого Титана!

71. Общее представление о мотивации. Мотивация животных и мотивация человека.

Инстинкты.

Потребности и мотивы, их классификации.

Понятие мотивации в психологии означает ярко выраженный интерес личности в реализации своих желаний. Это психологический процесс, который стимулирует человека к проявлению инициативы и побуждает его действовать. Сущность и понятие мотивации заключаются в совокупности различных процессов: физических, поведенческих, интеллектуальных и психических. Благодаря этим процессам определяется решительность человека в определенных ситуациях.

Говоря о понятии мотивации, важно упомянуть также понятие мотива. Мотивом является конкретный предмет, который заставляет личность совершать определенные действия. Мотивом будет поставленная цель, благодаря которой определяется выбор поступков и действий человека.

Мотивация может осознаваться человеком или не осознаваться. Человек способен сознательно воздействовать на свое поведение, имея желание или принуждая себя к активности. М. Вебер в поведении рабочих выделял такие действия, при которых рабочий сознательно регулировал производительность труда в соответствии со своими намерениями и материальными целями. Множество видов рациональных установок и намерений определяет отношение людей к труду. Так, побуждаемый желанием высокого заработка, человек вполне сознательно может стремиться приобрести

высокий социальный статус, обеспечить материальный достаток семье, создать материальные возможности для учебы своих детей.

Но человек может действовать и под влиянием неосознанных побуждений, может иметь неосознанные им самим потребности.

Осознанные желания могут быть чрезвычайно сложны с точки зрения лежащих в их основе подсознательных целей. Один и тот же мотив, например денежный, может иметь множество различных толкований и для различных людей наполняться особым неосознанным содержанием. В основе этого побуждения в действительности могут лежать различные желания, например обретение самоуважения, убеждение самого себя в профессионализме, желание произвести впечатление, потребность в безопасности, потребность в признании, потребность в независимости. Взаимосвязь между сознательным желанием и первичной подсознательной целью, лежащей в ее основе, далеко не всегда является непосредственной.

Мотивация характерна не только для человека, но и для животных. Отличительной особенностью одной системы от другой является мотив. Современным человеком управляют потребности, зачастую созданные искусственно им самим же или другими людьми, а животным движет природный инстинкт. К тому же мотивация человека имеет четкую иерархию, чего нет у животных.

Люди в определенной степени сознательно стремятся к своим целям, и в то же время следуют своим неосознанным влечениям и желаниям. В действительности обе эти тенденции сосуществуют в мотивации.

Мотивация – совокупность мотивов, побуждающих человека к активной деятельности.

Мотив – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определённой потребности.

Потребности – состояние нужды в определенных условиях нормального функционирования индивида.



Инстинкт – форма генетически обусловленного поведения.

72. Деятельность и личность. Структура деятельности. Ведущий вид деятельности.

Деятельность – специфически человеческая, регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями и направленная на познание и преобразование внешнего мира и самого человека.

Действие — относительно завершённый элемент деятельности, направленный на достижение определенной промежуточной осознаваемой цели. Д. может быть как внешним, выполняемым в развернутой форме с участием двигательного аппарата и органов чувств, так и внутренним, выполняемым в уме.

Труд — целесообразная деятельность человека, направленная на изменение и преобразование действительности для удовлетворения своих потребностей, создание материальных и духовных ценностей.

Умение — способность осознанно выполнить определенное действие. Составляет основу мастерства.

Учение — процесс приобретения и закрепления знаний и способов деятельности индивидом. У. является необходимым компонентом любой деятельности и представляет собой процесс изменения ее субъекта.

Уровень притязаний – оценка человеком своих возможностей в деятельности.

Ведущий вид деятельности – деятельность, в которой возникают и преобразуются другие виды деятельности, перестраиваются основные психические процессы, развивается личность. Термин ввёл А.Н. Леонтьев для обозначения деятельности, с которой связано возникновение важнейших психических новообразований.

Фрустрация – психическое состояние, возникающее в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям.

0-1 год – непосредственно-эмоциональное общение

1-3 года – предметно-манипулятивная деятельность

3-7 – сюжетно-ролевая игра

7-10 – учебная деятельность

10-15 – общение

15-17 – учебно-профессиональная деятельность

1. Понятие и структура деятельности. Деятельность является необходимым условием формирования личности и в то же время зависит от уровня развития личности, выступающей как субъект этой деятельности.

В общем виде под деятельностью понимается активность живого организма, направленная на удовлетворение потребностей и регулируемая осознанной целью.

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

По своему происхождению потребности бывают:

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

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

По характеру предмета потребности бывают:

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

б) духовные – в них выявляется зависимость человека от продуктов общественного сознания (потребность в общении (делится с другими своими мыслями и чувствами), потребность в познании (читать, смотреть фильмы и спектакли, слушать музыку), потребность в деятельности). Духовные потребности неразрывно связаны с материальными. Так, для удовлетворения духовных потребностей требуются материальные вещи, которые являются предметом материальных потребностей (писчая и нотная бумага, краски, книги, газеты и т.д.).

Нужно отметить, что все виды потребностей связаны между собой. Например, естественная по происхождению потребность может быть вместе с тем материальной по предмету (потребность в пище).

Побудителем к деятельности выступает **мотив**, это могут быть разнообразные потребности, интересы, установки, привычки, эмоциональные состояния. Многообразие деятельности человека порождает и многообразие мотивов. Одна и та же деятельность может побуждаться разными мотивами, один из которых является главным – ведущим, а остальные – второстепенными.

В зависимости от мотивов люди по-разному относятся к своей деятельности. Мотивы не всегда осознаются, но любая деятельность имеет осознаваемую цель. Цель – это то, для чего действует человек. **Цель** – это идеальное представление будущего результата деятельности. Цель представлена в головном мозге каким-то образом, динамической моделью будущего результата деятельности.

Деятельность – это внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность человека, регулируемая сознаваемой целью. Цель деятельности не равнозначна ее мотиву, хотя иногда мотив и цель совпадают.

Сознательная деятельность человека коренным образом отличается от поведения животных. Эти отличия относятся к следующему: не обязательно связана с биологическими мотивами, не определяется только наглядными впечатлениями, формируется путем усвоения общественного опыта. Именно цель и мотив являются регулятором деятельности и организуют включенные в нее психические процессы (на что обращать внимание, что запоминать и т.д.).

Деятельность имеет сложную структуру. В ней обычно выделяют несколько уровней: *действие, операция, психофизиологические функции*.

Каждый относительно законченный элемент деятельности при достижении цели, направленный на выполнение одной промежуточной текущей задачи, называют **действием**. Т.е. любая деятельность состоит из ряда действий. Результат каждого действия сопоставляется с моделью желаемого будущего (т.е. с целью).

Любое действие имеет 3 компонента: моторный (связан с функцией исполнения), сенсорный (связан с функцией контроля) и центральный (связан с функцией регулирования).

Иногда одна и та же потребность может быть удовлетворена разными действиями.

Действия — это процесс, направленный на реализацию цели. Они характеризуются рядом особенностей: первая особенность состоит в том, что действия в качестве необходимого компонента включают акт сознания в виде постановки и удержания цели. Вторая особенность действия — это одновременно и акт поведения, причем внешние действия неразрывно связаны с сознанием. Третья особенность — через понятие

«действие» утверждается принцип активности. Четвертая особенность — действия могут быть внешние, предметные и внутренние умственные.

Предметные действия — это действия, направленные на изменение состояния или свойств предметов внешнего мира. Они складываются из определенных движений. Анализ многообразных предметных действий показывает, что все они в большинстве случаев складываются из трех относительно простых: взять, поднять, переместить, опустить. Кроме того, в психологии принято выделять еще и другие виды движений: *речевые, соматические, выразительные, локомоторные* и т. д.

Во всех случаях необходима координация движений и согласованность их друг с другом.

Умственные действия — разнообразные действия человека, выполняемые во внутреннем плане сознания. Экспериментально установлено, что в умственное действие обязательно включены моторные двигательные компоненты.

Умственная деятельность человека часто делится на:

- *перцептивную*, посредством которой формируется целостный образ восприятия предметов или явлений;
- *мнемическую*, которая входит в состав деятельности запоминания, удерживания и припоминания какого-либо материала;
- *мыслительную*, при помощи которой происходит решение мыслительных задач;
- *имажитивную* (от image — образ), т. е. деятельность воображения в процессе творчества.

Всякая деятельность включает в себя и внутренний и внешний компоненты.

По своему происхождению внутренняя (умственная, психическая) деятельность производна от внешней (предметной). Первоначально совершаются предметные действия и лишь потом, по мере накопления опыта, человек приобретает способность совершать те же действия в уме, направленные в конечном счете вовне, на преобразование предметной действительности, подвергаются сами обратному преобразованию (экстериоризация).

Неразрывная связь внешних и внутренних действий расширяет познавательные возможности человека, человек приобретает способность оперировать образами предметов, которые в данный момент отсутствуют в его поле зрения.

Следующий уровень структуры деятельности — ***операции***, каждое действие состоит из системы движений или операций, подчиненных определенной цели. Операции характеризуют частичную сторону выполнения действий, они мало осознаются или совсем не осознаются. Операции могут возникать в результате адаптации, непосредственного подражания или путем автоматизации действий.

На уровне психофизиологических функций обеспечивается физиологическое обеспечение процесса деятельности. Механизм планирования, контроля и регулирования действий исследовали отечественные и зарубежные физиологи и психологи — П.К. Анохин, П.А. Бернштейн, Э.А. Афатын У. Эшби и др. В их исследованиях показано, что цель всякого действия представлена в сознании в виде психологического образа — своеобразной нейропсихологической модели. Обратная связь обеспечивает корректировку действий в процессе его выполнения (акцептор действия, по П.К. Анохину).

П.А. Бернштейном был предложен совершенно новый принцип управления движениями; он назвал его *принципом сенсорной коррекции*, имея в виду коррекции, вносимые в импульсы на основе сенсорной информации о ходе движения. В связи с чем

выделяют различные структурные элементы деятельности — умения, навыки, привычки.

Итак, деятельность — это форма активного отношения к действительности, через которую устанавливается связь между человеком и окружающим миром. Через деятельность человек воздействует на природу, вещи, других людей. В структуре деятельности можно выделить основные компоненты: потребности и мотивы, цель деятельности, действия и операции. Схема процесса деятельности во внешнем плане выглядит так: деятельность — действие — операция — движение. Во внутреннем плане это выглядит так: потребность — мотив — цель — задача. Но нет деятельности чисто внешней или чисто внутренней. Любое внешнее действие контролируется внутренними процессами, а любой внутренний процесс так или иначе проявляется вовне. Поэтому задачей психологии является: изучить внешнюю сторону деятельности, чтобы понять внутреннюю сторону (роль психики).

2. Формы освоения деятельности. Основные формы освоения деятельности — знания, умения и навыки. Первое и необходимое условие освоения любой деятельности — это овладение соответствующими знаниями.

Знания — это процесс отражения признаков, свойств, предметов и явлений окружающего мира.

Накопление знаний — это процесс формирования понятий. Знания человека о мире возникает первоначально в виде образов ощущений и восприятия. Переработка этих чувственных знаний приводит к образованию представлений памяти. А на основе этих представлений формируются понятия.

Знания связаны с действиями, т.к. любое знание — это результат перевода во внутренний план внешнего практического действия. Всякое знание начинается с действия (или внешнего или внутреннего). Но знание имеет значение постольку, поскольку оно может быть использовано на практике. Поэтому следующей формой освоения деятельности являются умения.

Умение — это закрепленный в практической деятельности способ применения знаний. По способу выполнения умения бывают *практические* и *умственные*. По степени сложности выделяют: *элементарные практические умения* (человек знает, но пока делает с ошибками) и *умение-мастерство* (уже отработаны способы выполнения определенных действий). Особую группу составляют *учебные умения*, состоящие из учебных действий. Выделяют два вида учебных умений: *общелогические* (умения, которые могут быть использованы при усвоении самых разных дисциплин) и *специфические* (умения, связанные с усвоением конкретных дисциплин). Также учебные умения бывают простыми (написать букву) и сложными (решить задачу).

Сложные умения и умение-мастерство могут перейти в следующую форму освоения деятельности и стать навыком. **Навык** — это частичная автоматизация приемов исполнения действия.

Как мы отмечали выше, чтобы выполнить действие, необходимо овладеть приемами его исполнения (т.е. компонентами действия): моторным компонентом действия (двигательное исполнение), сенсорным компонентом (выполнение действия контролируется органами чувств), центральным компонентом (приемы сознательного регулирования действия, т.е. предвидеть результат и промежуточные действия). Каждый из этих компонентов может автоматизироваться, т.е. отдельные компоненты сознательного действия выключаются из сознания и становятся автоматическими. В

зависимости от того, какие из трех компонентов действия автоматизируются, выделяют следующие виды навыков:

- моторный навык (автоматизировался прием двигательного исполнения). Например, печать вслепую;
- сенсорный навык (автоматизировался контроль за органами чувств). Например, дегустатор (определение качества продукта на вкус), настройка музыкальных инструментов (определение качества звука на слух), парфюмер;
- сенсомоторный навык. Например, навык письма;
- интеллектуальный навык. Например, писать сочинения, решать задачи.

В основе навыка лежат выработка и упрочнение условнорефлекторных связей. В результате постоянного повторения действий происходит проторение нервного пути, его закрепление. Это приводит к точной локализации процессов возбуждения в определенных нервных структурах. Таким образом, подавляются одни очаги и активизируются другие.

Говоря о навыке, мы все равно говорим только о частичной автоматизации приемов исполнения действия. Т.к. о «чистом» навыке можно говорить, лишь характеризуя животных. У человека же любая деятельность, кроме патологических случаев, в конечном счете, все же управляется сознанием. Навык у человека – это сознательно автоматизированное действие. Отличия навыков животных от навыков человека: речь, предвидение результатов.

Навык формируется в процессе упражнения. **Упражнение** – это многократное выполнение действий, в результате которого происходит отбор целесообразных движений и отсеивание лишних. Но, нужно отметить, что не всякое повторное выполнение действий можно назвать упражнением. Например, люди, имеющие плохой почерк, не изменяют его, даже если будут писать очень много. Упражнение отличается от повторения следующими признаками:

- 1) Человек должен постоянно удерживать в своем сознании эталон-образец.
- 2) Человек должен знать результат каждого упражнения и оценивать его недостатки и достоинства.

Одни и те же навыки у одних людей вырабатываются быстрее, чем у других. Выработка навыка зависит от метода обучения, условий обучения, отношения человека к работе, педагога и т.д. При длительном отсутствии упражнений навык начинает разрушаться. Чем сложнее навык, тем чувствительнее сказывается на нем перерыв. В результате «неупражнения» может возникнуть деавтоматизация навыка (т.е. вновь для совершения действия будет нужен сознательный контроль). Поэтому, люди, успех деятельности которых сильно зависит от степени автоматизации навыка (летчики, акробаты), вынуждены постоянно поддерживать свою профессиональную форму и упражняться.

Помимо навыка выделяют также еще одну разновидность автоматизированных действий – *привычки*. В отличие от навыка, привычка – это не просто умение совершать автоматизированно какие-то действия, привычка – это потребность совершать какое-то автоматизированное действие. Привычки возникают в определенное время и в определенных условиях (мыть руки). Невозможность проявить привычку вызывает отрицательные эмоции. Как и навыки, привычки бывают полезными и вредными.

3. Основные виды деятельности. В деятельности выражается личность человека и одновременно деятельность формирует его личность. В жизни человека присутствуют различные виды деятельности. Но на каждом возрастном этапе существует вид деятельности, который оказывает наибольшее влияние на развитие психики. Такой вид

деятельности называют **ведущим видом деятельности** (см. тему «Возрастная психология»). Для дошкольника ведущей является игровая деятельность, для младшего школьника - учебная, для подростка и юноши - интимно-личностное общение и т.д.

Деятельность - это специфически человеческая, предметно направленная активность личности. Выделяют три основных вида деятельности: игра, учение, труд. На каждом возрастном этапе ведущим будет один из этих три видов, хотя присутствуют все три. Они различаются по конечным результатам, по организации, по мотивации.

Игра в жизни детей постепенно переходит в занятия, учение и, наконец, в труд. В труде по сравнению с игрой и учением изменяется цель. Если в игре действуют ради самой деятельности, а целью учения является научение чему-либо, но целью труда является выполнение работы, приносящей практический результат: приспособление объекта для удовлетворения человеческих потребностей.

Труд - это деятельность, направленная на преобразование материальных и нематериальных объектов и приспособление их для удовлетворения потребностей человека. Труд, игровая деятельность тесно связаны с учением. Резкой границы между ними провести невозможно.

Игра – ведущий вид деятельности в дошкольном детстве. На первый взгляд кажется весьма бесполезной деятельностью. На самом же деле игра – это очень серьезная проблема в рамках психологии. Игра – это не только реализация ребенком его активности (как это происходит у животных), но и способ познания окружающего мира, способ усвоения употребления вещей и человеческих форм практического поведения, отражение отношений взрослых, в игре впервые формируется и проявляется потребность ребенка воздействовать на мир, в играх отлично развивается воображение (т.к. создаются воображаемые ситуации, одни предметы могут замещаться другими), мышление, воля и вообще личность ребенка. Виды игр: *функциональные* (игры-манипуляции с предметами), *сюжетные* (рядом, но не вместе), *сюжетно-ролевые* (роли, правила, выигрыш), *дидактические*, *подвижные*.

Учение – ведущий вид деятельности школьников. Учение – это процесс усвоения социального опыта, процесс усвоения знаний, умений, навыков. Основная цель учения: подготовка к будущей самостоятельной трудовой деятельности. Виды учения: *стихийное* (ребенок учится говорить), *попутное* (ребенок читает интересную книгу, которая оказалась и полезной), *целенаправленное* (стоит цель научиться чему-либо). Организуют же деятельность и поведение школьников взрослые. Этот процесс направления деятельности и поведения ребенка на освоение им общественного опыта человечества называется *обучением*. Взятый с точки зрения его влияния на развитие личности ребенка, этот процесс называют *воспитанием*.

Труд – ведущий вид деятельности взрослых. Труд – это деятельность, направленная на производство определенных общественно-полезных (потребляемых обществом) продуктов – материальных и идеальных (продукты, одежда, мебель, энергия и т.д. и наука, искусство и т.д.). В процессе труда не только рождается тот или иной продукт, но и сам человек формируется в труде (способности, характер, воля).